*Artigo

# Internet: você tem essa doença?

À medida que o universo digital evolui, a tecnologia passa a ser indispensável em nosso dia-a-dia. E seu uso excessivo pode causar doenças. Saiba quais são:

Síndrome do toque fantasma: Já teve a sensação que recebeu uma ligação ou whats, e quando olha não é nada? Isso acontece porque o cérebro modifica a forma como pensamos, e entende que o smartphone toca. Isso já aconteceu com você? Acha estranho? Saiba que mais de 70% da população mundial sofre desse distúrbio.

Depressão Facebook: O uso excessivo das mídias sociais ou a falta delas pode causar depressão, já que a interação social passou de física para virtual. Muitos médicos atribuem os transtornos decorrentes da internet como doenças secundárias de outras principais; esta é uma delas.

Nomophobia: É a ansiedade que o indivíduo sente por estar desconectado,desenvolvendo fobias como o pânico, sudorese excessiva e taquicardia. A sensação de privação de tecnologia é um dos principais diagnósticos aceitos pela comunidade médica.

Além das fobias, o paciente pode causar traumas musculares, óticos e tambémestara exposto aos efeitos UV da iluminação dos smartphones, podendo causar desde manchas na pele até diagnósticos mais elaborados.

Náusea Digital: A cyber-doença surgiu na década de 90 para descrever a desorientação causada por usuários de realidade virtual. Tontura, náuseas e dores de cabeça hoje são uma das principais reclamações nos consultórios médicos. Isso porque a quantidade cada vez maior de horas na frente de smartphones, tablets e PCs aumentou.

TDI – Transtorno de dependência da Internet: Esse diagnóstico é um dos mais comuns em pessoas com outros distúrbios, como déficit de atenção, transtorno obsessivo compulsivo e depressão. O TDI é uma doença e um vício, igual que jogar, usar drogas e álcool.

Vício em Games: Cerca de 18% da população mundial com idade entre 9 e 39 anos são viciados em games online. E, como medidas extremas,países como a Coreia do Sul implementaram a "Lei da Cinderela", que bloqueia o acesso à internet das 12:00 às 6:00 para evitar seu avanço.

Efeito Google: O excesso de informação faz com que o cérebro processe e descarte com maior rapidez. Assim, um usuário que tudo pesquisa no Google e somente nele, estimula o cérebro a processar a informação de forma diferente, e o esquecimento e fadiga são seus principais sintomas.

Hipocondria Digital: É Aquele indivíduo que desenvolve doenças que não tem e toma remédios que não precisa,a causa do acesso à informação sobre doenças na internet. Assim, incrementa a sua doença ou desenvolve outras que acredita ter, simplesmente porque consultou o Google.

Para cada 8 doenças apontadas aqui, todos temos chances de desenvolver pelo menos 2, de acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde).

Não descuide de sua saúde, procure ler um livro a um Ibook, faça exercícios físicos em vez de jogos online, e ligue em vez de enviar um whatsapp quando desejar falar com alguém. Isso pode ajudar.

**Maria Augusta Ribeiro do Blog Belicosa**


**Diário da Serra**

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

Propriedade da Gráfica e Editora Diário da Serra Ltda - ME
ISSN 2238-6467
FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996
Edição on line desde 06 de setembro de 1997

ENDEREÇO
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Jardim do Lago II • Tangará da Serra - MT CEP: 78300-000
Fone (65) 3326-4724 Fax 3326-6501

CIRCULAÇÃO
Tangará da Serra, Nova Olímpia, Denise, Arenápolis, Nortelândia, Nova Marilândia, Santo Afonso, Barra do Bugres, Campo Novo do Parecis e Sapezal
Tiragem total: 1,5 mil exemplares

ADMINISTRATIVO
DIREÇÃO GERAL
Mano Reski
mano@diariodaserra.com.br
DIREÇÃO ADMINISTRATIVA
Silvana Tormes
silvana@diariodaserra.com.br

