

Uso do smartphone em ambiente escuro favorece a cegueira temporária.

REPRODUÇÃO

Quando você acorda, costuma dar uma conferida no celular? E naquela preguiça, usa só um olho e deixa o outro fechado? Pois saiba que um estudo mostrou que essa mania pode provocar cegueira temporária. As informações são do periódico científico britânico *New England Journal of Medicine*.

O oftalmologista Emerson Castro explica que, quando as pessoas estão dormindo, os olhos estão adaptados ao escuro, e quando pegamos o celular ao acordar, um olho fica adaptado à luz e o outro ao escuro. O cérebro entende que o olho aberto é “cego” e demora para alcançar o outro quando os dois se abrem e, por isso, acontece a cegueira temporária. Nada mais é do que uma demora para o cérebro adaptar os dois olhos à luz.

Visão temporária.

No estudo britânico, médicos detalharam os casos das duas mulheres, de 22 e 40 anos, que experimentaram a “cegueira transitória de smartphone” durante meses. Elas reclamaram de episódios recorrentes de perda de visão temporária que durava até 15 minutos. As pacientes foram submetidas a diversos exames neurológicos e de coração, mas os médicos não conseguiram descobrir o que estava errado.

Porém, minutos depois de entrar no consultório de um oftalmologista, veio a resposta. “Eu simplesmente perguntei a elas: ‘O que vocês estavam fazendo quando isso aconteceu?’”, recorda-se Gordon Plant, do Hospital dos Olhos de Moorfield, em Londres, no Reino Unido. Ele explicou que ambas frequentemente olhavam seus smartphones usando apenas um olho enquanto estavam deitadas de lado na cama, no escuro (o outro olho ficava coberto pelo travesseiro). “Dessa forma, você fica com um olho adaptado à luz porque está olhando para o telefone e o outro adaptado ao escuro.”

Quando as pacientes largavam os te-



CÉREBRO demora a adaptar os dois olhos à forte luz do aparelho.

USO EXCESSIVO DO CELULAR CAUSA DANOS À SAÚDE.

O vício em smartphone tornou-se uma síndrome, já catalogada: a nomofobia, que, em inglês, é a junção de “no mobile phobia”, ou seja, a fobia de ficar sem celular. A “fixação” pelo aparelho causa ainda mais males. Confira.

Dores – Muitos internautas de smartphones reclamam de dores no pescoço e na coluna dorsal. Elas são causadas pelo mau posicionamento do celular, que deveria ficar o mais próximo possível de nosso rosto. Normalmente, usamos o aparelho bem abaixo da posição ideal recomendada pelos médicos.

Respiração – As dores na coluna dorsal e no pescoço podem atrapalhar o sistema respiratório.

Sedentarismo – O vício, alegam especialistas, pode gerar uma compulsão pelo aparelho, o que tende a

atrapalhar laços sociais. Uma consequência é a obesidade.

Depressão – Doença pode ser consequência do isolamento social causado pela utilização excessiva do celular.

Transtornos – A ansiedade, o TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo) e o TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade) podem ser potencializados pelo excesso de informações oferecidas pelos smartphones.

“Text Neck” – O “pescoço de texto” é resultado da nossa má postura ao usar o celular.

Prejudica o sono – A luz do celular atrapalha a produção de melatonina, hormônio do sono.

Isolamento – O excesso pode levar ao vício e a mudanças comportamentais, como o isolamento.

lefones, elas não conseguiam mais enxergar com o olho que estava voltado para a tela do dispositivo. De acordo com o médico, isso aconteceu porque estava levando muitos minutos para o

olho “alcançar” o outro que já estava adaptado ao escuro. Ele disse que essa cegueira é facilmente evitável, se as pessoas tomarem o cuidado de olhar o smartphone com ambos os olhos.