



Tecnologia: aliada ou vilã?

Índice

- 1** • Introdução
- 2** • O impacto da tecnologia
- 3** • *Burnout* digital: o cansaço da era
- 4** • O lado positivo da tecnologia para a saúde
- 5** • Como encontrar o equilíbrio?
- 6** • Mude1Hábito e transforme sua rotina

Introdução

A tecnologia tornou-se parte essencial da nossa rotina diária. Ela tem o poder de transformar positivamente muitos aspectos da nossa vida, mas também traz desafios e riscos que precisam ser entendidos e administrados. Neste informativo, você vai ler sobre os **impactos da tecnologia na saúde** e como ela pode afetar seu bem-estar físico e mental. Além disso, serão abordados temas como **excesso de telas, dependência do celular, redes sociais** e o **burnout digital** e, também, como aplicativos, relógios inteligentes e outras tecnologias podem ser grandes aliados na promoção da saúde e do autocuidado.



O impacto da tecnologia

A tecnologia, embora traga inúmeras vantagens, também tem implicações na saúde que muitas vezes não percebemos. O **excesso de telas** e o uso constante de dispositivos digitais podem levar a diversos problemas de saúde, tanto físicos quanto psicológicos. Entre eles, destacam-se:



Cansaço visual: o uso prolongado de dispositivos digitais pode resultar em fadiga ocular, visão turva e dor de cabeça



Problemas posturais: o tempo excessivo sentado ou com a postura inadequada ao utilizar dispositivos pode gerar dores nas costas, no pescoço e nos ombros



Insônia e distúrbios do sono: a luz azul emitida por telas pode interferir na produção de melatonina, prejudicando a qualidade do sono



Problemas psicológicos: a dependência do celular e o uso excessivo das redes sociais estão associados a quadros de ansiedade, depressão e estresse



Burnout digital: o cansaço da era

O termo **burnout digital** está, cada vez mais, sendo utilizado para descrever o esgotamento mental e físico relacionado ao uso excessivo da tecnologia. Estar constantemente conectado, receber notificações a todo momento e sentir a necessidade de estar sempre disponível são comportamentos que podem levar a um nível elevado de **estresse crônico**. Os principais sinais de *burnout* digital incluem:

- Fadiga constante
- Sentimentos de ansiedade e sobrecarga
- Dificuldade de desconectar
- Diminuição da produtividade
- Sensação de estar “sempre no limite”

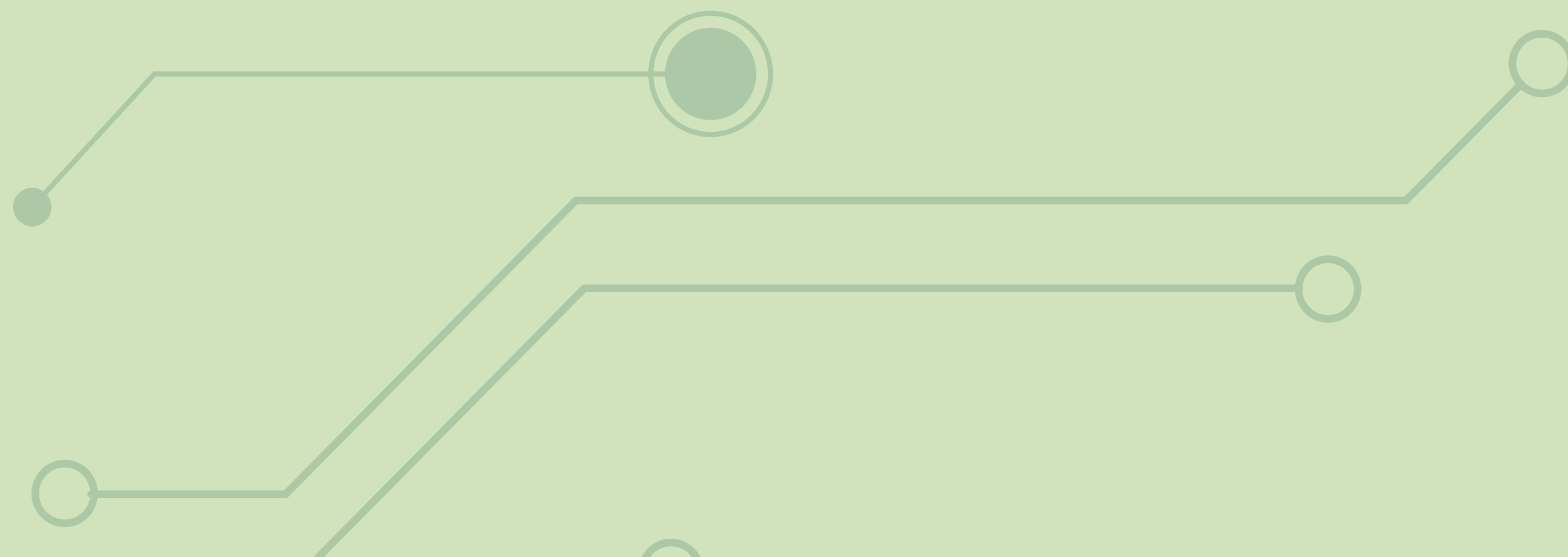
Esse cenário pode ser prejudicial tanto para a **saúde mental** quanto para a **saúde física**, uma vez que o cansaço e o estresse têm impacto direto em nosso bem-estar.

