



MÓDULO 13

Saúde e digital



A tecnologia digital pode ter efeitos negativos na saúde e é importante estar ciente disso: perturbações do sono, stress, perturbações musculares, etc. Vamos explorar juntos os riscos para a saúde da tecnologia digital e ver como reduzir estes riscos diariamente.

1 Ergonomia do local de trabalho

- Como organizar a sua mesa para que você possa trabalhar sem se magoar?
- Ferramentas que permitem facilitar as suas tarefas e aliviar os músculos, especialmente as costas e os olhos



Descubra a ficha explicativa 1

2 O uso de ecrãs

- Como gerir melhor o tempo de ecrã e evitar o uso excessivo?
- Como gerir os seus ecrãs enquanto conduz?
- Boas práticas para beneficiar o seu sono



Descubra a ficha explicativa 2

3 Proteger-se da invasão do digital

- Como o digital pode invadir rapidamente o nosso dia-a-dia
- Como gerir os sentimentos de urgência que isso gera, bem como o seu impacto na nossa saúde
- Como controlar a necessidade de satisfação imediata que pode surgir
- Como gerir os fluxos de informação e as solicitações digitais



Descubra a ficha explicativa 3

4 Gestão de notificações

- O papel das notificações
- Configurar notificações
- Os diferentes modos de notificação num telefone ou tablet
- O plano de notificações



Descubra a ficha explicativa 4

DIFICULDADE



PRÉ-REQUISITOS

- Nenhum!

DURAÇÃO



20 minutos

MATERIAL



Prática!

Para apoiá-lo na sua aprendizagem e validar os seus conhecimentos, bem como ajudá-lo a implementar bons hábitos, sugerimos que crie o seu plano de gestão de notificações



[Faça o exercício aqui](#)

👉 Hoje estamos constantemente conectados aos nossos telefones, tablets e computadores. Falar sobre isso é importante porque este uso excessivo pode causar stress, problemas de sono e afetar o nosso bem-estar diário. Compreender estes riscos ajuda-nos a utilizar a tecnologia de uma forma mais saudável e equilibrada. Para descobrir mais sobre este assunto e sensibilizá-lo, a si e à sua família e aos seus filhos, sugerimos que comece este capítulo ouvindo o seguinte podcast: “E se você desligar o telefone?”

[Garanta o seu podcast](#)

A sua saúde, o digital e o seu trabalho

👉 É importante compreender como a tecnologia digital pode afetar a nossa saúde e como nos podemos proteger dos seus efeitos negativos

Você recebeu um telemóvel como instrumento do seu trabalho

Ter um telemóvel no trabalho exige que você esteja acessível durante o horário de trabalho. No entanto, você tem o direito de se desconectar! Se você não está a trabalhar ou está de férias, é recomendável preservar a sua saúde mental e pelo menos desligar as suas notificações e silenciar o telefone. Você pode até desligá-lo até regressar ao serviço.



Junte-se à plataforma Skills to Connect para descobrir mais módulos. Clique no logo!



Este projeto é financiado pelo programa



Erasmus+