



ARTIGO

ADOLESCÊNCIA E TELAS:  
CAMINHANDO EM  
HARMONIA NA ERA DIGITAL

A era digital trouxe consigo uma infinidade de benefícios e desafios, especialmente para os adolescentes. Enquanto as telas oferecem acesso à informação, entretenimento e conexão social, também apresentam armadilhas, como o vício em tecnologia e os efeitos negativos na saúde mental. Diante desse cenário, surge a questão: como saber os limites do uso de telas durante a adolescência?

É fundamental reconhecer que as telas fazem parte do mundo moderno e são uma ferramenta inevitável na vida dos adolescentes. No entanto, é importante estabelecer limites claros e saudáveis para garantir um equilíbrio entre o tempo online e offline.

Os pais desempenham um papel fundamental nesse processo, pois são responsáveis por orientar e educar os adolescentes sobre o uso responsável da tecnologia ou pelo menos deveria ser. Isso inclui estabelecer regras e horários para o uso de dispositivos, promover atividades offline e incentivar a comunicação aberta sobre os impactos das telas na saúde e no bem-estar.

Além disso, é essencial que os próprios adolescentes desenvolvam habilidades de autorregulação e consciência digital. Eles precisam aprender a reconhecer os sinais de dependência tecnológica, como o uso excessivo de telas, a falta de sono e a irritabilidade, e buscar ajuda quando necessário.

O diálogo aberto e honesto entre pais e filhos é fundamental para estabelecer limites saudáveis para o uso de telas. Os adolescentes devem sentir-se confortáveis para expressar suas preocupações e desafios em relação à tecnologia, enquanto os pais devem estar dispostos a ouvir e oferecer apoio.

Além disso, é importante promover um ambiente familiar que valorize a conexão humana e o tempo de qualidade juntos. Atividades como passeios ao ar livre, jogos de tabuleiro e conversas à mesa de jantar podem ajudar a reduzir o tempo gasto em telas e fortalecer os laços familiares.

Enfim, encontrar o equilíbrio no uso de telas durante a adolescência é importante levar em consideração as necessidades individuais de cada adolescente, bem como o contexto familiar e social em que estão inseridos. Com uma combinação de orientação, comunicação aberta e atividades offline, podemos ajudar os adolescentes a utilizar a tecnologia de forma saudável e consciente, preparando-os para um futuro digital responsável e equilibrado.

Euler Sacramento é Psicólogo Clínico  
Instagram: @eulersacramento

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

FECHAMENTO DE CADASTRO

Prazo para regularização eleitoral termina nesta quarta



TRE-MT atende mais de 5 mil pessoas no Sabadão Eleitoral

Justiça ampliou horário de atendimento e atendeu no último sábado

NARA ASSIS / Assessoria TRE-MT

O Sabadão Eleitoral, ação realizada pelo Tribunal Regional Eleitoral de Mato Grosso (TRE-MT) para atender a população fora do horário de expediente, atendeu cerca de 5.400 pessoas em todo estado.

A iniciativa fez parte do esforço conjunto que visa à regularização da situação eleitoral e cadastramento de novos eleitores e eleitoras nesta reta final de fechamento do cadastro eleitoral. Isso porque o prazo para que essas solicitações sejam feitas e que as pessoas fiquem aptas ao voto nas Eleições Municipais de 2024 termina nesta quarta-feira, dia 8 de maio.

A presidente do TRE-MT, desembargadora Maria Aparecida Ribeiro, convocou aqueles e aquelas que ainda precisem dos serviços eleitorais para que compareçam aos Cartórios Eleitorais, Centrais de Atendimento e Postos Eleitorais. “Nós ampliamos o horário de atendimento para deixar o Tribunal mais próximo ao cidadão e a cidadã, também realizamos diversos mutirões, foram mais de 120 em todo o estado, incluindo zonas rurais, aldeias indígenas e comunidades quilombolas. Trabalhamos muito para garantir o direito do voto à população, em todos os cantos de nosso gigantesco Mato Grosso, e agora precisamos que a sociedade também faça a sua parte”.

Atualmente, Mato Grosso possui pouco mais de 2,5 milhões de pessoas aptas ao voto. Deste total, 85,34%, ou seja, 2,1 milhões já cadastraram a biometria. De acordo com a presidente, este índice reflete todo o esforço de magistrados, magistradas, servidores, servidoras, colaboradores e colaboradoras da Justiça Eleitoral. “Em abril de 2023 tínhamos cerca de 2,4 milhões de eleitores e eleitoras cadastrados, com 76% biometrizados. Hoje já são mais de 85% com cadastro biométrico, colocando Mato Grosso como merecedor de destaque por parte da Corregedoria-Geral do TSE (Tribunal Superior Eleitoral)”, acrescentou a desembargadora Maria Aparecida Ribeiro.

O destaque foi feito pelo corregedor-geral da Justiça Eleitoral, ministro Raul Araújo, durante reunião com todos os corregedores eleitorais do país, realizada no mês de março desse ano, na qual ele apresentou Mato Grosso como o estado que mais avançou no cadastro biométrico do eleitorado no primei-

ro bimestre de 2024. Na ocasião, o ministro elogiou o desempenho do Tribunal Regional Eleitoral de Mato Grosso como um exemplo a ser seguido para ampliar a segurança do processo de identificação dos eleitores, assim como uma forma de garantir o próprio exercício do voto.

“É um esforço de toda a Justiça Eleitoral que tem dado resultado. Somente no primeiro bimestre, ou seja, antes do carnaval, que historicamente tem uma baixa procura de serviços públicos, conseguimos cadastrar mais de 50 mil eleitores biometricamente. Isso representa novos 2,27% do nosso eleitorado cadastrado”, destacou a vice-presidente do Tribunal e corregedora regional eleitoral de Mato Grosso, desembargadora Serly Marcondes Alves.

**AÇÃO EXTERNA** - De forma inovadora, a Justiça Eleitoral também realizou uma ação para atender os indígenas de localidades mais remotas pertencentes à 31ª Zona Eleitoral de Canarana, também no último sábado, 4. Por meio do Acordo de Cooperação Técnica nº 4/2024, foram disponibilizados dois ônibus para transportar a população indígena da etnia xavante do Distrito da Matinha para a sede do Cartório de Canarana. A iniciativa teve um alcance significativo, com o atendimento de 53 indígenas em menos de cinco horas.