

DS

ARTIGO

DIETA MIDIÁTICA X CRIANÇAS

Uso de telas por crianças atrapalha o sono, rouba a atenção e prejudica o desenvolvimento.

A chamada Dieta midiática chegou ao universo dos pequenos. Já que crianças cada vez mais pequenas estão experimentando os impactos físicos do excesso de exposição as telas pais e educadores em todo mudo tem adotado a medida de controle. Falta de sono, obesidade e problemas oculares são cada vez mais comuns nos consultórios do mundo todo como resultado do excesso de exposição as telas.

A sociedade brasileira de pediatria desenvolveu há anos uma cartilha para uso consciente das telas em crianças, baseado em mais de 30 estudos sobre dependência tecnologia nos pequenos.

Ela e uma infinidade de organizações mundiais alerta os pais para o uso da tecnologia e é clara crianças menores de 3 anos não devem ter acesso as telas. Mas porque? Simples porque o uso de telas traz prejuízos a saúde do seu filho.

Suas horas em redes sociais, jogos online e whatsapp devem ser revistos em benefício dos seus filhos

Diminuição de QI, falta de massa cinzenta do cérebro e falta de atenção são algumas das coisas que pode evitar a saúde do seu filho se evitar as telas.

Tem também os prejuízos cognitivos como falta de criatividade, dificuldade de entender suas próprias emoções e se relacionar com outras pessoas.

Já te assustei bastante? Uma pesquisa feita em bebês com telas na mão, descobriu que uma criança que não reconhece o alimento que coloca na boca pode ingerir uma barata inteira achando que é batata frita.

Hoje vivemos uma pandemia pelo Covid, amanhã vamos viver uma pandemia de crianças em psiquiatrias sendo altamente medicadas, porque os pais não foram coerentes no manejo da tecnologia dada aos filhos.

Mas como a dieta midiática pode ajudar a evitar tantos prejuízos as crianças? Se seu filho tem idade para ter uma tela na mão é importante que 2 horas antes de dormir elas estejam longe das crianças inclusive a dos pais.

Nunca fazer refeições com tablets, smartphones e tv ligados. Esse é o momento de saborear a comida, estimular alimentos saudáveis e interagir com os filhos.

Em crianças acima dos 5 anos ideal é ter app de controle parental para evitar que fiquem jogando sem limite. Lembrando que entretenimento demais além das telas também é prejudicial.

A dieta midiática é um processo que vai dar trabalho, mas lembre-se pais que não comecem essa dieta dando o exemplo dificilmente terão sucesso. Suas horas em redes sociais, jogos online e whatsapp devem ser revistos em benefício dos seus filhos.

Lembrem-se atividades ao ar livre, afeto e praticar o ócio mesmo com crianças bem pequenas estimulam a criatividade, o foco e nos aproximam de quem amamos.

Maria Augusta Ribeiro
é especialista em comportamento digital e netnografia. Belicosa.com.br

JORNAL DIÁRIO DA SERRA Propriedade da AJOTA ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA CNPJ: 29.464.235/0001-16 Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78300-000 Tangará da Serra-MT	REDAÇÃO DIREÇÃO DE JORNALISMO Fabíola Tormes CONTATO ds@diariodaserra.com.br Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do DIÁRIO DA SERRA  (65) 3326-4724 www.diariodaserra.com.br www.ds.jor.br
ISSN 22386467	DEPARTAMENTO COMERCIAL PUBLICIDADE ASSINATURA PUBLICIDADE LEGAL Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA SERVIÇOS GRÁFICOS E. Tormes e Cia. LTDA CNPJ: 14.048.123/0001-07 CONTATO: adm@diariodaserra.com.br Fone: (65) 3326-4724

DIA 2 DE SETEMBRO

Secretaria promove Fórum Municipal de Cultura



Secretário Wellington Machado Rondon

O Fórum terá como tema “Diálogos, perspectivas e ações”

FABÍOLA TORMES / Redação DS

Com o intuito de debater com a sociedade o futuro das políticas culturais, assim como fomento as ações culturais, a Prefeitura Municipal de Tangará da Serra, por meio da Secretaria de Cultura e Turismo (Secultur) promoverá na próxima semana o Fórum Municipal de Cultura.

O evento, que acontecerá no dia 2 de setembro (quinta-feira), a partir

das 19h, no Teatro Municipal do Centro Cultural Pedro Alberto Tayano Filho, é aberto a toda comunidade, especialmente aos artistas, produtores culturais, educadores e trabalhadores da área cultural. Não há necessidade prévia de inscrição.

“A Secretaria de Cultura e Turismo vai realizar o fórum com o intuito de debater o futuro das políticas culturais, assim como fomento às ações culturais, futuros editais e formação para nossos artistas locais”, destaca o secretário Municipal de Cultura e Turismo, Wellington Machado Rondon.

O Fórum terá como

tema “Diálogos, perspectivas e ações” e visa promover um espaço de diálogo democrático onde os participantes poderão se informar, assim como discutir e propor políticas culturais no âmbito municipal.

“Aproveitando a oportunidade vamos apresentar os projetos que a secretaria vem realizando e nossos planos futuros para com a classe, além de debater democraticamente, ouvir e propor as ideias e ações da secretaria”, reforça, ao convidar a todos para o Fórum Municipal de Cultura.

O evento seguirá todos os protocolos de biossegurança.

CONTRATAÇÃO IMEDIATA

Sicredi abre processo seletivo com vagas em Mato Grosso e Pará

Assessoria

A Sicredi Sudoeste MT/PA abriu processo seletivo para diversas áreas de atuação com vagas para Mato Grosso e Pará, com contratação imediata e oportunidades para talentos. Os interessados poderão se inscrever até o dia 12 de setembro.

Em Mato Grosso as oportunidades são para cidades da área de atuação da Cooperativa que abrange as regiões de Várzea Grande, Tangará da Serra, Cáceres, Arená-

polis e Sapezal.

A abertura de novos postos de trabalho oferecidos pela cooperativa segue a mesma tendência da instituição financeira no cenário nacional, que mesmo com a pandemia, continuou a registrar bons números. Ao contrário do que vem acontecendo com instituições bancárias, onde o número de demissões tem aumentado e o número de agências diminuído, o Sicredi no último ano aumentou seu quadro de colaboradores e de agências físicas.

No Brasil, o Sicredi pas-

sou de 29,1 mil colaboradores no primeiro semestre de 2020 para 31,2 mil colaboradores até o final do primeiro semestre de 2021 e ainda aumentou o número de pontos de atendimento de 1.919 para 2.081 unidades. Além das oportunidades de crescimento dentro da própria cooperativa, os benefícios oferecidos também são bons atrativos para os candidatos. Participação no resultado, plano de saúde, odontológico e vale alimentação são alguns dos benefícios aproveitados pelos colaboradores.