

DS

ARTIGO

DESCONECTE-SE. SUA SAÚDE MENTAL AGRADECE

Ansiedade, falta de sono e isolamento são alguns dos efeitos causados em adultos pelas telas nos dias atuais. Segundo relatório do Hootsuite, o brasileiro passa em media 10 horas por dia conectado na internet.

Nas crianças a queixa mais comum é a irritabilidade quando são privados de seus smartphones ou tablets. Além da falta de sono, dificuldade para enxergar e obesidade.

Mas, como sobreviver à vida moderna sem a ajuda da tecnologia? E ainda, ter uma saúde mental equilibrada? A saída pode estar no detox digital.

Segundo Maryanne Wolf em seu livro “O Cérebro no mundo digital”, estamos perdendo a capacidade de foco pelo uso das telas. Ela explica que estímulos demais no cérebro podem ajudar a gente a ter a “memória gafanhoto”.

O termo serve para designar aquela mente em que o cérebro fica pulando o tempo todo, e acaba por comprometer a nossa memória. Agora, imagine nas crianças?

Uma memória gafanhoto não é capaz de aprender e não vai se lembrar de muitas coisas, porque ficou abrindo abas demais na pesquisa do google, ou mesmo passando o dedinho na tela.

Saiba como fazer um detox digital e melhorar sua saúde mental

A recomendação da Organização Mundial da Saúde, restringe o uso das telas em crianças e ainda nos direciona para uma vida com tecnologia, mas com menos telas para uma saúde mental equilibrada.

Mas como fazer um detox digital? A primeira medida é rastrear quanto tempo você, seus companheiros e filhos passam na frente de uma tela. Isso pode ser feito por aplicativos ou mesmo dentro dos próprios dispositivos. Aí você vai ter uma noção de quanto tempo passa conectado.

Estabeleça regras que possa cumprir. Não adianta restringir o uso das telas nos pequenos se você mesmo não dá o exemplo.

Pratique o desapego da tecnologia. Conheça aquele ditado, o que a gente não vê coração não sente? É assim que funciona com as telas. Pare de carregar suas telas por onde vai dentro da sua casa.

Uma dica pessoal é, quando for fazer alguma leitura, deixar o telefone e o notebook carregando em outro cômodo. A leitura fica muito mais produtiva.

Uma hora antes de dormir, coloque sue tablet, smartphone, Tv e notebook para carregar fora do quarto e longe da sua cama, e não toque neles até o outro dia. A menos que seja um pedido de socorro por chamada. Esta provavelmente é a regra mais difícil, porque vai exigir disciplina durante todos os dias.

E para os pais e mães de crianças, atenção: Suas telas devem estar no cofre ao dormir, risos! Mais de 76% das crianças entre 2 e 7 anos acorda no meio da noite para checar as redes sociais dos pais e dar tarefas para Alexa enquanto os pais dormem.

Ah! Nada de telas durante as refeições, inclusive a TV. E elas acontecem fora do quarto, já que a responsável por aparar seu prato é a mesa não a cama.

Tome sol! A exposição solar diária de 10 minutos ajuda a regular a vitamina D e dá mais disposição ao seu corpo para cumprir a agenda do dia.

O detox digital vai lhe dar liberdade para fazer todas as coisas que antes não tinha tempo porque ficava diante de uma tela, mas vai lhe exigir disciplina na repetição diária de suas regras. Por isso, paciência com você e seu corpo. Desconecte-se!

