

Tema da Semana: As doenças causadas pelo uso excessivo da internet

Texto 1

https://www.gazetaonline.com.br/amp/bem_estar_e_saude/2017/05/cuidado-uso-excessivo-de-internet-e-celular-pode-viciar-1014055598.html

Texto 2

Neste momento em que lê esta matéria, além de conectado com o **EcoD**, é bem provável que você também esteja com alguém no bate-papo do Facebook. Além de uma porção de abas já abertas no seu computador, você clica em algum hiperlink, tenta se concentrar em alguma notícia ou informação, mas mergulha na rede de uma maneira que, em um dado momento, já nem se lembra porque se conectou à internet, não é mesmo?

Embora a tecnologia tenha trazido conforto e até habilidades novas para a humanidade, desconectar-se um pouco pode ser bom para a saúde. Por isso, o movimento ***Pledge To Get Offline***, que tem membros em 98 países, propõe que as pessoas se conectem menos e se envolvam mais com sua comunidade, sua família e amigos, desenvolvam ações de sustentabilidade e cuidem mais de sua saúde.

Veja abaixo seis doenças causadas por excesso de internet:

• Estresse

Se você só precisa de um computador para efetuar seu trabalho, é provável que já tenha levado seus deveres profissionais para seu lar, para o shopping, tenha mandado e-mail no carro, estivesse trabalhando enquanto está em uma atividade de lazer, tornando-se um trabalhador *full-time*. Como todos precisam de um tempo para descansar, não só o corpo como a mente, este comportamento pode levar ao estresse, refletindo em suas relações familiares, segundo [pesquisas](#) do Departamento de Psicologia, da Universidade de Bowling Green, nos Estados Unidos.

• Depressão

Estudos dizem que jovens que vivem conectados podem desenvolver a depressão mais comumente, além de outros problemas mentais que podem estar relacionados aos distúrbios do sono, garante [pesquisa](#) da Universidade de Gotemburgo, Suécia.

• Problemas na visão

Se a sua visão está um pouco embaçada, ou dores de cabeça têm ocorrido frequentemente, além de dores no ombro, talvez você precise sair mais do mundo virtual e ir para o real. O excesso de luz ao qual se expõe o internauta quando passa horas na frente de uma tela o leva a ter dificuldades da visão, segundo [artigo científico](#) da Academia Americana de Pediatria.

• Confusão mental

Estudos, também realizados por médicos da Academia Americana de Pediatria, mostram que o modo como as pessoas lidam com as tecnologias, principalmente a internet, está alterando o cérebro humano. Ainda em estágio inicial, uma pesquisa amostra que quem se expõe muito à rede pode ter dificuldade para se concentrar, perder o foco, até mesmo durante uma conversa corriqueira, menor capacidade de compreensão e redução da capacidade da memória.

• Dependência

Tem gente que não pode ficar desconectada por 24 horas. Os pesquisadores da Academia Chinesa de Ciências descobriram que estudantes universitários começaram a sentir desejos, ansiedade e

depressão quando eles tiveram que desligar-se totalmente da rede. Outro estudo levou imagens do cérebro de pessoas diagnosticadas como viciados em internet e descobriram que se pareciam com os cérebros dos jogadores, alcoólatras e viciados em drogas, noticiou o site [Huffington Post](#).

- **Sedentarismo**

A falta de exercícios também leva a aquisição de novas doenças físicas, ganho de peso, e pode estar aliada às doenças mentais, pois os exercícios também ajudam nos processo cognitivos, informam pesquisadores da Universidade Federal de Pelotas, no Brasil, ao site [Los Angeles Times](#).

O conteúdo do [EcoDesenvolvimento.org](#) está sob Licença Creative Commons. Para o uso dessas informações é preciso citar a fonte e o link ativo do Portal EcoD. <http://www.ecodesenvolvimento.org/posts/2013/julho/seis-doencas-causadas-por-excesso-de-internet#ixzz55kLXlnT>