



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

Secretaria Geral Parlamentar
Secretaria de Documentação
Equipe de Documentação do Legislativo

JUSTIFICATIVA - PL 0162/2016

O presente Projeto de Lei busca alertar as pessoas sobre os malefícios que o uso prolongado de celulares, tablets e smartphones podem trazer aos seres humanos.

É cada vez mais comum encontrarmos as pessoas se comunicando e interagindo através de aparelhos. Demonstraremos abaixo alguns dos problemas relacionados ao uso prolongado desses aparelhos;

1. **ANSIEDADE:** De acordo com pesquisa realizada, pessoas viciadas em celular apresentam crises de abstinência quando estão sem o aparelho.

Ainda de acordo com o estudo, as pessoas que vivem em função dos seus telefones sentem-se "desprotegidas" e não raramente apresentam taquicardia quando estão sem os mesmos.

Cristiano Nabuco, pesquisador da USP e responsável pelo departamento de dependentes em internet afirmou que os sintomas apresentados pelos dependentes de gadgets quando privados deles é semelhante aos sintomas apresentados por alcoólatras quando estes são privados de bebidas. Uma outra pesquisa realizada pela Universidade McMaster, em Ontário afirmou que muitos jovens excluem-se do mundo quando são roubados ou perdem seu telefone. O sentimento de angústia é implacável e eles sentem medo de terem seus dados expostos em redes sociais;

2. **TENDINITE:** Digitar muito (assim como qualquer movimento repetitivo) pode causar inflamações nos tendões. O primeiro sintoma neste caso é a mialgia (dor nos músculos das mãos). Quantas vezes sentiu que suas mãos estavam exaustas de tanto digitar? Pois é, este é um indício de que está havendo um exagero.

Diversas pessoas procuraram seus respectivos médicos com sintomas semelhantes ao de inflamações severas em suas mãos e todas elas explicaram que exageraram no uso do telefone celular.

3. **"TEXT NECK" ou "Pescoço de texto":** Especialistas dizem que são cada vez mais comuns os casos de "text neck" - "pescoço de texto" em tradução livre - dores na cabeça ligadas a tensões na nuca e no pescoço causadas pelo tempo inclinado em uma posição indevida para visualizar a tela do celular.

Segundo a fisioterapeuta Priya Dasoju, a "pescoço de texto" também pode levar a dores no braço e no ombro.

"O que estamos vendo são cefaleias cervicogênicas", afirmou. Ela diz que o problema vem de tanto inclinar a cabeça para frente da tela do celular, e isso cria uma pressão intensa nas partes frontais e traseiras do pescoço. Esse problema pode se agravar e, em alguns casos, pode levar a uma condição conhecida como nevralgia occipital.

4. **NEURALGIA OCCIPITAL:** É uma condição neurológica em que os nervos occipitais - que vão do topo da medula espinhal até o couro cabeludo - ficam inflamados ou lesionados. Ela pode ser confundida com dores de cabeça ou enxaqueca.

"Cerca de 30% dos nossos pacientes que vemos têm nevralgia occipital", disse a osteopata Lola Phillips.

"Você tende a ter esse problema quando usa muito tablets, laptops ou smartphones. Você começa a sentir uma tensão na parte da frente do pescoço e uma fraqueza na parte de trás dele."

A dor pode ser intensa, como se o pescoço estivesse "queimando", e começa na base da cabeça, se estendendo por toda a parte superior, no couro cabeludo.

Geralmente, as dores começam na parte de trás da cabeça, no nervo occipital, mas às vezes, elas ficam localizadas mais na parte da frente, acima dos olhos.

5. PERDA DE VISÃO: Este problema pode ocorrer quando forçamos nossa vista na luz azul que sai dos smartphones. O uso de smartphones com ausência de luz externa aumenta ainda mais o problema. Sua visão vai ficando mais fraca e após um tempo acaba necessitante do uso de óculos. Pesquisadores de Harvard associam o tempo de exposição à luz azul à supressão de produção de melatonina. Este quadro pode levar inclusive à diabetes e doenças cardíacas.

6. CÂNCER: apesar de ainda não haver nenhuma comprovação efetiva relacionando o uso destes aparelhos com o aparecimento desta doença, e apesar do fato de que órgãos reguladores estipulam limites de radioatividade para estes gadgets; níveis elevados em celulares podem causar alterações nas células gliais (células que protegem e nutrem os neurônios). De acordo com a revista científica, "Lancet", 40% das pessoas que utilizam o celular 30 minutos por dia, durante 10 anos, apresentam alterações significativas, podendo desenvolver glioma, que é o câncer destas células. A OMS, por sinal, afirmou que o celular pode ser comparado ao chumbo, clorofórmio e fumaça de veículos em termos de periculosidade. Isso quer dizer que é praticamente certo que os celulares provoquem alguma alteração celular capaz de transformar-se em câncer. É fato que existem diversas opiniões inversas, contudo, ter moderação nunca é demais.

7. PERDA DE SONO: Pesquisadores da Uni Research Health, em Bergen, na Noruega, analisaram quase 10 mil adolescentes entre 16 e 19 anos. E concluíram haver uma ligação entre o uso destes aparelhos por mais de duas horas após a escola com o sono adiado e o sono mais curto. Quase todos os adolescentes noruegueses pesquisados afirmaram que usaram os aparelhos pouco antes de ir dormir. E muitos destes adolescentes relataram que dormiam menos de cinco horas por noite. Na pesquisa, os adolescentes foram questionados sobre a rotina de sono em dias de semana e nos finais de semana. E também quanto tempo passavam em frente à tela dos tablets e smartphones fora da escola. Segundo os pesquisadores, qualquer tipo de tela usada durante o dia e pouco antes de dormir parece ter prejudicado o sono dos adolescentes que participaram do estudo.

E, quanto mais tempo eles passaram em frente a estas telas, maior a perturbação e menor a duração do sono.

Quando o tempo passado em frente às telas durante o dia totalizava quatro horas ou mais, os adolescentes tinham um risco 49% maior de precisar de mais do que uma hora para conseguir pegar no sono.

Diante dos motivos expostos, solicito aos nobres pares a aprovação do presente projeto de lei que trará grandes benefícios aos muito aos municípios.

Publicado no Diário Oficial da Cidade em 15/04/2016, p. 151

Para informações sobre o projeto referente a este documento, visite o site www.camara.sp.gov.br.