

CIÊNCIA & SAÚDE



CLDO CCO
 CENTRO DE LASER E
 DIAGNOSE OCULAR Centro Cearense de Oftalmologia
 HOSPITAL DE OLHOS
 FORTALEZA - ALDEOTA
 Rua Ildelfonso Albano, 1373
85 3201.1000

Marcus Vinícius Lima Lopes - CRM 5137/ RQE 6454



Conectados

ÀS REDES SOCIAIS

90% das crianças e jovens, de 9 a 17 anos, com acesso à internet, detêm perfis em alguma das redes sociais disponíveis. Pesquisa realizada em todas as regiões do Brasil aponta ainda que mesmo entre entrevistados de 9 a 10 anos, o percentual de conexão com as mídias é alto, 58%. Especialistas falam da importância de acompanhar o público infanto-juvenil nesse mundo virtual.

EQUILÍBRIO & JOVIALIDADE

Papel do teatro no desenvolvimento infantil

POR JOSÉ MEUDO FILHO

josemeudo@gmail.com



As atividades especializadas vêm ganhando mais e mais espaço na vida das crianças. Entre tantas opções, o teatro surge como um diferencial na agenda dos pequenos, isso por ser mais uma ajuda no desenvolvimento das crianças, auxiliando no crescimento pessoal e cultural como um todo.

Para Andre Gress, Diretor criativo e fundador da The Biz - Performing Arts, o teatro desenvolve diversas ferramentas necessárias para o mundo atual. A maior delas é a criatividade e a empatia. Através do trabalho em equipe e da criação colaborativa as pessoas conseguem se encontrar e despertar através da expressão artística.

Quanto mais cedo adentrarem no mundo das artes, mais oportunidades irão conseguir abraçar e desenvolver um olhar crítico e criativo para resolução de conflitos diversos através da criatividade, analisa André Gress. O teatro passa a ser uma atividade completa, além de explorar a imaginação e o convívio social com os colegas, permite que as crianças desenvolvam a autoconfiança, a empatia e a oportunidade de demonstrar alguns sentimentos que no dia a dia ela não consegue transmitir. Além disso, podemos destacar como benefícios do teatro para crianças:

- melhora a autoestima, criatividade e confiança;
- ensina a relacionar-se com outras crianças e a trabalhar em grupo;
- reforça o interesse pela leitura;
- estimula a memória, a atenção e a concentração;
- melhora e favorece a dicção;
- permite que as crianças brinquem com o mundo da fantasia.
- ajuda no processo de desinibição.

As habilidades de se comunicar com clareza, saber ouvir e ser empático são diferenciais para qualquer profissão. Um dos maiores diferenciais em um mundo onde inteligência artificial é a realidade será a capacidade de imaginar e criar.

Importante salientar que, para que uma criança faça teatro não é necessário que ela seja desinibida nem mesmo que tenha qualidades artísticas ou ainda, que necessite seguir nessa profissão. O teatro vai muito além, ele possibilita que a criança tenha oportunidade de brincar de faz de conta, onde ela poderá ser quem ela quiser, exercitando sua imaginação.

SERVIÇO

The Biz - Escola de Artes

Onde: av. Washington Soares 909 - Lj 105 (no Shopping Salinas)

Contatos: (85) 3051-0130 / (85) 99912-9505 / Instagram - @thebizarts

IARA PEREIRA / DIVULGAÇÃO



ESPECTACULOS da The Biz - Escola de Artes: alunos têm aulas de canto, dança e teatro



MARÍLIA NUNES

ESPECIAL PARA O POVO
cotidiano@opovo.com.br

O uso de dispositivos tecnológicos é intenso entre os mais jovens no País. A pesquisa TIC Kids Online Brasil, realizada em 2018 pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br) contabilizou 22 milhões dos 24,3 milhões de jovens usuários de internet entre 9 e 17 anos têm perfis em redes sociais. Só entre crianças de 9 e 10 anos, o percentual é de 58% de presença nas mídias.

