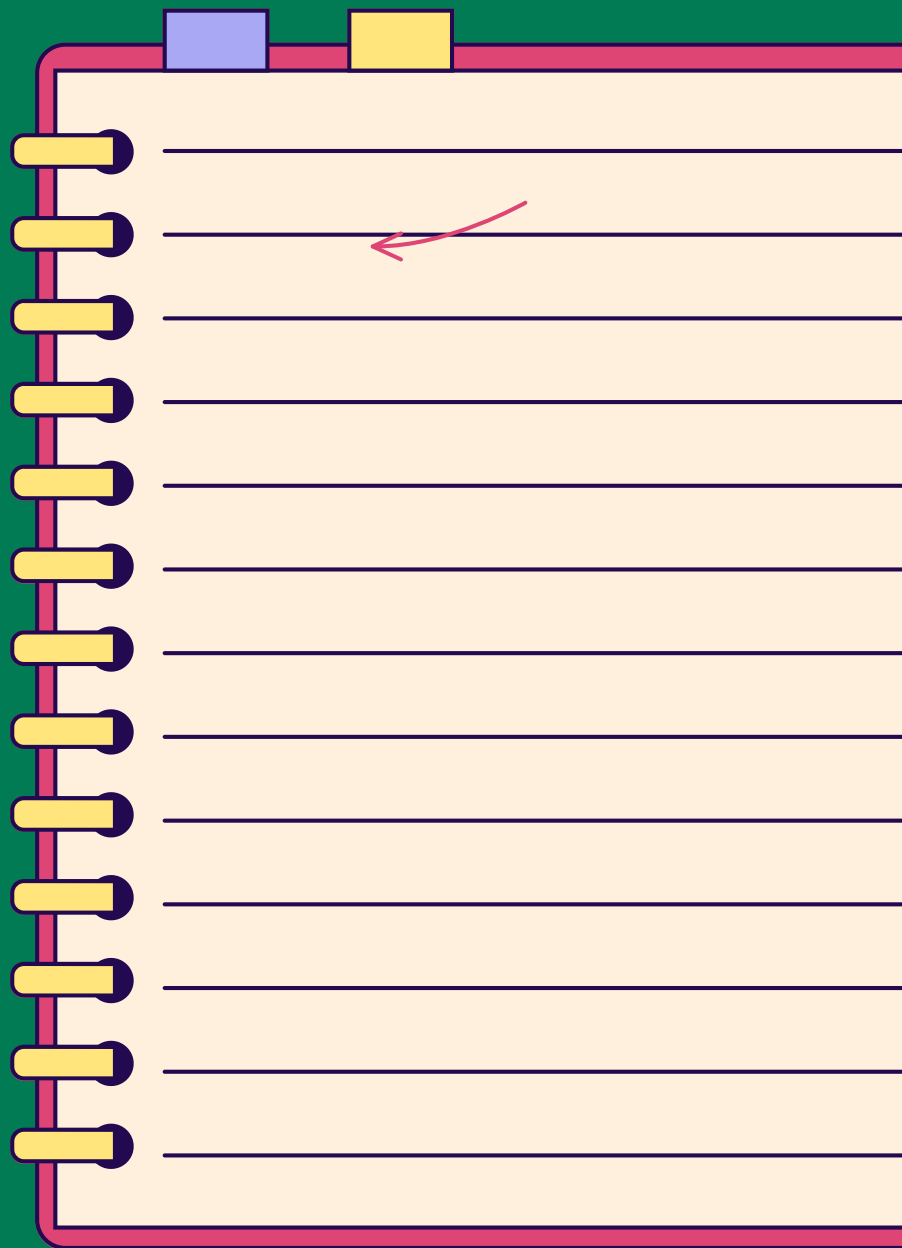


MÓDULO 13 - SAÚDE E DIGITAL

# CAPÍTULO 2

ECRÃS



# INTRODUÇÃO

Sabia que o tempo médio de ecrã de um adulto francês é de 4,5 horas por dia?

Considerando o número de ecrãs que temos à nossa disposição, como a televisão, os tablets, os computadores e os smartphones.

O consumo excessivo de ecrãs pode ter um impacto sobre :

- **O nosso sono:** a luz azul impede a secreção de melatonina, a hormona que desencadeia o sono, enviando um sinal ao cérebro de que ainda é dia.
- **A nossa saúde:** quanto mais tempo passamos em frente aos ecrãs, mais sedentários nos tornamos e menos activos fisicamente.
- **As nossas relações sociais:** as pessoas consideradas hiperconectadas tendem a fechar-se em si mesmas, a perder o interesse pela vida real e por tudo o que está fora do ecrã e, por consequência, a perder o interesse pelas relações com os amigos e familiares.
- **A nossa concentração:** as imagens rápidas dos nossos ecrãs provocam uma hiperestimulação que prejudica a nossa capacidade de atenção.

# 1 PROTEGER A SUA SAÚDE QUANDO UTILIZA ECRÃS

O principal risco associado ao uso excessivo dos ecrãs é o isolamento do mundo real, portanto, uma forma de o evitar é encontrar o equilíbrio certo entre os tempos de conexão e de desconexão.

Existem várias medidas que podem ser tomadas para adotar um uso mais moderado dos ecrãs:

## 1 CONTROLAR O TEMPO DE ECRÃ:

- Escolha os programas que quer realmente ver, sem se deixar prender pelo fluxo televisivo, e desligue a televisão quando o programa acabar.
- Limite o tempo de ecrã não essencial e estabeleça objectivos realistas para o dia: por exemplo, evite estar conectado mais de 20 minutos seguidos.
- Desconecte-se uma hora antes de ir para a cama.



## 2 LIMITAR O USO DE VÁRIOS ECRÃS:

Evite usar vários ecrãs ao mesmo tempo, pois isso pode levar a uma sobrecarga mental.



