

MH★COOL

A GRANDE QUESTÃO

FAZ MAL USAR UM SMARTWATCH 24 SOBRE 24 HORAS?

Bruno Cardoso, Peniche

Controlar a frequência cardíaca, medir os níveis de atividade física e monitorizar os níveis de saturação periférica de oxigénio podem ser aspetos com potencial impacto positivo na saúde do próprio utilizador. Todavia, do ponto de vista neurológico, podem-se elencar algumas potenciais desvantagens: os smartwatches emitem radiação eletromagnética semelhante à de outros dispositivos sem fios. Ainda que a quantidade em causa seja baixa, não são conhecidos os potenciais efeitos cumulativos a longo prazo desta exposição, nomeadamente a nível cerebral; a exposição à luz azul emitida por ecrãs de smartwatches, especialmente durante a noite, pode interferir com a produção de melatonina, uma hormona cerebral que regula o sono. Isso pode afetar a qualidade do sono, podendo traduzir-se em queixas de sonolência diurna excessiva, cefaleia e dificuldades cognitivas; a necessidade constante de responder a variados tipos de estímulos digitais pode reduzir a capacidade de concentração e atenção, assim como aumentar os níveis de ansiedade, o que terá um rebate negativo no bem-estar emocional; ainda que os dispositivos móveis possam incentivar a prática desportiva, a excessiva dependência desta tecnologia pode potenciar a assunção de comportamentos sedentários, o que tem impacto no risco vascular global.

PERGUNTE À MH

Envie as suas dúvidas para menshealth@globalmediagroup.pt



A RESPOSTA:
FILIPE PALAVRA,
MÉDICO NEUROLOGISTA NA UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DE COIMBRA