Cerca de 12% dos entrevistados em 2018, 2.964 crianças, adolescentes e responsáveis de todas as regiões do Brasil, relataram à pesquisa que tiveram seu primeiro acesso online aos seis anos de idade, índice que, em 2012 - quando a consulta começou a ser feita -, correspondia a 8%.

Uma das plataformas mais utilizadas entre os jovens é o Instagram, com taxa de uso chegando a 45%, mesmo exigindo em seu termo de uso que o usuário tenha pelo menos 13 anos de idade para utilizar o serviço. Em 2016, o índice correspondia a apenas 36%. A plataforma de imagens vem expandindo seu uso por meio de implantações de novas ferramentas, como os "Stories" e IGTV.

Andrea Pinheiro, integrante do Laboratório de Pesquisa da Relação Infância, Juventude e Mídia (LabGRIM) da Universidade Federal do Ceará (UFC) cita a existência de contas que, mesmo abaixo dos 13 anos, têm perfis com milhares de seguidores. Esses perfis costumam ser criados pelas próprias famílias, que precisam estar atentas ao excesso de exposição dessas crianças no ambiente digital.

Layza Castelo Branco Mendes, coordenadora do curso de Psicologia da Universidade Estadual do Ceará (Uece), relaciona o aumento do alcance da plataforma com as imagens, que atraem facilmente a faixa etária. "A partir dos valores morais e éticos que perpassam os filhos, eles vão buscar coisas relacionadas a sua vivência também na internet." No entanto, alerta: "Não se pode criar os filhos em bolhas sociais. Se eu proíbo o uso porque estou com medo das consequências, eu posso vir a proibir também o aprendizado dele nessa plataforma."

O que Layza argumenta é que todo o controle depende da idade do jovem. "É como fechar a porta do quarto. É simbólico. Muitas vezes é só isso que o adolescente quer: privacidade. Às vezes ele não está fazendo nada de errado, mas precisa fechar a porta. Uma criança de dez anos fazendo isso é completamente diferente de um de 18."

Nessa realidade, ainda existe o alerta para a possibilidade de dentro de algumas redes sociais serem abertas outras contas sem o mesmo rigor de regras que na página pública. Um caso é o "dix", espécie de Instagram para os íntimos. Muitos são perfis com fotos divertidas e sem qualquer "filtro", mas também existem contas com fotos sexualizadas.

A FEBRE DE CRIANÇAS E JOVENS NAS

mídi soc

IMUNDO CONECTADO | São 22 milhões de internautas entre 9 e 17 anos com contas em mídias sociais. Para especialistas, são necessários controle para certas idades e entendimento do que essas conexões virtuais podem gerar



CENÁRIO LOCAL

O Nordeste de não-usuários

No Nordeste, 75% das crianças e jovens entre 9 e 17 anos utilizaram a internet no ano passado. Apesar do índice, a região ainda tem um acesso limitado às tecnologias. Dos 3,8 milhões de jovens e crianças que ainda não têm acesso no Brasil, a região é a que tem o maior índice de não-usuários, 2,1 milhões. Dentre os motivos considerados na pesquisa TIC Kids Online Brasil, estão relatos de não uso da web por falta de acesso à rede em casa.

Segundo Deborah Antunes, professora de psicologia da Universidade Federal do

Ceará (UFC), isso se deve à desigualdade em termos de acesso aos bens de consumo e serviços, incluindo a internet e os dispositivos necessários para utilizá-la.

"Infelizmente, estamos em uma região que historicamente recebeu pouco investimento, muito embora sejamos a porta de entrada de todo um cabeamento de fibra óptica, conhecido como o Cinturão Digital do Ceará". Quanto ao uso de celular, o Nordeste teve o maior índice (65%) entre as regiões brasileiras de crianças que utilizam apenas o aparelho para ter acesso à internet.



