

Diário da Serra

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

JORNAL DIÁRIO DA SERRA
Propriedade da **AJOTA**
ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA
CNPJ: 29.464.235/0001-16
ISSN 22386467

REDAÇÃO
DIREÇÃO DE JORNALISMO
Fabiola Tormes Homs

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



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

ENDEREÇO: Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque
Mansões - 78302-028 Tangará da Serra-MT

TIRAGEM:1 MIL EXEMPLARES
CIRCULAÇÃO: Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenápolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE:
(65) 3326-4724

f

@

/jornalds

CURTAS//

PRÊMIO LITERATURA

Foi publicado o resultado preliminar de seleção do edital Prêmio Literatura Mato Grosso, promovido com recursos da Lei Paulo Gustavo, e contempla a reimpressão ou reedição de obras literárias de autores mato-grossenses. Cada projeto selecionado vai receber R\$ 50 mil para renovação de exemplares.

MARTA COCCO

Na lista preliminar estão 14 livros distribuídos nas categorias de contos, crônicas, romance, poesia, juvenil e infantil. Entre os selecionados, a professora da Unemat de Tangará da Serra, Marta Helena Cocco, com o livro Poesia – O Domicílio do Leitor: Sentidos, Corpo e Voz. Poeta, Marta é imortal na Academia Mato-grossense de Letras.

LICENCIAMENTO

O Detran-MT alerta os proprietários de veículos com placas final 9 sobre o prazo para o pagamento do licenciamento, que termina no dia 30 de setembro. O calendário de pagamento segue até o mês de outubro. A taxa do Licenciamento pode ser emitida no site do Detran-MT, na opção “Consulte Seu Veículo”, ou pelo aplicativo MT Cidadão.

ARTIGO//

Setembro Amarelo e os riscos da superexposição on-line

Completamos neste ano 9 anos da campanha Setembro Amarelo com muitos avanços e desafios na área da saúde mental no Brasil. Além das questões socioeconômicas e ambientais, que afetam diretamente como nos sentimos e comportamos, teremos que descobrir urgentemente um equilíbrio saudável entre vida real e virtual. Não só para nós, como para os nossos filhos.

O Brasil é o 2º país em que os usuários passam mais tempo on-line no mundo. Conforme o Relatório Global Digital 2024, a população brasileira passa mais de 9 horas conectada, com índices inferiores apenas a África do Sul (diferença de poucos minutos). Para os negócios, essa taxa de engajamento até pode ser positiva, afinal, mais oportunidades de vendas e de aumentar a produtividade.

No entanto, a superexposição implica em diversas consequências negativas para a saúde física, mental e emocional, sobretudo de crianças e jovens. Como estão em um processo de desenvolvimento, eles ficam muito mais vulneráveis à dependência que as telas podem provocar. Entre os sintomas estão ansiedade, depressão, irritabilidade, isolamento e distanciamento da vida real e das relações familiares.

Um estudo divulgado neste ano pela revista científica PLOS Mental Health, da University College London (UCL), apontou que adolescentes viciados em internet passam por alterações cerebrais que podem afetar para sempre seu comportamento. As análises foram feitas com base em

12 artigos envolvendo 237 jovens, de 10 a 19 anos, com diagnóstico formal de dependência de internet entre 2013 e 2023.

Aliás, o vício na internet é um problema crescente em todo o mundo, principalmente diante do maior acesso a smartphones e outros dispositivos eletrônicos. Um estudo do Programa de Pós-Graduação em Medicina Molecular da Faculdade de Medicina da UFMG, apontou que o uso excessivo das telas piora a saúde mental independente da idade. Nos idosos, foi constatada a presença da nomofobia, que é o medo de ficar longe do celular.

Nas crianças, houve aumento da depressão associado ao uso excessivo de telas. A participação nas redes sociais também foi responsável por aumentar o risco de depressão, principalmente em meninas. O mesmo aconteceu em idosos que consomem conteúdos violentos na televisão. Outra observação é a diminuição do Quociente de Inteligência (QI) no público que se expõe exageradamente.

O que fazer? Uma das medidas é justamente limitar o uso diário das telas. Paralelamente, teríamos que promover uma rotina com experiências “reais” que deem sentido às nossas vidas, como praticar esportes, brincar, ler, caminhar e fazer programações de lazer com família e amigos, ou seja, cultivar conexões reais. É fundamental que possamos nos afastar do celular, desacelerar a mente e reaprender a desfrutar o momento, ainda que isso signifique sentir uma dose extra do mais puro tédio.

Aliás, segundo os neurocientistas, o tédio, pode aumentar muito a nossa criatividade, nosso comprometimento com as tarefas diárias e a produtividade no trabalho. Como o cérebro humano trabalha 24 horas por dia, 7 dias por semana, mesmo quando estamos dormindo ele continua ativo, nunca descansa, nem tira férias, incluir esses “momentos de tédio” são importantes para promover a saúde física e mental.

Na Itália, a população valoriza tanto essas pausas que adotou a

expressão “il dolce far niente” (a doceira de não fazer nada), que significa o prazer de ficar sem fazer. Não se trata de fazer uma siesta, mas sim de deixar de lado a rotina agitada do dia a dia para se dedicar à introspecção, ao relaxamento e à consciência de desfrutar o momento presente (carpe diem!) como parte essencial da vida.

Quero destacar que ao fazer uso das telas em busca de alívio do tédio, somos frequentemente expostos a conteúdos superficiais e de curta duração, que não satisfazem nossas necessidades emocionais e cognitivas de maneira significativa. Como resultado, o tédio retorna rapidamente, impulsionando um ciclo vicioso em que a pessoa busca ainda mais tempo nas telas para preencher esse vazio, sem sucesso.

Esse ciclo afeta negativamente a saúde mental, criando um terreno fértil para desenvolver ou agravar a depressão ao intensificar alguns fatores, como isolamento e desconexão social; reforço de pensamentos negativos, falta de propósito e apatia, impacto no sono e na saúde física. Para romper com tudo isso, é fundamental entender o tédio como uma oportunidade para a introspecção e o autoconhecimento.

Setembro Amarelo é um período de conscientização sobre a prevenção ao suicídio, cuja taxa entre jovens cresceu 6% ao ano no Brasil, entre 2011 e 2022, segundo estudo da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Entre os inúmeros fatores que podem desencadear ou agravar a depressão está justamente o uso excessivo de telas. Vale a pena repensar se realmente estar “super conectado” digitalmente não tem sido apenas uma fuga do que é essencial, que é viver uma vida com propósito e conexões reais. Pense nisso!

Cristiane Amaral, psicóloga com formação em transtorno de ansiedade e depressão no Instituto Albert Einstein.



FOTO: DIVULGAÇÃO

deração Brasileira de Veículos Antigos. Ao todo, no Estado, são seis encontros estaduais realizados todos os anos, com Tangará fechando a edição 2024. Neste ano os eventos aconteceram em Cláudia, em abril; Lucas do Rio Verde, em junho; Cuiabá, também em junho; Rondonópolis em julho; Sorriso, em agosto; e Tangará da Serra, fechando o calendário.

A Federação Brasileira de Veículos Antigos conta atualmente com 228 clubes afiliados em todo o Brasil. Somente no Estado de Mato Grosso são nove clubes federados, entre eles o Tangará Carros Antigos, criado em 2005, que tem como presidente o empresário Luiz Carlos Romani.