REDAÇÃO
DIREÇÃO DE JORNALISMO
Fabíola Tormes
CONTATO
redacao@diariodaserra.com.br

DEPTO. DE ARTES
Gustavo Rodrigues Pilotti
Reinaldo Manarim Neto
Maykon Henrique Moura
CONTATO
ds@diariodaserra.com.br
adm@diariodaserra.com.br

DEPARTAMENTO COMERCIAL
PUBLICIDADE E ASSINATURA
Diário da Serra Editora e Publicadora Ltda
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Sala 01
CNPJ 10.285.184/0001-37

PUBLICIDADE LEGAL
E. Tormes & Cia Ltda-ME
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Sala 02
CNPJ 14.048.125/0001-07

GRÁFICA
Gráfica e Editora Diário da Serra Ltda - ME
Av. Tancredo Neves, 1247 W
CNPJ 01.828.544/0001-09

CONTATO
ds@diariodaserra.com.br
diariodaserra@terra.com.br
65 3326-4724

CENTRAL DO ASSINANTE: 65 3326-6501
www.diariodaserra.com.br


# *Curtas

## Água Boa

Aconteceu durante essa semana, na Prefeitura Municipal de Tangará da Serra, mais uma reunião do projeto Cultivando Água Boa. Segundo o Engenheiro Agrônomo Décio Eloi Siebert, a reunião é importante porque o município foi selecionado para ser o primeiro do estado de Mato Grosso a implantar o projeto.

## Parceria

"É uma parceria entre a Itaipu Binacional e o Governo do Estado. Estão envolvidas cinco secretarias do Estado e eu acredito que nós podemos nos sentir privilegiados nesse momento por estar recebendo esse trabalho que é extremamente importante e irá contribuir muito, principalmente para os pequenos produtores", ressaltou.

## Participação

Durante a reunião foi apresentada a finalidade do projeto. Além disso, foi mostrado aos participantes como ele é desenvolvido e as ações que a Itaipu desenvolve no Paraná, as ações que poderão ser desenvolvidas em Tangará da Serra é o motivo das bacias do rio Queima-Pé e rio Arará terem sido escolhidas para a implementação do projeto.

## Décio

O engenheiro ressaltou que o município irá ganhar muito com o desenvolvimento do projeto Cultivando Água Boa. "Só o fato de nós termos a experiência de um trabalho de 12 anos desenvolvido no estado do Paraná que a Itaipu estará trazendo para a gente, acredito que vamos ganhar muito. Além disso, todo o aporte de assistência técnica e outras ações que eles vão trazer", disse.

## Maternidade

Para as mulheres que trabalham fora de casa, o fim da licença maternidade e o retorno às atividades profissionais podem representar o fim de um dos vínculos mais importantes entre a mãe e o bebê: a amamentação. A licença maternidade tem sido uma importante aliada para que as mães mantenham a amamentação exclusiva.

## Aleitamento

De acordo com a II Pesquisa de Prevalência do Aleitamento Materno nas Capitais Brasileiras e Distrito Federal, o índice de aleitamento materno é duas vezes maior entre as trabalhadoras com direito a licença (53,4%) do que o registrado entre mulheres que não possuem o direito (26,8%). O aleitamento deve ser exclusivo até os seis meses para diminuir doenças.

## Semana Mundial

Nesta sexta-feira, 07, o ministro da Saúde, Arthur Chioro, encerrou a Semana Mundial de Amamentação, comemorada entre 1º e 7 de agosto. Este ano, o tema da campanha do Ministério da Saúde, em parceria com a Sociedade Brasileira de Pediatria, é "Amamentação e Trabalho: para dar certo, o compromisso é de todos".

## Eixos

A ação Mulher Trabalhadora que amamenta possui três eixos fundamentais preconizados pelo Ministério da Saúde: licença-maternidade de seis meses, implementação de creches nos locais de trabalho ou convênio com creches próximas, e a criação de salas de apoio à amamentação dentro do ambiente de trabalho.

