

TECNOLOGIA + MAU USO = DOR

As inovações trouxeram muitos benefícios, mas também trouxeram em sua bagagem efeitos indesejáveis.

A revolução industrial no fim do século XVIII com transição do artesão para a produção em série, originou desenvolvimento mas gerou desemprego. Transformações no contrato social entre capital e trabalho melhoraram esta situação.

Em fins do século XIX o automóvel alterou o conceito de liberdade de locomoção, no entanto, produziu efeitos indesejáveis como poluentes e acidentes de trânsito.

Não prego a volta do artesão e da carroça, mas muitos dos avanços tem um preço que pode ser minimizado como foi e ainda é a industrialização e do automóvel.

A nossa geração vê a **rápida mudança de hábitos, advinda da Tecnologia que vieram para ficar** e que evoluirão nos próximos anos **trazendo um preço a pagar**.

Espionagem pela internet, hackers, invasão de contas bancárias não são o foco deste artigo, pois são abordados por outros profissionais, como também são as tendinites, um assunto já abordado de forma intensa.

O foco deste artigo são os games, notebook, tablet e smartphone.

O nº crescente de crianças, adolescentes e adultos que procuram médicos com dores de cabeça, no pescoço e nas costas e também tontura em função do uso indiscriminado e continuo destes equipamentos é cada vez maior. Certamente no futuro terão importantes quadros dolorosos.

Destaco a posição semi inclinada por períodos prolongados, o uso dos mesmos grupos musculares e o sedentarismo, que são a causa do sofrimento.

- Games - Os usuários, desde pequenos, devem ser orientados a não usar por um longo período.
- Notebook - Em casa e no trabalho conecte-o a um monitor para que o notebook seja usado somente como teclado.
- Tablet - Coloque-o em um suporte de livros ou semelhante.
- Smartphone – Usado de forma contínua pelos adolescentes. O correto é que funções como pesquisa e e-mails longos sejam ser digitado em frente a um monitor.
- Há suportes especiais para notebook, Tablet e Smartphone a venda em lojas dedicadas a TI ou de produtos ergonômicos em grande variedade e preço, que podem ser vistos pesquisando na internet.

Ainda, o usuário deve entender a importância da atividade física, especialmente a que corrige a postura.

A prevenção é o melhor tratamento.

Alexandre Zereu

Médico fisiatra