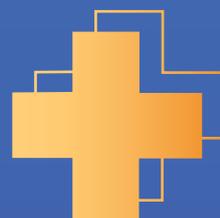


+ *CalendárioDaSaúde*

Vícios

da modernidade

Passar o tempo todo conectado é uma real necessidade ou caracteriza mais um vício?



VÍCIOS DA MODERNIDADE

O perigo por trás das telas

Vivemos a era da informação, conexão e disponibilidade total. **Quem ousa ficar de fora?** Passar o tempo todo conectado é uma real necessidade ou caracteriza mais um vício? Você consegue distinguir como lida com isto?

A rápida velocidade das mudanças parece convocar as pessoas a participar de tudo. E sem quaisquer limites, executando múltiplas tarefas simultaneamente. Isto pode gerar problemas razoáveis à saúde, relações pessoais e profissionais.

Lembre-se de que a tecnologia existe para facilitar e não para nos escravizar.

Muitos serviços que hoje usamos e temos como hábito surgiram para trazer comodidade e simplificar as nossas vidas. Hoje é possível resolver muitas coisas sem se deslocar.

Você mesmo pode estar lendo este artigo no celular, enquanto aguarda no laptop para entrar em uma reunião com a sua equipe e acompanha ao longe as notícias mais importantes do dia na Smart TV.

Nós nos tornamos assim, multitarefas, ou apenas vamos automaticamente absorvendo mais e mais informações por conta dos muitos dispositivos (não nos esqueçamos das notificações intermináveis nos smartwatches)?

Onde fica o momento do descanso, da reflexão e até do tempo ocioso?

Na atualidade, parece ser muito difícil desvincular essa prática do dia a dia das pessoas. É um tipo de 'mal' amplamente aceito.

Venha entender um pouco mais sobre esse outro lado da utilização excessiva das tecnologias em nossas vidas; um perigo silencioso também frequentemente alimentado pela etiqueta social - outro desafio com o qual precisamos lidar.

Você tem praticado o equilíbrio ou também foi engolido/a pelos bits, retweets, bytes e likes?



O impacto social

Tudo começa como algo legal e interessante. É como fazer parte de um grupo, uma rede e estar por dentro de tudo o que acontece.

Para quem consegue fazer uso moderado, tudo certo. É apenas mais uma atividade divertida e de integração.

Mas nem sempre se desenrola assim.

O primeiro deslumbre com a tecnologia é o perigo de achar que não existe mais nada além, que a vida pode ser completamente preenchida pelos aparelhos, dispositivos, programas e aplicativos.

Deixamos assim de construir relações mais profundas com a família ou de amizade, causando uma certa perda de traquejo social - aqui pode ocorrer uma espécie de fobia, na qual passa-se a evitar a interação presencial; tudo é feito por meio dos dispositivos.

O aparelho celular foi uma das principais inovações de todos os tempos, mas se não soubermos usar, pode se tornar um grande ladrão de tempo. Uma singela olhadela nas notificações durante o trabalho ou uma entrada rápida nas redes sociais antes de dormir te custam a perda de foco, atenção e da linha de raciocínio naquele momento, até mesmo a perda do sono.

O que era para ser rápido, quando tomamos conta, durou 20-30 minutos, ou até mais.

Isso já aconteceu com você? Seja sincero.

Muitas vezes são horas importantes somadas ao longo do dia, que vão acarretar atrasos e horas extras no trabalho, faltas de atenção em eventos sociais/familiares, dias cansativos pela falta de sono na noite anterior ou até mesmo gerar perda de interação ou experiências com pessoas que gostamos.

Afinal quem nunca viu um casal jantando mexendo no celular?

O brasileiro passa 3h31 ao dia em média nas redes, 3o. lugar no ranking global, como atestou a pesquisa Global Digital Overview 2020 (We Are Social/Hootsuite).

Perdemos um pouco a capacidade de diferenciar o que é de fato urgente ou não.

As crianças desta época já nascem praticamente conectadas, muitas vezes ensinando aos pais sobre o funcionamento deste ou daquele dispositivo.

