

## Como evitar o excesso do uso de tecnologia e dos dispositivos digitais?



Definir horários específicos para o uso de tecnologia;



Criar espaços livres de dispositivos em casa;



Praticar exercícios físicos regularmente;



Adotar estratégias de gerenciamento de estresse.

É o momento de refletir sobre prioridades, propósitos e formas de viver com mais equilíbrio. Vamos lá?

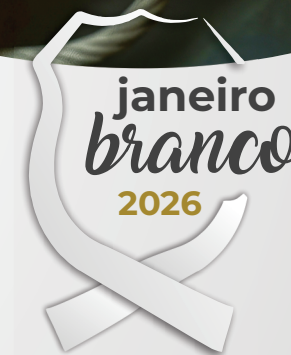


Produção: Ascom PCMG



### Telefones úteis: servidor PCMG e seus dependentes

- Marcação consultas médicas - (31) 3330-6352/ 6354/ 6355
- Cadastro - (31) 3330-6356
- Serviço social - (31) 3330-6335
- Marcação fisioterapia - (31) 3330-6325/ 6324
- Plantão psicológico (whatsapp) - (31) 97301-3761
- Diretoria de perícias médicas - (31) 3330-6305/ 6306/ 6307
- Diretoria de saúde ocupacional - (31) 3330-6312/ 6319
- Marcação consultas odontológicas - (31) 3204-1800/ 1801
- Enfermagem - (31) 3330-6346

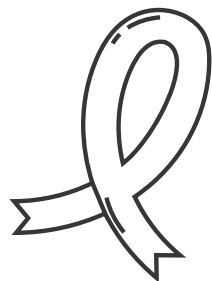


O impacto invisível  
**DAS TELAS**  
no corpo e na mente



Você sente que está sempre grudado no celular, mesmo sem motivo?

Já pensou no que está perdendo fora da tela?



A **hiperconectividade** ampliou demandas cognitivas, reduziu fronteiras entre vida pessoal e trabalho e intensificou dinâmicas de comparação social e sobrecarga informacional. Fatores relevantes para o cuidado com a saúde mental. Interações constantes podem gerar estresse, insegurança e sensação de inadequação. Em razão desses quadros é essencial fortalecer a autonomia emocional e promover comportamentos de autorregulação por meio de uma cultura digital mais equilibrada e protetiva.

### Saúde Mental no Trabalho

O mês de janeiro marca simbolicamente um **recomeço**, um período em que muitas pessoas se dedicam a reorganizar prioridades e estabelecer novas intenções.

Aproveitando o contexto, o movimento **Janeiro Branco** convida a todos a refletirem sobre saúde física, mental e emocional, buscando compreender como esses aspectos influenciam a qualidade de vida e o bem-estar no trabalho.

### Como o tempo de tela em excesso afeta a saúde física e mental?



Quanto mais tempo uma pessoa fica navegando na internet, assistindo séries ou interagindo em redes sociais, menor será o tempo destinado à realização de outras atividades, principalmente atividades físicas (**sedentarismo**);



O constante foco nas telas pode levar a **desconfortos oculares**, fadiga visual e, em casos extremos, à síndrome do olho seco;



Pesquisas sugerem uma forte correlação entre o uso excessivo de telas e problemas de saúde mental, como **ansiedade e depressão**;



Estar conectado por longos períodos à internet prejudica o desenvolvimento de relações interpessoais, contribuindo para quadros de **isolamento social**;



A exposição à luz azul das telas, especialmente à noite antes de dormir, pode interferir na produção de melatonina, o hormônio responsável pela **regulação e qualidade do sono**;



O tempo excessivo de tela pode afetar a **cognição**, prejudicando a concentração e a capacidade de aprendizado.

Práticas de **autocuidado**, **autoconhecimento e empatia** são competências essenciais para construir ambientes emocionalmente seguros, além de contribuir com a prevenção de transtornos mentais.

