

DS

ARTIGO

VOCÊ CONSEGUIRIA PASSAR UM DIA SEM SEU CELULAR?

Com a transformação digital impulsionada pela pandemia, a conexão com a web tornou-se indispensável. Nesse sentido, os dispositivos passaram a ser como uma extensão das nossas mãos. Presentes em todas as atividades rotineiras, as horas imersas no virtual só aumentaram. Dessa forma, o Nube (Núcleo Brasileiro de Estágios) realizou uma pesquisa em seu site, entre os dias 27 de junho e 8 de julho, com a participação de 28.466 jovens de 15 a 29 anos, questionando: “você conseguiria ficar sem usar seu celular por quanto tempo?”. Como resultado, encontramos uma tendência alarmante. Para 31,43%, ou 8.946 indivíduos, a ausência do aparelho só é suportável por, no máximo, um final de semana prolongado. Segundo Gabriel Siqueira, facilitador de Treinamento do Nube, existem diversas razões para essa resposta. “Muito do nosso cotidiano está vinculado ao celular, pois ele descomplicou diversas frentes e necessidades com inúmeros aplicativos gratuitos. Hoje, viver sem se tornou um grande desafio, pois a ferramenta auxilia o usuário em vários momentos, como: assinar documentos, pedidos de comida, compras de vestuário, lazer com os amigos, entre outros fatos”, afirma.

Nesse cenário, é preciso estar sempre atento, afinal, a predisposição é de uma utilização gradativamente maior. Para 27,13%, ou 7.724 dos votos, é possível aguentar até 24 horas sem mexer no smartphone. “Existem diversas estatísticas para comprovar como o brasileiro tem ficado cada vez mais

Pesquisa do Nube mapeou o quanto os jovens são dependentes dos aparelhos e trouxe resultados alarmantes

foram ainda mais explorados. Bauman (1999) apresenta quais são as consequências e mudanças em um livro intitulado como “Modernidade Líquida”, no qual ele aponta a fragilidade sobre as relações sociais, econômicas e de produção”, indica o facilitador do Nube.

Em uma situação ainda mais preocupante, 3,16%, ou 899 dos respondentes, consideram ficar longe do telefone como uma tarefa difícil, para eles o máximo é 30 minutos. Todavia, isso pode ser uma questão muito maior. “Quando analisamos, estudos da área da saúde apontam efeitos nocivos do uso prolongado. Para quem manuseia por mais de quatro horas por dia, é possível notar sintomas como dores no pescoço, ombros e punho, tendinite, etc. A insônia também é um problema observado, pois a luz emitida prejudica a indução natural do sono ao ativar uma série de neurônios influenciadores do ciclo circadiano noturno”, explica Siqueira.

Entretanto, mediante tantos apontamentos voltados para o bem-estar, a ideia é mexer cada vez menos nos dispositivos tecnológicos e só se logar quando realmente tiver um objetivo. Conforme 27,70%, ou 7.885 dos entrevistados, passar um tempo longe é uma tarefa tranquila, pois não faz falta e eles poderiam até parar. “A aplicação moderada é o ideal. Segundo a pesquisadora brasileira, Ludmila Caroline Silva (Uni-BH), é recomendado fazer pausas de 20 a 40 minutos a cada três horas consecutivas. Crianças acima de dois anos não devem passar mais de uma hora e bebês nem podem completar essa hora”, expõe.

Essa preocupação tem diversas razões. “Quando mal empregado, o instrumento se torna altamente viciante e acaba deixando a pessoa cada vez mais dependente, podendo gerar outras consequências psicológicas, como transtornos psíquicos, ansiedade e depressão. A Nomofobia já apresenta em sua definição o medo de ficar longe do celular e isso deixa o indivíduo aflito”, destaca Siqueira. Portanto, é preciso ter cautela em todos os sentidos.

Para corroborar, o especialista traz algumas recomendações para quem quer manusear menos os dispositivos. “Como muitas ferramentas tecnológicas, é preciso saber conciliar e observar como as utilizamos, qual a frequência e necessidade. Entender os sinais de dependências e tomar atitude para não prejudicar os âmbitos da sua vida também é fundamental”, conclui.