Cabe aos pais determinar de modo claro que existe um tempo limitado para desfrutar dos jogos, bate-papo com os amigos e conteúdos virtuais.

Tudo isso ajuda a criar um senso de responsabilidade, que passa pelos direitos e deveres.

Os danos à saúde

Primeiramente, temos os distúrbios para a saúde mental, pois o uso exagerado dos aparelhos tecnológicos pode trazer picos de ansiedade por conta da sensação de pertencimento e necessidade de interação nas redes sociais.

Inclusive, até efeitos de abstinência quando se está desconectado.

Veremos logo abaixo como o corpo também sofre com essa superexposição.

A irritabilidade é outra característica frequente, manifestada a partir de frustrações com desafios não atingidos em games, por exemplo. Mas também pelo fato de que a mente não descansa ao ficar por horas a fio dedicada a uma única tarefa.

Inclusive, esta última é a raiz de alguns dos problemas mais comuns, como noites mal dormidas e doenças oculares.

O estímulo constante dos olhos à chamada luz azul emitida pelas telas de aparelhos de TV, celulares e computadores - sobretudo após às 18h - interfere na liberação dos hormônios que facilitam o sono e pode danificar a visão.

Até por isso deve-se evitar utilizar esses dispositivos no escuro, pois causam cansaço, secura e irritação na vista.

Se for um hábito, pode evoluir para uma degeneração macular, um princípio de cegueira.

Já existem lentes de contato e para os óculos, além de filtros para as telas, que amenizam os efeitos dessa luz azul.

Vejamos outros diversos malefícios à saúde por conta do uso excessivo da tecnologia:

- Tendinites e demais distúrbios ósseos/musculares, inclusive no trabalho;

- Propensão ao sedentarismo, atrofia da musculatura e obesidade;

- A falta de exposição ao sol e deficiência de vitamina D geralmente desencadeiam desânimo, perda de peso e cabelos e até depressão.

Quando não for possível o uso moderado, dê valor aos intervalos.

Pare e beba uma água. Faça algum tipo de alongamento para as pernas, braços, ombros e pescoço.

Circule um pouco.

Coloque as palmas das mãos sobre os olhos fechados por um instante. E somente então retorne às atividades.

O ciclo vicioso

É difícil resistir às tentações que a comodidade, a conveniência e a possibilidade de interação proporcionam.

Algumas sensações e recompensas recebidas vão rapidamente se estabelecendo e alimentando uma espécie de vício.

Podemos ter a ciência de que já não é mais tão adequado, mas precisamos daquilo mesmo que não saibamos exatamente o porquê e dificilmente conseguimos sair.

O mergulho sem limites dentro das redes sociais e a dependência por likes, comentários, menções e redirecionamentos alimentam essa equação aparentemente inofensiva. Há comportamentos e tipos de síndromes referentes ao mundo virtual já catalogados, a seguir:

- FOMO (Fear of Missing Out): em tradução livre, medo de não fazer parte. Sintetiza uma necessidade, quase obrigatoriedade por acompanhar segundo a segundo o que está sendo reproduzido, compartilhado e comentado nas redes;

- JOMO (Joy of Missing Out): alegria por não participar. Seria a versão antagônica, na qual algumas pessoas iniciaram um movimento de desapego, a fim de diminuir a importância do "estar conectado o tempo todo".

As tecnologias, enquanto mero entretenimento ou meios para se aprimorar formas de trabalho, otimizar o tempo ou custos, são grandes aliados da humanidade.

Muitos dos avanços em diversos campos são possíveis por causa da tecnologia.

O segredo é saber usá-la na medida certa e buscar sempre o equilíbrio entre as possibilidades que a vida oferece.

Agora, que tal olhar pela janela ou para o céu e apreciar uma paisagem? Talvez buscar uma conversa pessoalmente?

Essas pausas, além de descansar os olhos das telas - estando no trabalho ou não - nos lembram que a vida também é feita destes momentos.

Estar desconectado dela - e não das redes - é o real motivo para preocupação.

Alterne com consciência os momentos online/offline!





AIO

Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora