AS TECNOLOGIAS DA VIDA DIGITAL E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE DAS PESSOAS

Luis Lemos Moras¹; João Marcelo Rondina²

¹Acadêmico do curso de Medicina da FAMERP; ²Professor Mestre do Departamento Epidemiologia e Saúde Coletiva da FAMERP.

Introdução: À proporção que novos equipamentos tecnológicos são construídos e incorporados à rotina diária, a vida ultrapassa os limites físicos e chega num estado de fluxo de informações e comunicações quase infinita: a vida digital. Jogos ou conversas a tempo real com amigos do mundo inteiro, fotos e vídeos instantâneos nas redes sociais, trabalhos e prazeres que dispendem horas defronte a computadores e tablets corroendo a saúde, quando utilizados de maneira incorreta. As consequências são as mais variadas, desde o aumento da obesidade abdominal pelo sedentarismo até dores musculares por posição corpórea inadequada. **Objetivos:** Conhecer os principais aspectos ligados à vida digital, seus impactos e consequências na saúde das pessoas. **Materiais/Métodos:** Nesta pesquisa foi realizado um levantamento bibliográfico, pela busca de artigos científicos selecionados num corte temporal dos últimos cinco anos. Utilizou-se o buscador Google Acadêmico, a base de dados SCIELO, além de outros sites sobre tecnologia da informação e saúde. **Resultados:** Observa-se que a utilização incorreta das tecnologias presentes na vida digital podem causar diversos prejuízos à saúde, exemplificando-se lesões por esforço repetitivo, distúrbios osteomusculares, sedentarismo, obesidade abdominal e doenças crônicas. No meio corporativo, há relatos de empresas que submetem seus funcionários a longas horas de jornada na frente de computadores e, em contrapartida, promovem atividades relaxantes, cujo resultado, além de auxiliar a saúde é o aumento da produção. **Conclusões:** É impossível negar a eficiência da vida digital na vida das pessoas, promovendo a difusão de conhecimentos, prazeres e trocas de informações. Porém, a irracionalização da frequência e maneira de utilização da mesma são os principais fatores que tornam as tecnologias antagônicas à promoção da saúde. Desenvolver estratégias de conscientização do uso correto das tecnologias da informação é fundamental para auxiliar a saúde pública no âmbito de prevenção, evitando maiores gastos no futuro com tratamentos custosos.