Gabriel Siqueira, facilitador de treinamento do Nube

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 78302-028 Tangará da Serra-MT ISSN 22386467	REDAÇÃO DIREÇÃO DE JORNALISMO Fabiola 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
TIRAGEM 1 MIL EXEMPLARES CIRCULAÇÃO Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso. CENTRAL DO ASSINANTE (65) 3326.6501	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

Diário da Serra

© DIÁRIO DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996
EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997
Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W
Parque Mansões - CEP:78300-000
Tangará da Serra - MT - Brasil

f

www.facebook.com/jornalds

@diariodaserra

TANGARÁ

Restam vagas para as oficinas do Centro Cultural



Ao todo, restam 306 vagas

As inscrições podem ser feitas somente até esta sexta-feira, dia 5

Assessoria

A Secretaria Municipal de Cultura e Turismo (Secultur) ainda dispõe de algumas vagas para as Oficinas do Centro Cultural deste segundo semestre. Ao todo foram abertas mais de duas mil vagas e as aulas iniciaram na segunda-feira, 1º de agosto aos matriculados.

As inscrições foram reabertas nesta semana e podem ser feitas somente até esta sexta-feira, dia 5. Os interessados devem

procurar a coordenação do Centro Cultural em horário comercial (07h às 11h e das 13h às 17h), munidos de documentos pessoais e comprovante de endereço.

Ao todo, restam 306 vagas, sendo: 45 para Teatro (segunda e quarta, matutino, vespertino e noturno). Idade mínima: 10 anos; 35 para Teclado (segunda e quarta, matutino e vespertino; terça e quinta, matutino). Idade mínima: 10 anos; 27 vagas para pintura em tecido (segunda e quarta, matutino e vespertino; terça e quinta, matutino e vespertino; sexta-feira, vespertino). Idade mínima: 10 anos; 52 vagas para Pintura em Tela (segunda e quarta, ma-

tino e noturno; sexta-feira, vespertino). Idade mínima: 10 anos; 21 vagas para Desenho (segunda e quarta, matutino). Idade mínima: 12 anos; 14 vagas para Ballet (segunda e quarta, matutino; terça e quinta, matutino). Idade mínima: Turmas apenas acima de 8 anos; 45 vagas para Artesanato (segunda e quarta, matutino, vespertino e noturno). Idade mínima: 10 anos; 23 vagas para Violão (segunda e quarta, matutino; terça e quinta, matutino). Idade mínima: 10 anos; e 45 vagas para Teatro Circense (segunda e quarta, matutino; terça e quinta, vespertino; sexta, vespertino). Idade Mínima: 10 anos.

CIÊNCIA PARA UMA VIDA MELHOR

Escolas públicas de MT recebem peça infantil sobre prevenção contra a Covid-19



Assessoria

O Coronavírus não acabou totalmente e a convivência com a Covid-19 continuará existindo nas próximas gerações. Por

isso, sabendo como a ciência e pequenos hábitos são grandes aliados na prevenção desta e de outras doenças, o espetáculo “Ciência para uma Vida Melhor” levará a importante mensagem de conscientização às crianças e adolescentes das escolas do município de Rondonópolis.

O projeto é idealizado e realizado pelo Diverte Teatro Viajante, que fará no município 11 apresentações entre os dias 3 a 8 de agosto. Por meio de lei federal de incentivo à cultura, as apresentações contam com o apoio do Ministério do Turismo e

da Bayer.

O ESPETÁCULO - Dois divertidos cientistas precisam se isolar em seu laboratório por causa de uma doença que se apoderou das rotinas das pessoas: a Covid-19. Durante a peça, eles iniciam um estudo sobre o vírus e, durante essa descoberta, os participantes começam a entender mais sobre a doença, quais são os sintomas e como se prevenir.

O espetáculo mostra para as crianças, além das medidas de prevenção de contágio do Coronavírus, como a ciência é uma grande aliada no combate à pandemia.