## 3 INCENTIVAR ACTIVIDADES QUE NÃO SEJAM NO ECRÃ:

Programar períodos sem telefone durante o dia, para passar tempo com amigos e familiares, praticar desporto, ler, etc.



## 4 DESATIVAR NOTIFICAÇÕES:

Para evitar o excesso de alertas que invadem a sua vida quotidiana, é por vezes útil desativar as notificações em determinados momentos. Isto pode ajudá-lo a concentrar-se melhor, a ser mais eficiente e a desfrutar do momento presente.



## 2 AS CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DE ECRÃS

### IMPACTO PSICOLÓGICO E SOCIAL

Os ecrãs podem levar ao **distanciamento físico**: as pessoas hiperconectadas tendem a fechar-se em si próprias, a isolar-se da realidade para se refugiarem no mundo virtual, a perder o interesse por tudo o que está fora dos ecrãs e a afastar-se das relações com os seus amigos e familiares.

Embora tenham um impacto a nível social, os ecrãs também podem ter **consequências negativas para a saúde mental**, sobretudo quando uma pessoa os usa em excesso. Em caso de consumo excessivo, afastar-se dos ecrãs pode provocar **tristeza, sensação de vazio, ansiedade** e até mal-estar no indivíduo hiperconectado, o que pode levar a comportamentos agressivos.

Pensa-se também que a utilização excessiva dos ecrãs tem um **impacto no stress, nas perturbações do humor e na hiperatividade**.



## 2 AS CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DE ECRÃS

### EFEITOS NOCIVOS PARA A SAÚDE

O uso excessivo e descontrolado dos ecrãs pode também ter um **impacto importante na saúde**, causando uma série de problemas:

- **Má postura prolongada**, que pode ser fonte de dor ou mesmo desencadear lesões músculo-esqueléticas (LME) que afectam principalmente os músculos e os tendões da região lombar, a parte de trás do pescoço, os ombros, os pulsos e as mãos. Estima-se que 5% das LME em França são causadas pelo trabalho com ecrãs;
- **Desequilíbrios alimentares**, que podem levar à perda de peso, excesso de peso ou obesidade;
- **Falta de atividade física** que, associada a uma alimentação desequilibrada, aumenta significativamente o risco de doenças cardiovasculares;
- **Perturbações do sono**: as actividades nocturnas nos ecrãs podem, de facto, invadir o tempo de sono, o que pode acabar por perturbar o ritmo biológico e gerar exaustão e fadiga crónica. Da mesma forma, a luz azul emitida pelos ecrãs bloqueia a hormona do sono e estimula a vigília;
- **Fadiga visual**,
- **Dores de cabeça, etc.**



## 2 AS CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DE ECRÃS

### ECRÃS E ESTILO DE VIDA SEDENTÁRIO

O sedentarismo, ou seja, os estilos de vida passados sentados ou deitados (excluindo o sono e as refeições), está a aumentar, sobretudo entre a população feminina.

Este elevado nível de **sedentarismo está associado a fortes níveis de uso de ecrãs**: em 2006, a população adulta referiu passar, em média, **3 horas e 10 minutos por dia em frente a um ecrã, em comparação com 5 horas e 07 minutos em 2015, o que representa um aumento de 53%**.

Hoje em dia, está bem estabelecido que **um estilo de vida sedentário é prejudicial para a saúde e a esperança de vida**. É um dos 10 principais factores de risco de mortalidade a nível mundial. É um fator de risco para doenças como as doenças cardiovasculares, o cancro e a diabetes.



## 2 AS CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DE ECRÃS

### EFEITOS NO SONO

**Como mostram estudos recentes, dormimos cada vez menos.**

Os computadores, a televisão, os tablets e os smartphones desempenham um papel cada vez mais importante nas nossas vidas e nos nossos serões, em detrimento do nosso sono.

De acordo com o inquérito INSV/MGEN 2019 “Estilos de vida e sono”, **44% dos franceses navegam na Internet ou nas redes sociais e 44% vêem televisão na cama à noite, antes de dormir.** Este hábito aumenta o risco de adormecer durante o dia ou de sofrer de perturbações do sono.

**O impacto negativo dos ecrãs no sono está agora bem estabelecido:**

- A luz azul emitida pelos ecrãs contribui para bloquear a produção de melatonina, favorecendo assim o estado de vigília, mesmo com baixos níveis de exposição;
- As actividades baseadas nos ecrãs mantêm o nosso cérebro num estado de excitação intelectual que prejudica o sono.



## 2 AS CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DE ECRÃS

### RISCOS NA CONDUÇÃO DE VEÍCULOS

O uso do telemóvel enquanto conduz tem muitas consequências para a condução e a segurança do próprio condutor e dos outros. Nenhuma delas deve ser subestimada:

- Aumento do tempo de reação.
- Aumento do tempo de travagem.
- Redução da distância de segurança.
- Dificuldade em manter o veículo na faixa.
- Dificuldade em manter uma velocidade adequada.
- Campo de visão reduzido.
- Dificuldade em integrar-se com segurança no fluxo de trânsito.
- Stress, tensão ou mesmo frustração.

**SABIA?** O smartphone é o único dispositivo que combina as quatro fontes de distração que podem desviar a atenção de um condutor!

1. **Distração visual:** o condutor desvia os olhos da estrada;
2. **Distração cognitiva:** o condutor concentra-se em falar ou ler em vez de prestar atenção à estrada e à condução;
3. **Distração auditiva:** o condutor deixa de estar atento aos sons exteriores que podem alertá-lo para um eventual perigo;
4. **Distração física:** o condutor deixa de segurar o volante com as duas mãos quando marca um número, envia uma mensagem ou segura o telemóvel.