# *Bastidores da Política

## Sebastian

Professor Sebastian (Pros) visitou esta semana a Delegacia da Mulher em Tangará da Serra. O vereador pretendia se inteirar dos trabalhos que estão sendo realizados após a inauguração ocorrida há pouco mais de dois meses. Segundo as informações recebidas pelo parlamentar, o número de denúncias e registros de ocorrência aumentaram consideravelmente.

## Delegacia

"A delegada responsável, doutora Liliane Diogo Soares, nos relatou o importante trabalho que a delegacia vem exercendo. Segundo ela, o aumento do número de registros é resultado da segurança que as vítimas têm por saberem que se trata de uma Delegacia Especializada da Mulher", conta o vereador Professor Sebastian.

## Elogios

Professor Sebastian elogiou o trabalho desenvolvido pela delegada e sua equipe e afirmou que a forma como os servidores atuam, com atenção e sensibilidade, é determinante no resultado que vem sendo alcançado. O vereador também verificou a estrutura da delegacia e disse que irá cobrar o envio de mais uma viatura para a Delegacia.

## Estrutura

"Diante da crescente demanda, uma viatura não consegue realizar todos os atendimentos. Sabemos que a delegada solicita apoio de outras viaturas, mas é preciso garantir à Delegacia da Mulher a sua própria estrutura, então vamos indicar ao secretário Mauro Zaque, a possibilidade de destinar uma viatura para que as mulheres sejam atendidas com mais agilidade".

## Constantino

Vagner (PSDB) destacou esta semana o debate que o Legislativo Municipal inicia nos próximos dias a respeito do Plano Diretor de Tangará da Serra. O vereador conta que visitou as cidades de Nova Mutum, Lucas do Rio Verde e Cuiabá, conhecendo de perto projetos semelhantes que foram analisados e votados pelos legislativos respectivos.

## Plano Diretor

"O Plano Diretor precisa receber um olhar crítico, futurista e detalhado. Conversamos com representantes das Câmaras municipais. Na capital, estivemos com o Secretário de Cidades de Mato Grosso, que nos recebeu muito bem e disponibilizou um técnico para contribuir com o que estamos desenvolvendo", afirmou o vereador Professor Vagner.

## Votação

A proposta de revisão do Plano Diretor é um documento extenso. O PLC 01/2015 conta com mais de 80 páginas, divididas em três capítulos e 194 artigos que versam sobre o desenvolvimento municipal, objetivos estratégicos, ordenamento territorial, macrozoneamento, expansão urbana, abairramento, zona de adensamento prioritário, zonas especiais.

## Planejamento

"O plano diretor municipal é um instrumento de planejamento, não de um governo, mas de uma cidade. Isso significa que estamos tratando do planejamento da cidade que queremos hoje, mas também da cidade que pretendemos que Tangará seja no futuro, então temos que pensar muito bem, uma vez que a sua importância é inquestionável".

## Deputado Saturnino Masson tem bens bloqueados

A Justiça determinou o bloqueio de bens no montante de até R$ 2.293.575,86 do ex-prefeito de Tangará da Serra, Saturnino Masson (PSDB), de um ex-assessor e de uma empreiteira. A decisão é da juíza Elza Yara Ribeiro Sales Sansão e atende a um pedido do Ministério Público Estadual que aponta irregularidades na realização de licitação e na execução de serviços de pavimentação asfáltica em vários bairros da cidade.

Foram acionados Saturnino Masson, que atualmente exerce o cargo de deputado estadual, o ex-secretário municipal de Infraestrutura, Ronaldo Pereira Diniz Neto, e a empresa Terranorte Engenharia e Serviços Ltda.

Na liminar, a juíza Elza Yara Ribeiro Sales Sansão destaca que os fatos narrados na ação configuram ato de improbidade administrativa e apontam para possível prejuízo causado ao erário. De acordo com o MPE, além de irregularidades na fase interna da licitação, "há indícios veementes da execução deficitária do serviço contratado e da fragilidade do produto utilizado para sua consecução".