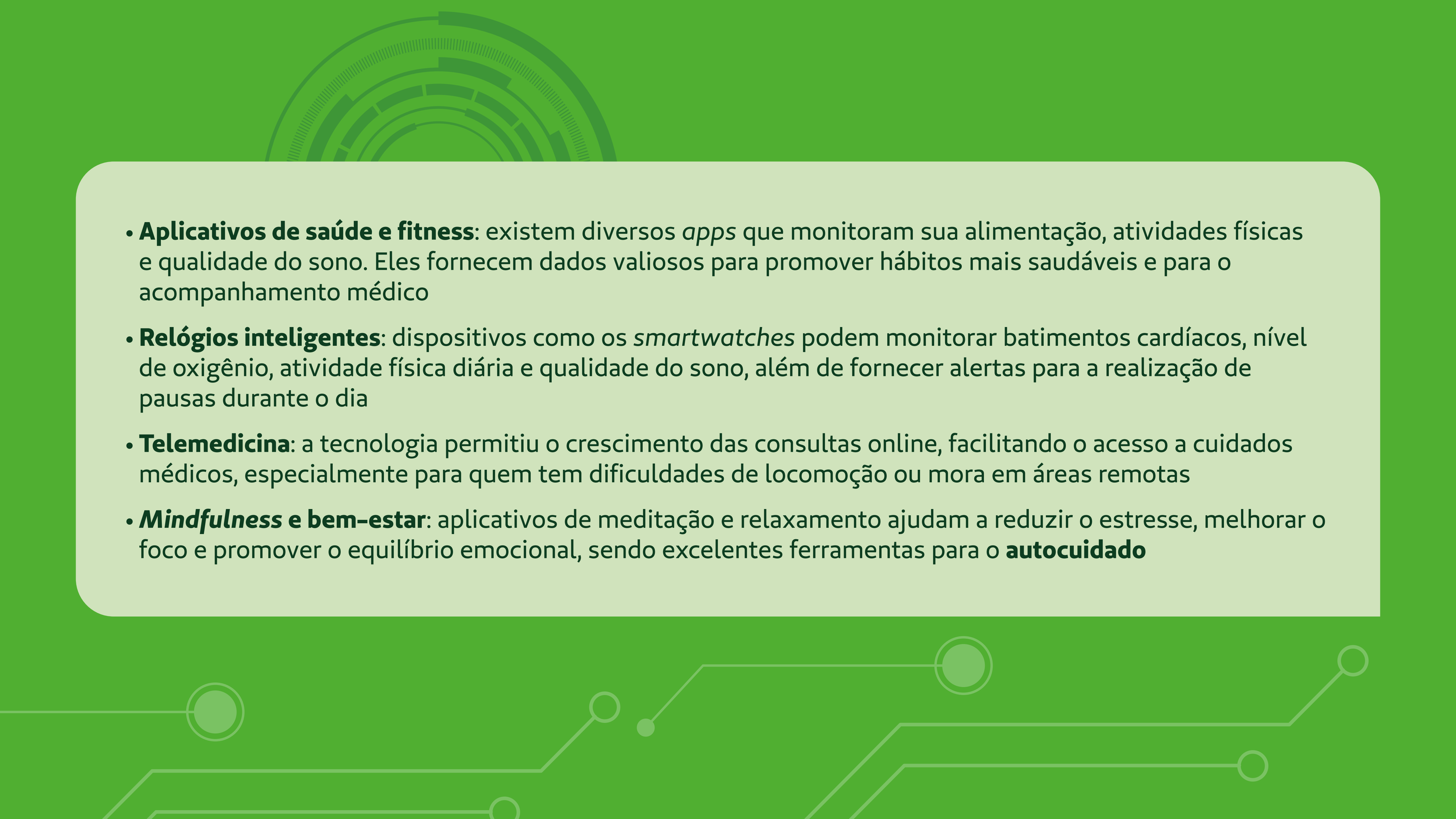




O lado positivo da tecnologia para a saúde

Apesar dos desafios, a **tecnologia também oferece uma infinidade de benefícios para nossa saúde e para o bem-estar**, especialmente quando utilizada de forma equilibrada e consciente. Aqui estão algumas maneiras pelas quais as ferramentas digitais podem atuar como aliadas da saúde:



- 
- **Aplicativos de saúde e fitness:** existem diversos *apps* que monitoram sua alimentação, atividades físicas e qualidade do sono. Eles fornecem dados valiosos para promover hábitos mais saudáveis e para o acompanhamento médico
 - **Relógios inteligentes:** dispositivos como os *smartwatches* podem monitorar batimentos cardíacos, nível de oxigênio, atividade física diária e qualidade do sono, além de fornecer alertas para a realização de pausas durante o dia
 - **Telemedicina:** a tecnologia permitiu o crescimento das consultas online, facilitando o acesso a cuidados médicos, especialmente para quem tem dificuldades de locomoção ou mora em áreas remotas
 - **Mindfulness e bem-estar:** aplicativos de meditação e relaxamento ajudam a reduzir o estresse, melhorar o foco e promover o equilíbrio emocional, sendo excelentes ferramentas para o **autocuidado**

Como encontrar o **equilíbrio**?

