

MARÇO 2019

BRASIL

março *claire*

EXCLUSIVO
Jessica Chastain,
a respeitada feminista
de Hollywood, conta
os bastidores do
#Time'sUp

O PODER DA LINIKER
O disco novo e as opiniões
de uma das vozes mais
fortes da comunidade trans:
"Quero muito ser mãe"

ESPECIAL COLEÇÕES

Os melhores looks das
passarelas internacionais
em 158 peças

MODO OFF-LINE

Como cortar a
dependência do celular
para viver melhor

VEGANO RAIZ

Gourmetizaram
o veganismo. E agora?

Novos Tempos

ISSN 0104-8589



00330

MARÇO 2019 | Nº 336 | R\$ 17,00

CARGA TRIBUTÁRIA FEDERAL APROXIMADA 4,88%

AS VANTAGENS de ter internet na palma da mão são muitas: de aproximar amigos e familiares que moram longe a pagar aquela conta que vence hoje com um simples toque na tela. Mas alguns anos dessa tecnologia nos ensinaram que, por mais maravilhosa que seja tanta praticidade, ela tem um preço – observe sua mão atentamente para clicar se você já tem o tal “mindinho de smartphone”, pequena cavidade na parte inferior do dedo causada pelo uso de telefones grandes e pesados, sempre apoiados no nosso menor dedo. E essa é só uma das provas de que o celular, supostamente nosso maior aliado, pode transformar – ou deformar – nossos corpos se usado em excesso.

Se você mantém uma rotina básica de cuidados com a pele, com certeza a proteção solar está entre seus passos essenciais de toda manhã. Mas saiba que se proteger apenas contra o sol não é mais suficiente. “Hoje em dia estamos mais expostos à luz azul emitida por computadores, tablets e celulares do que à do sol”, explica Alessandra Romiti, coordenadora do departamento de cosmiaatria dermatológica da Sociedade Brasileira de Dermatologia. “Estudos mostram que essa luz fria não está ligada a câncer de pele, mas pode, sim, ser nociva de outras maneiras.” Segundo a médica, os raios emitidos pela tela do celular são relacionados, principalmente, à antecipação do envelhecimento da pele e ao agravamento de casos de manchas e melasmas. “O melhor remédio é a prevenção, com filtro solar de amplo espectro ou com cor, já que ambos protegem contra a luz dos smartphones”, recomenda a dermatologista.

A posição do pescoço, sempre virado para baixo, olhando para a tela, também é razão de preocupação. “Ao contrário do que já foi dito por aí, esse movimento do pescoço não tem relação com surgimento de papada, que é formada de gordura”, esclarece Alessandra. “O que já se sabe, com comprovação científica, é que essa má postura pode, no longo prazo, piorar rugas horizontais no pescoço.” Bioestimuladores, laser e ultrassom microfocado, todos usados com o intuito de estimular o colágeno na área afetada, são alguns dos tratamentos possíveis para suavizar as linhas – mas quem é afetada de fato pela posição é a coluna. Quem explica é Alexandre Fogaça Cristante, ortopedista da USP e da Sociedade Brasileira de Coluna. “Já existe um termo em inglês para o problema, é o ‘text neck’, uma brincadeira com a posição em que ficamos quando usamos o celular para enviar mensagens de texto. Segundo ele, quando inclinamos a cabeça para a frente para ver a tela do telefone, aumentamos a

pressão sobre os músculos do pescoço, ampliando assim o esforço da musculatura paravertebral cervical, e isso pode causar dores agudas e problemas crônicos, como artrose, degeneração dos discos intervertebrais e até hérnias de disco. “Limitar o tempo em que ficamos nessa posição é uma maneira de evitar o problema e, sempre que possível, segurar o celular mais alto, na altura dos olhos, para impedir a posição inconveniente para a coluna cervical”, adverte ele. Os dedos e pulsos também entram na dança: a digitação constante é responsável por tendinites nos cotovelos, punhos e mãos.

Não são apenas físicos os males causados, e piorados, pelo uso exagerado da tecnologia. “O celular pode atrapalhar também o sono de diversas maneiras, desde aumentar o tempo que a pessoa leva para entrar no estado de relaxamento até sua qualidade”, explica Luciana Palombini, médica especialista do Instituto do Sono. Os estímulos excessivos, seja a luz da tela, seja o conteúdo a que se assiste, devem ser evitados na hora de dormir – levar o celular para a cama, nem pensar! “O ideal seria diminuir esses estímulos, para que o sono comece de maneira adequada.” A insônia é o principal problema causado pelo uso excessivo do celular, mas é necessário ficar de olho em outros sinais que o corpo pode mandar. “Acordar sempre cansado ou dormir menos horas que o normal, por exemplo, são sintomas que devem ser levados a sério”, entrega a médica. Ou seja, hora de sair da internet no celular e marcar uma consulta. ■

Bons aliados

Alguns aparelhos celulares, como os iPhones, já possuem uma função que controla o tempo de uso. Caso o seu não tenha, vale investir em um aplicativo para te ajudar na missão



MOMENT

Além de monitorar o tempo de uso do aparelho, ele conta quantas vezes você o destravou durante o dia.



SIEMPO

Disponível apenas para Android por enquanto, ele bloqueia notificações desnecessárias de acordo com o que você permite.



RESCUE TIME

Monitora sites e apps mais usados, enviando relatórios e ajudando a diminuir o tempo de uso diariamente.