

ARTIGO

SEU FILHO TEM 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.

A utilização da tecnologia mobile cada vez mais traz prejuízos à saúde que acabam por ser ignorados

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 não 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.
Especialista em Netnografia e Comportamento Digital do Belicosa.com.br

Firme

Mesmo depois de se reunir com o senador Wellington Fagundes (PR) em Brasília, a ex-magistrada Selma Arruda (PSL) foi firme: ‘não venderei a alma ao diabo’, disse ao assinalar que não faria aliança com políticos e partidos acusados de corrupção.

Confirmação

A deputada estadual Jainaina Riva confirmou que o líder do MDB em Mato Grosso, deputado federal Carlos Bezerra, está decidido a levar a sigla, uma das maiores do Estado de Mato Grosso, para o grupo do pré-candidato ao Governo Mauro Mendes (DEM).

CURTAS

Festival Estudantil 13 de Maio

Inicia nesta quinta-feira, dia 12 de julho, na Escola Estadual 13 de Maio, a nona edição do Festival Estudantil de Talentos. Evento tradicional e muito esperado por toda a comunidade escolar. Para repetir o sucesso das edições anteriores, uma equipe composta por 30 pessoas está cuidando dos últimos detalhes da festa. De acordo com a coordenadora do evento, Margareth Ozeika, na noite de hoje acontecerão apresentações nas categorias dança e música. Já amanhã, 13, será o dia da tradicional escolha da Miss e Mister Estudantil 13 de Maio. “É uma festa para nossos alunos, que serve de vitrine para eles revelarem seus talentos”, comentou a coordenadora, que espera a participação de toda comunidade escolar.



Oficinas

A Secretaria Municipal de Educação, através do Departamento de Cultura, lança a partir das 19 horas de hoje, 12 de julho, no Centro Cultural, a 2ª temporada das Oficinas Culturais 2018. Foram cerca de 2,5 mil alunos envolvidos na primeira temporada ofertada pelo Município.

Em agosto

De acordo com o coordenador de Cultura, Anselmo Parabá, cerca de 2,5 mil vagas também serão abertas para esse semestre, divididas entre as oficinas promovidas no Centro Cultural e as descentralizadas, promovidas em parcerias com escolas e entidades. As oficinas dessa temporada iniciam no dia 06 de agosto.

Aeronaves

Com 464 exemplares, Mato Grosso é o estado com a maior frota de aeronaves agrícolas do Brasil. O estado é referência no assunto e já é considerado o berço da aviação agrícola. O número de aviões em Mato Grosso corresponde a quase 20% do total usado no país.

BASTIDORES DA POLÍTICA

Protesto

Os professores da rede municipal de Primavera do Leste fizeram ontem, 11, um protesto para cobrar a implantação de um plano de carreira para os profissionais da educação. A prefeitura informa que recebeu a pauta de reivindicação e está consciente sobre as solicitações de direito.

Encontro

O Tribunal Regional Eleitoral de Mato Grosso realiza nesta quinta-feira, 12 de julho, um encontro com representantes dos partidos políticos, advogados e pré-candidatos, para orientá-los acerca dos pedidos de registro de candidaturas para as Eleições 2018.

Possibilidades

O empresário Reinaldo Morais desistiu de sua candidatura ao Governo do Estado e, a série de vetos impostos pela ex-juíza Selma Arruda para a construção de alianças devem fazer com que ela também recue de sua pré-candidatura ao Senado. Com isso, ela deve concorrer a Estadual.

TRE proíbe governador de prorrogar Refis

O juiz membro do Tribunal Regional Eleitoral, Ricardo Almeida, proibiu o governador Pedro Taques (PSDB) de prorrogar novamente o Refis, o programa que permite o parcelamento de dívidas tributárias. A decisão liminar atendeu ao pedido do Partido Democrático Trabalhista (PDT), que alegou abuso de poder político, por parte do governador, em razão de prorrogação de programa em ano eleitoral.