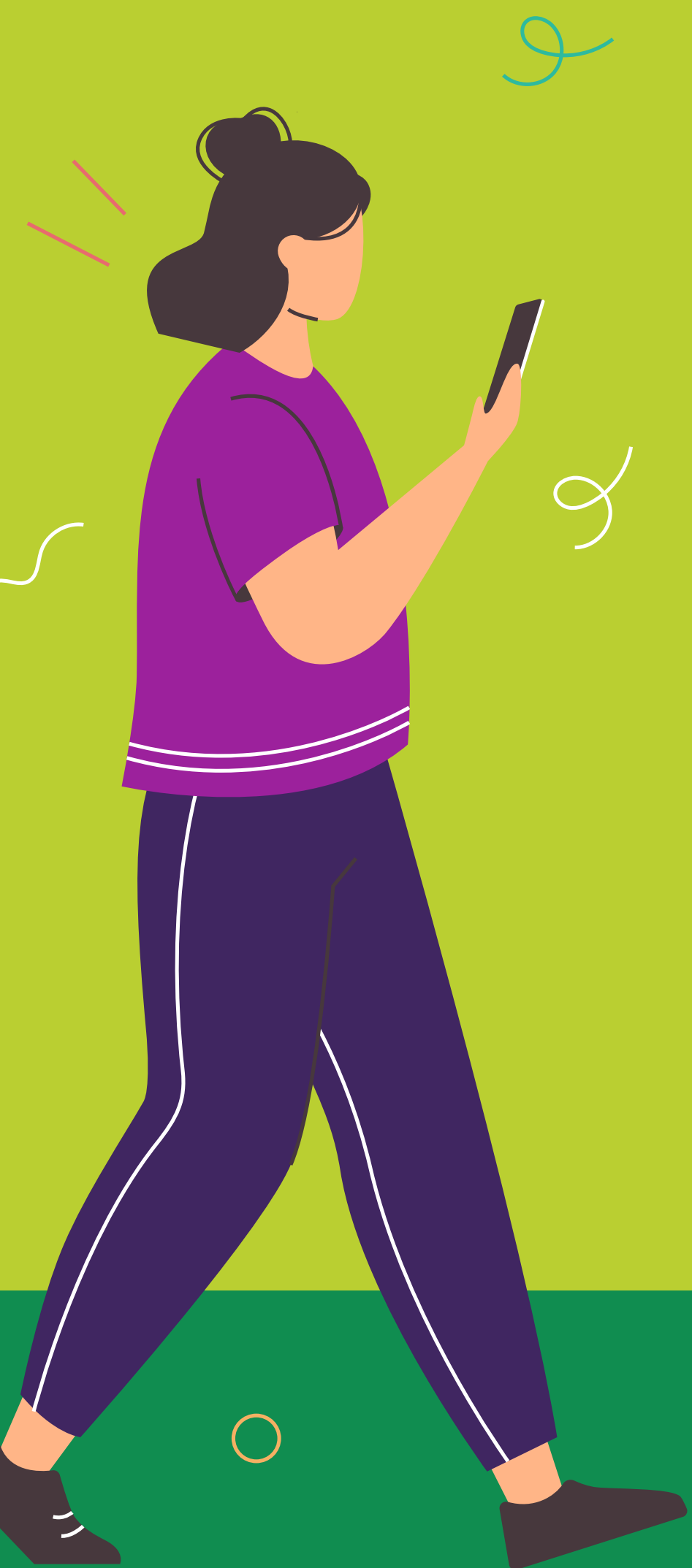
Embora a tecnologia seja uma poderosa aliada, a chave para aproveitar seus benefícios sem comprometer nossa saúde está no **equilíbrio**. Aqui estão algumas dicas para manter um uso saudável da tecnologia:

- **Faça pausas regulares:** não fique horas seguidas em frente à tela. Levante-se, alongue-se e faça pausas de 5 a 10 minutos para evitar cansaço ocular e problemas posturais
- **Defina horários para desconectar:** estabeleça limites para o uso de redes sociais e dispositivos, especialmente antes de dormir, para evitar a interferência no sono e no descanso mental
- **Use a tecnologia para promover a saúde:** utilize *apps* e ferramentas para monitorar hábitos saudáveis, como alimentação balanceada, exercício físico e controle de estresse



