

ARTIGO

PESCOÇO DE SMS

Cada vez mais crianças e adolescentes sofrem uma epidemia de dores de cabeça, no pescoço e dormências nos braços e mãos. E de quem é a culpa? O temido “pescoço de sms”.

O termo vem da tradução do inglês “Text Neck”, um nome dado pelo Dr. Dean Fishman, para explicar o stress repetitivo na coluna cervical provocado pelo uso excessivo de smartphones. O resultado é um problema de saúde em níveis epidêmicos.

A utilização da tecnologia mobile cada vez mais traz prejuízos à saúde que acabam por ser ignorados. E o fato de estarmos cada vez mais agarrados aos smartphones e tablets com posturas que não são as mais corretas, faz a saúde piorar e o impacto desse mau habito esta sendo experimentado cada vez mais cedo.

A nossa cabeça pesa, em média, 4 a 5 kg, quando na sua posição normal, que é quando a orelha se encontra em linha com o ombro. O interessante das leis da física é que, quando deslocamos a cabeça para a frente dessa linha, o peso da cabeça exercido pelo corpo aumenta para 27kg carregados na nuca.

Um estudo não tão recente assim do ICD, mas que faz todo o sentido, mostra que 79% das pessoas entre os 18 e 44 anos vivem em um mundo particular em seus telefones, passando, em média, 4 horas por dia curvados sobre estes aparelhos.

Na população entre os 12 e os 18 eu acredito que, neste momento, estes números já foram ultrapassados, o impacto desse uso desenfreado é de mais de 60%. As consequências? Esta posição de flexão prolongada do pescoço vai provocar um desgaste precoce da coluna cervical, e vai ter influência direta sobre o funcionamento do seu corpo, afetando, desde a cabeça, coluna vertebral, intestinos e pulmões.

Então, como melhorar a postura e evitar o tão temido “pescoço de sms” em nossos filhos? Comece por você, o habito é o maior exemplo. Atrase a utilização do mobile pelos mais jovens, faça melhorias na postura, que incluam menos pescoços a 45 graus, olhos nas telas por mais de 30 minutos consecutivos nem pensar e exercícios de alongamento são recomendados.

E vale lembrar que nao podemos continuar a ignorar este problema, e achar que isso só acontece com o vizinho. Não pensem que seus filhos não têm isso porque utilizam bem seus smartphones, porque todos os usuários estão expostos aos riscos.

A tecnologia mobile veio para ficar e facilitar muitas atividades cotidianas. Mas a consciência das consequências dos hábitos ruins ao utiliza-la esta vindo cada vez mais cedo.

Se seguirmos dicas saudáveis, não vamos eliminar o problema, mas vamos reduzir os seus efeitos e com isso estimular os pequenos que o mobile é ótimo, mas para ele não te machucar precisa de disciplina ao usar.

MARIA AUGUSTA RIBEIRO é especialista em Netnografia e Comportamento Digital do Belicosa.

Adesão

Mudança

O deputado estadual Wilson Santos (PSDB), comentou a contratação do ex-senador e ex-tucano Antero Paes de Barros como o marqueteiro para trabalhar na campanha do pré-candidato da oposição Mauro Mendes (DEM). Para o parlamentar, o trabalho de Antero nos bastidores é considerado um dos melhores do país.

A equipe do ex-prefeito de Cuiabá, Mauro Mendes ganhou o reforço do ex-senador no mês passado. As mudanças na imagem do virtual pré-candidato ao governo, desde então já vem aparecendo. Na última semana, o empresário, que até o momento não se posicionou como pré-candidato lançou uma ‘fan page’ no Facebook.

CURTAS

Simpósio sobre dislexia na saúde acontece na UFMT

Um encontro para discutir a dislexia na saúde acontece neste sábado, 7, na Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), a partir das 7h30. Realizado pelo Programa de Educação Tutorial de Medicina (PET Medicina), o evento tem por objetivo conscientizar os profissionais da Saúde sobre a importância do diagnóstico e do tratamento multidisciplinar para pessoas com Dislexia. O seminário deste sábado é voltado para profissionais e estudantes de todas as áreas da saúde. As inscrições custam um quilo de alimento não perecível.



Reaberto

Uma nova Salgadeira. Essa é a impressão que os turistas têm ao visitar o complexo turístico, reaberto no último sábado, 30 para contemplação e banho. Totalmente modernizado, o espaço traz consigo uma responsabilidade de preservar a natureza, às margens da MT-251, que liga Cuiabá a Chapada dos Guimarães.

Exceções

Ao contrário do que muitos pensam, licitações e contratações não estão vedadas no período eleitoral. Podem ser realizadas normalmente, com algumas exceções. Pensando em sanar dúvidas em relação às eleições gerais de 2018, a Controladoria Geral do Estado (CGE) elaborou a cartilha “Vedações no período eleitoral”.

36 perguntas

Com 13 páginas, a cartilha responde a 36 perguntas frequentes sobre as vedações da legislação eleitoral aos agentes público. O conteúdo foi organizado por Emerson Hideki Hayashida, auditor do Estado e José Alves Pereira Filho, auditor do Estado e secretário-adjunto de controle preventivo.

BASTIDORES

DAPOLÍTICA

Queda

O ex-secretário de Estado de Educação e pré-candidato a deputado federal, Marco Aurélio Marrafon (PPS), afirmou que a rejeição do governador Pedro Taques (PSDB) caiu de maneira significativa nos últimos meses. Desta forma, ele disse acreditar que o tucano tem viabilidade para a disputa deste ano.

Alfinetadas

O governador Pedro Taques (PSDB) alfinetou as ações que o PDT protocolou contra ele na Justiça Eleitoral. Durante vistoria da duplicação da MT-251 (saída para Chapada dos Guimarães), na manhã desta sexta-feira, 06, o tucano afirmou que não inaugura obra inacabada.

Não inauguro

“Estamos fazendo uma vistoria nessa obra. Ela está com 98% pronta. Nosso partido não inaugura obra inacabada. Eu como governador não faço isso. Não me interessa o prazo eleitoral, o que me interessa é atender o cidadão”, afirmou em conversa com a imprensa.

“O tempo vai mostrar para ela quem é quem na vida pública”

O prefeito de Cuiabá Emanuel Pinheiro (MDB) criticou o veto da ex-juíza e pré-candidata ao Senado, Selma Arruda (PSL), ao seu partido em uma eventual aliança com o pré-candidato ao Governo Wellington Fagundes (PR). Ela se encontrou, nesta semana, com Fagundes, mas já descartou a aliança por não se sentir à vontade em estar no mesmo palanque que o MDB. Em resposta, Emanuel disse que, caso eleita, Selma saberá “dar o devido valor” aos personagens políticos de Mato Grosso.

