



# MÓDULO 13

## Saúde e digital



A tecnologia digital pode ter efeitos negativos na nossa saúde, e é importante estarmos conscientes disso: perturbações do sono, stress, problemas musculares, etc. Vamos explorar juntos os riscos da tecnologia digital para a saúde e ver como podemos limitar esses riscos na nossa vida quotidiana.

### 1 Ergonomia do local de trabalho

- Como organizar a sua secretária de modo a poder trabalhar sem se magoar?
- Ferramentas para facilitar o trabalho e aliviar a tensão dos músculos, especialmente das costas e dos olhos



Descubra a [ficha explicativa 1](#)

### 2 O uso de ecrãs

- Qual é a melhor forma de gerir o tempo de utilização dos ecrãs e evitar a dependência?
- Como gerir os ecrãs quando está a conduzir?
- Melhores práticas para preservar o seu sono



Descubra a [ficha explicativa 2](#)

### 3 Proteger-se da invasão do digital

- Como a tecnologia digital pode invadir (demasiado) rapidamente o nosso quotidiano
- Como gerir o sentimento de urgência que provoca e o seu impacto na nossa saúde
- Como nos distanciarmos da necessidade de gratificação instantânea que pode surgir
- Como gerir o fluxo de informações e exigências digitais



Descubra a [ficha explicativa 3](#)

### 4 Gestão de notificações

- O papel das notificações
- Configurar as notificações
- Os diferentes modos de notificações num telemóvel ou tablet
- O plano de gestão das notificações



Descubra a [ficha explicativa 4](#)

#### DIFICULDADE



#### REQUISITOS

- Nenhum!

#### DURAÇÃO



20 minutos

#### MATERIAL



## Prática!

Para o apoiar na sua aprendizagem e validar os seus conhecimentos, bem como para o ajudar a pôr em prática os hábitos corretos, sugerimos que elabore o seu próprio plano de gestão das notificações.



Faça o exercício aqui

## Digital, saúde e o seu trabalho

 É importante compreender como a tecnologia digital pode afetar a nossa saúde e como nos podemos proteger desses efeitos negativos.

### Recebeu um telemóvel para o seu trabalho

O facto de ter um telemóvel no contexto do seu emprego obriga-o a estar contactável durante o horário de trabalho. No entanto, tem o direito a desconectar-se! Se não estiver a trabalhar ou se estiver de férias, é aconselhável para a sua saúde mental, que pelo menos desligue as notificações e coloque o telemóvel em modo silencioso; pode mesmo desligá-lo até ao fim da sua ausência.

### Vai ao domicílio e vê um beneficiário no ecrã

Pode sugerir que reveja a forma como a pessoa está posicionada, utilizando o módulo de ergonomia, para se certificar de que está confortável e que não vai magoar as costas.



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



Este projeto é financiado pelo programa



Erasmus+