NO CELULAR

O uso exclusivo de internet pelo celular chega a 40% entre os entrevistados pelo estudo da Cetic.br. O que preocupa é que crianças fazem uso do aparelho em quartos e antes de dormir. "Usar os dispositivos antes de dormir pode comprometer a qualidade do sono e ter consequências no rendimento escolar", afirma Andrea Pinheiro, integrante do LabGRIM.

filhas mais mais

CAROLINA SOUZA / ARQUIVO PESSOAL



MARÍLIA Freitas e as filhas Catarina e Sofia: ferramentas de controle e diálogo

TRANSPARÊNCIA

Relação entre pais e filhos

Segundo a pesquisa TIC Kids Online Brasil, 90% dos pais ou responsáveis das crianças e jovens utilizam a internet quase todos os dias. Com o uso crescente desde 2014, quando o índice era de 44%, as ferramentas de controle parental surgiram no mercado e possibilitaram que os responsáveis acompanhassem os filhos nas plataformas online.

A professora do Instituto de Cultura e Arte da UFC Deborah Christina Antunes comenta que muito mais do que o controle, a educação é papel familiar e deve ser vista como uma prioridade em casa. "É importante que os familiares e responsáveis pelas crianças e jovens se informem sobre o modo como a internet opera, incluindo as diversas redes sociais tão utilizadas por eles, como o Facebook, Instagram e Youtube."

Fabiana Lima, 31, é mãe de duas meninas, uma de 11 anos, Sofia, e outra de 4 anos, Catarina. Elas utilizam o antigo celular da mãe para ter acesso à internet. Fabiana conta que conheceu o controle parental por meio da indicação de uma mãe em grupos online, como o Facebook. "Indicaram o Google Family, entrei, pesquisei sobre ele e instalei logo quando dei o celular para elas."

A artista plástica defende uma relação de sinceridade

na hora de controlar o uso da internet pelas filhas. "Sempre digo até que, antes de fazerem algo (na internet), pensem se eu iria gostar." Segundo a mãe, a mais velha utiliza o celular para vídeos, fotos e interações em aplicativos sociais, como o WhatsApp. Já a mais nova utiliza para assistir desenhos online.

Ao navegar na internet, o acesso a conteúdos falsos ou impróprios pode ser evitado. Em cartilha, o portal Internet Segura reúne iniciativas de conscientização sobre o uso responsável da internet para pais ou responsáveis.

Dentre as dicas, está o estímulo ao diálogo e a utilização do controle parental como uma ferramenta complementar, e não substituta, à mediação dos pais. O próprio uso da internet pelos responsáveis costuma ser a primeira referência comportamental das crianças e é natural que elas copiem seus hábitos e atitudes.

Estabelecer regras para o uso também é necessário, como só permitir o uso após fazer a lição de casa ou determinar horários de acesso. É importante que essas regras sejam previamente combinadas e justificadas, respeitando as necessidades da criança e preservando a sua saúde física e mental.



COMO MONITORAR

O Controle Parental (ou Controle dos Pais) é um conjunto de recursos de segurança disponível em diversos sistemas operacionais, sites e equipamentos, como roteadores e consoles de jogos. Também pode ser instalado por meio de aplicativos pagos ou gratuitos.



CUIDADOS QUE PAIS DEVEM TER

NÃO CRIE PERFIS EM NOME DOS FILHOS

Futuramente, as crianças desses perfis podem se sentir incomodadas ao perceberem que foram emitidas opiniões sem seu consentimento. Lembre-se também da idade mínima para criação de perfis em cada rede social.

ESTIMULE O DIÁLOGO

Proibir o acesso pode piorar a situação, pois eles poderão utilizar a internet de forma escondida. Esteja presente no dia a dia dos seus filhos e tire dúvidas com eles sobre as possibilidades que a internet oferece.

REFORCE O CUIDADO CONTRA ESTRANHOS

Algumas pessoas mal-intencionadas podem se aproximar das crianças. Converse e oriente para jamais marcar encontros com pessoas estranhas ou que conhecem apenas do mundo virtual.