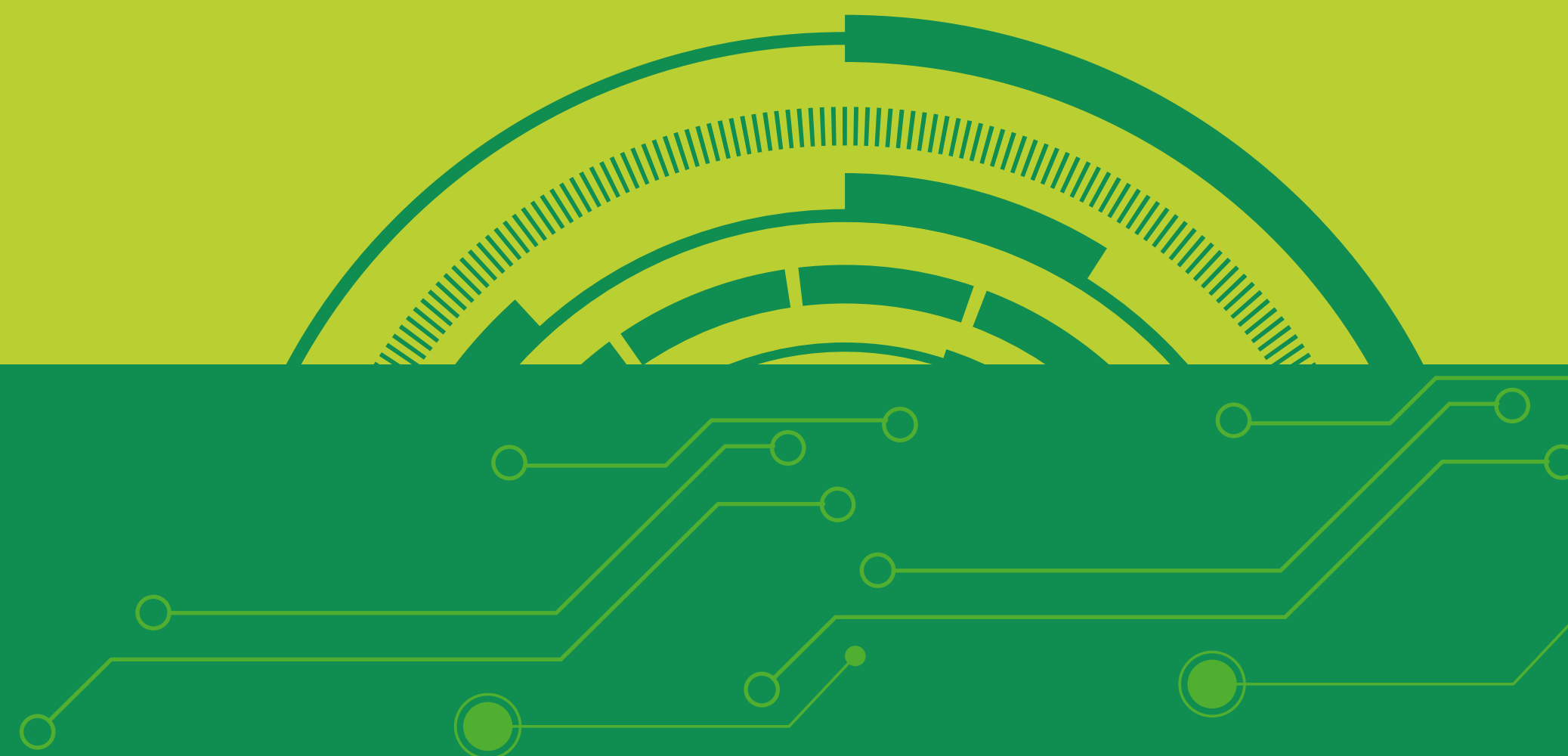
- **Pratique a digital detox:** periodicamente, faça uma pausa total da tecnologia. Isso pode ser um dia inteiro, ou até uma tarde, sem uso de dispositivos eletrônicos
- **Preste atenção nos sinais do seu corpo e mente:** se sentir sinais de estresse, ansiedade ou cansaço excessivo, faça uma pausa e procure um profissional de saúde para orientação





Mude1Hábito e transforme sua rotina

Quando usamos a tecnologia de **forma equilibrada e consciente**, ela se torna uma **grande aliada** da nossa saúde. Aplicativos, dispositivos e recursos digitais podem ajudar a promover o bem-estar, prevenir doenças e apoiar **hábitos mais saudáveis**. Mas é **importante lembrar**: a tecnologia é apenas uma ferramenta. O verdadeiro segredo está em **equilibrar o mundo digital com o real**, mantendo atenção aos cuidados no dia a dia. É nesse equilíbrio que encontramos **mais saúde, qualidade de vida e bem-estar**.



MUDE1
HÁBITO

Jeito de Cuidar
UNIMED



Unimed 
Curitiba

**Esse informativo foi elaborado com apoio do médico cooperado da Unimed Curitiba
especialista em psiquiatria, Gustavo Sehnem.**

 unimedcuritiba.com.br

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.instagram.com/unimedcuritibaoficial)

 [/UnimedCuritiba](https://www.facebook.com/UnimedCuritiba)

 [/company/unimed-curitiba](https://www.linkedin.com/company/unimed-curitiba)

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.tiktok.com/@unimedcuritibaoficial)

 [unimedcuritiba](https://open.spotify.com/playlist/unimedcuritiba)