

Apesar de serem grandes invenções do homem, dispositivos eletrônicos como celulares, computadores, tablets e televisões podem ter sérios impactos na saúde humana

POR TAINÁ HURTADO*

Presentes desde o primeiro minuto do dia até a hora de se deitar novamente, os smartphones acompanham cada passo, cada atividade, encontro e obrigações das pessoas. Seja para se comunicar, informar, estudar, trabalhar e até se divertir, os celulares, os tablets, os computadores e as televisões são onipresentes e essenciais no dia a dia da sociedade atual. Entretanto, apesar da funcionalidade e da eficiência desses aparelhos, o uso excessivo pode ter impactos severos na saúde.

Um levantamento feito pela Electronics Hub, site de informações eletrônicas, a partir da pesquisa Digital 2023: Global Overview Report, da DataReportal, mostra que, dos 45 países participantes, o Brasil é o segundo com mais pessoas em frente a uma tela, atrás somente da África do Sul. Segundo o estudo, os brasileiros passam cerca de 56,6% das horas em que estão acordados em frente a telas, totalizando cerca de nove horas por dia.

Os números demonstram o uso excessivo e diário dessas tecnologias no Brasil, que pode ter consequências reais na saúde dos indivíduos, como o aumento de problemas de visão, depressão e ansiedade, distúrbios do sono e dificuldades cognitivas.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

Tecnologia:

VISÃO

- Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 285 milhões de pessoas estão com a visão prejudicada, sendo que a maioria dos casos, entre 60% e 80%, podem ser evitados ou tratados. A exposição excessiva a telas de dispositivos eletrônicos é um grande agravante desse quadro.
- “A luz azul em excesso causa um envelhecimento mais precoce das estruturas oculares, em especial a mácula (região central da visão), estando associada a uma maior incidência de degeneração macular”, afirma a médica oftalmologista Mayra Melo.
- O uso de dispositivos eletrônicos tem se mostrado um grande fator de risco para a progressão da miopia. Segundo Mayra, estimativas apontam que cerca de 50% da população mundial será míope até 2050. “A leitura excessiva de perto causa uma alteração na acomodação dos olhos, mecanismo em que o músculo do olho e o cristalino trabalham para trazer o foco de perto”, explica. Pessoas que trabalham em frente a telas, ou qualquer um que faz o uso em excesso de celulares, tablets ou computadores, estão expostas aos riscos oculares desencadeados pela luz desses dispositivos.
- Outro distúrbio ocular que pode ser desencadeado pela exposição a telas é o estrabismo — desequilíbrio na função dos músculos dos olhos que causa a perda do paralelismo dos olhos. De acordo com Mayra, as crianças estão mais suscetíveis a essa condição, por ainda estarem em processo de desenvolvimento visual.
- Para os adultos que trabalham em frente a telas, Mayra recomenda ficar a uma distância de cerca de 30cm a 40cm, fazer uma pausa de 15 minutos a cada duas horas, e a cada 20 minutos, olhar 20 segundos para longe. Lembrar sempre de piscar para evitar o ressecamento dos olhos e usar colírios lubrificantes durante o dia são outras medidas preventivas.

