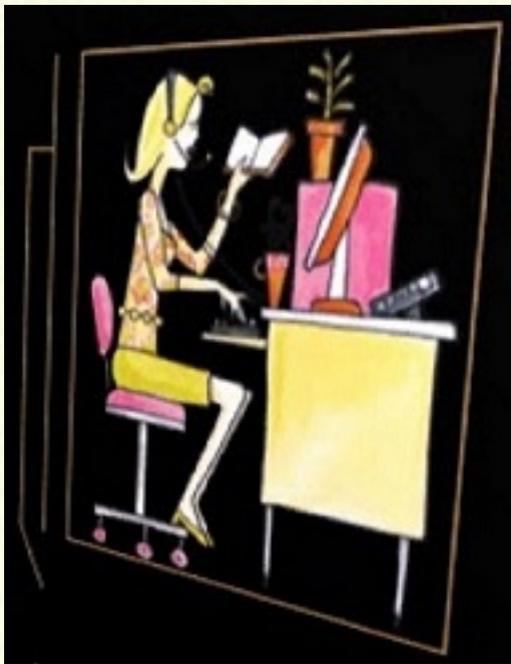


A solid red vertical bar runs along the left edge of the page.

TECNOLOGIA AVANÇADA E SAÚDE

TECNOLOGIA AVANÇADA QUE PREJUDICA A SAÚDE

Quando falamos de tecnologia hoje estamos falando do nosso dia á dia que diante de tudo isto enfrentamos alguns problemas, como por exemplo á lesão de esforço repetitivo que denomina, simplesmente a lesão, LER por exemplo hoje esta sendo uma dificuldade enorme por conta na claridade de um computador, comparado a um de um livro.



Esta imagem explica um pouco do que eu citei, no início do texto, como vocês possam ver esta imagem, mostra a forma correta de sentarmos a frente de um computador.

Hoje á um tipo de lesão, chamado lesão de esforço repetitivo, que denomina simplesmente, á mal posição que sentamos quando estamos a frente de um computador. Ler também é uma das lesão que afeta com todos nós, porque é relacionada com os nosso olhos, ou seja quando estamos na frente de um computador não imaginamos o quanto aquela claridade, nos faz tanto mal, hoje os médicos pede para cada 5 minutos, saio da frente de um computador, por conta dos problemas de visão que tanto causa hoje em dia. Ler instala-se lentamente no organismo humano e que muitas vezes passa despercebida ao longo de toda uma vida de trabalho, e quando é percebida já não existe um severo comprometimento da área afetada pela digitação.

O computador por exemplo hoje e o uso excessivo que provoca sérios problemas de saúde,por ser uma das principais tecnologia utilizada no dia dia,no trabalho, na educação,porém está sendo utilizada de forma exagerada e inadequada,posições impróprias do corpo, e pode chegar a provocar lesõesnas mãos,punhos,braços,ombro,pescoço e etc.Tudo isto levando a uma condições graves e muito dolorosa.

Uma das lesões mais freqüentes provocadas pelo (ler) e a digitação e uso do mause,causando fortes dores na coluna e nas mãos.

Pescoço:

Inclinar a cabeça para o lado, puxando-a com uma das mãos. Manter o outro braço esticado e com a mão estendida.



Ombro:

Puxar com uma das mãos o cotovelo até sentir alongar a região posterior do ombro.



Punhos 1:

Manter um dos braços estendidos. Dobrar o punho para baixo com o auxílio da outra mão. Repetir o mesmo com o outro punho.



Punhos 2:

Flexionar o polegar, segurá-lo com os dedos e realizar um movimento de desvio para baixo.



Resacação dos punhos:

Com os braços retos e para os lados, girar lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos.



Relaxar os músculos do pescoço:

Inclinar a cabeça para a esquerda, para a direita, para a frente e para trás. Manter cada posição por alguns segundos.



Relaxar os ombros:

Com os braços soltos e com as mãos apontadas para baixo, executar um movimento giratório nos ombros para a frente, por três vezes, e para trás, por também três vezes.



Flexão das pontas dos dedos:

Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, forçar os dedos contra a palma da mão esquerda, mantendo a posição por alguns segundos, e soltar suavemente. Repetir a flexão nos dedos da outra mão.



Portanto,hoje na tecnologia há sempre um lançamento,seja um produto nas plataformas ou conceitos tecnológicos.O mundo está completamente submerso ao uso de objetos com tecnologia avançada,como computadores,celulares,aparelhos de TV, som e outros meios ainda mais avançados.

É evidente o uso da tecnologia nos dias atuais,principalmente através dos aparelhos celulares mais modernos que nos permite acessar internet em qualquer lugar, como por exemplo receber mensagens de texto e e-mails,ver TV,ouvir músicas,tirar fotos,usar o GPS e etc.

Dependendo de como utilizamos a nossa tecnologia,ela nos traz vantagens e desvantagens,o computador por exemplo e um meio de se comunicar,e nos permitir evitar tarefas tediosas, como fazer operações bancárias sem sair de casa,e até mesmo trabalhar de casa,como hoje várias pessoas vivem disso.As desvantagens da tecnologia hoje,e porque ás pessoas não sabem usa-lás,mais nada que o tempo e tecnologia avançada possa consseguir um dia,para o bem estar de todos.

AUTORES:

- GILMÁRIA OTÍLIA DA SILVA
- JESSICA DE MOURA LIMA ROCHA
- PEDRO DA COSTA SANTOS
- RAFAEL DO NASCIMENTO ALVES
- WELLISLEY TELES DE SIQUEIRA