Maria Augusta Ribeiro é especialista em comportamento digital e netnografia

JORNAL DIÁRIO DA SERRA	REDAÇÃO
Propriedade da AJOTA	DIREÇÃO DE JORNALISMO Fabiola Tormes
ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA CNPJ: 29.464.235/0001-16	CONTATO ds@diariodaserra.com.br
Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78302-028 Tangará da Serra-MT	Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do DIÁRIO DA SERRA  (65) 3326-4724
ISSN 22386467	www.diariodaserra.com.br www.ds.jor.br
TIRAGEM 1 MIL EXEMPLARES	DEPARTAMENTO COMERCIAL
CIRCULAÇÃO Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.	PUBLICIDADE ASSINATURA PUBLICIDADE LEGAL Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA
CENTRAL DO ASSINANTE (65) 3326.6501 	SERVIÇOS GRÁFICOS E. Tormes e Cia. LTDA CNPJ: 14.048.123/0001-07
	CONTATO: adm@diariodaserra.com.br Fone: (65) 3326-4724

EMENDAS DR. JOÃO

Nove municípios recebem mais de R\$ 1,6 milhão para o custeio da saúde



Emendas do deputado Dr. João

O Estado ainda tem pendente emendas para quatro municípios

Assessoria
O deputado estadual Dr. João (MDB) teve as suas emendas parlamentares pagas pelo Governo do Estado de Mato Grosso neste mês de setembro. O recurso pago vai atender a área da saúde nos municípios designados pelo parlamentar.
Dr. João destinou para o município de Castanheira emenda parlamentar no valor de R\$ 300 mil, que são para auxiliar o custeio da saúde (R\$ 120 mil) e para aquisição de um aparelho de ultrassonografia (R\$ 180 mil).
O município de Arenópolis recebeu o valor de R\$ 270 mil, destinado para o custeio da saúde (R\$ 120 mil) e para aquisição de um aparelho de

ultrassonografia (R\$ 150 mil).

Em Denise a prefeitura do município recebeu a quantia de R\$ 100 mil para o custeio da saúde. Já o município de Santo Afonso recebeu R\$ 250 mil para aquisição de um aparelho de Raio-X.

Foram pagos ainda R\$ 200 mil para o município de Juína para a compra de uma ambulância.

Também receberam recursos das emendas: Colniza (R\$ 70 mil – aquisição de duas incubadoras); Carlinda (R\$ 100 mil – custeio da saúde); Alto Paraguai (R\$ 250 mil – van para saúde) e Luciara (R\$ 109.965,75 mil – custeio da saúde).

O Governo do Estado ainda tem pendente o pagamento de algumas emendas parlamentares do deputado Dr. João e que também contemplarão o setor da saúde, especificamente nos municípios de Porto Estrela, Nortelândia, Nova Marilândia e Poconé.

“Estou acompanhando as emendas que ainda não foram pagas como também em contato com as prefeituras dos municípios já contemplados, estamos no caminho certo do nosso maior objetivo de trabalho, que é buscar o máximo de melhorias e investimento para atender a área da saúde”, destacou o deputado Dr. João.

EMENDA PARLAMENTAR - É um instrumento do Poder Legislativo que visa acrescentar, alterar ou suprimir recursos do orçamento estadual, com o intuito de melhorar a destinação das verbas públicas. São direcionadas de acordo com as necessidades e as obrigatoriedades da Constituição do Estado de Mato Grosso, com as seguintes aplicações obrigatórias (impositivas): Saúde (12%), Educação (25%), Esporte (6,5%) e Cultura (6,5%). Os demais 50% são de livre alocação pelos deputados estaduais em outras áreas.

TANGARÁ DA SERRA

Secretaria abre nova unidade da Farmácia Municipal no Tarumã

Assessoria
A Secretaria Municipal de Saúde (SMS) abriu uma nova unidade da Farmácia Pública Municipal no bairro Tarumã, em Tangará da Serra. A nova farmácia satélite está localizada na USF Altos do

Tarumã atendendo toda a população, principalmente os moradores da região do grande Tarumã e bairros adjacentes.

No local estão sendo dispensados medicamentos da saúde básica em geral como anti-hipertensivos, saúde mental, anticoncepcionais,

insulina e insumos do Diabetes, antidiabéticos e para o tratamento contra o tabagismo.

O atendimento no local é de segunda a sexta-feira, das 8h às 11h, e das 13h às 16h. A USF do Altos do Tarumã está situada na Rua 130, sob esquina com a Rua J.