CUIDADO COM O CYBERBULLYING

Fique atento se seus filhos apresentarem sintomas como depressão, baixa autoestima, ansiedade e sentimentos negativos. Tente se informar na escola se algo

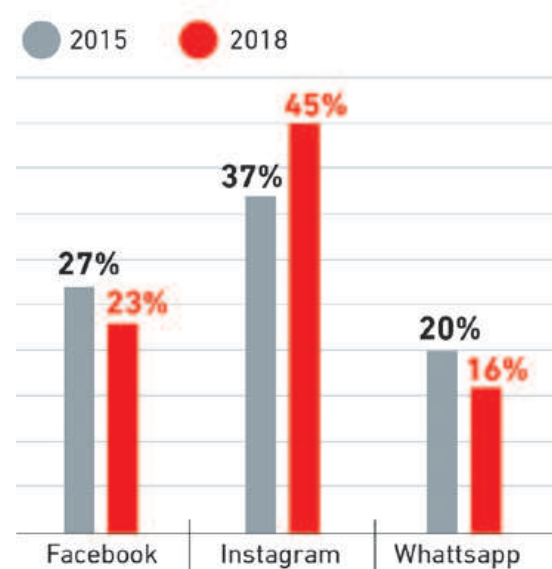
está acontecendo e ensine-os sobre a importância de respeitar as outras pessoas no ambiente online.

UTILIZE O CONTROLE PARENTAL DE FORMA COMPLEMENTAR

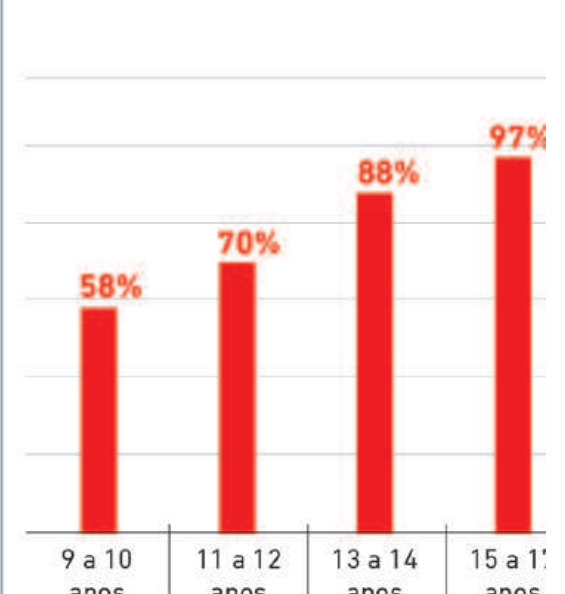
A tecnologia pode ajudar, mas deve ser utilizada como uma proteção adicional, já que pode apresentar falhas e não estar disponível por todo o tempo. O senso de responsabilidade e de consciência deve ser constante entre responsáveis e crianças, além do diálogo sobre privacidade das crianças.

PESQUISA

Percentual de uso de redes sociais por crianças e jovens com acesso à internet



Posse de perfil em redes sociais por faixa etária 2018



| USO CONSCIENTE | Proibir o acesso de crianças e adolescentes ao conteúdo virtual não é uma solução. É preciso, no entanto, estabelecer limites e dialogar

COMO EVITAR O mau uso DE INTERNET

Andrea Pinheiro é integrante do Laboratório de Pesquisa da Relação Infância, Juventude e Mídia (LabGRIM) da Universidade Federal do Ceará (UFC). Ela comenta que as famílias devem conhecer suas crianças e adolescentes para correlacionar o comportamento com as consequências do uso indevido da internet. "Há relatos de alterações no sono, má postura, dores no pescoço ou nas costas".

Fabiana Vasconcelos é psicóloga no Instituto Dimicuida e argumenta que o acesso cada vez mais precoce às ferramentas digitais nem sempre vem acompanhado de orientações por parte dos pais.

As crianças costumam trilhar seu caminho online sem antes perpassar por diálogos e limites, o que pode gerar uma má administração do uso. Ela alerta que a interação da criança com o mundo virtual deve ser sempre acompanhada por um responsável.

Para os adolescentes, o uso deve ser consciente e crítico, como diz Deborah Antunes, professora no Instituto de Cultura e Arte da Universidade Federal do Ceará (UFC). Segundo ela, o uso da internet por essa faixa etária deve possibilitar que o usuário reflita sobre o conteúdo que está consumindo.

A dificuldade de interagir socialmente sem o uso da tecnologia também se inclui nas consequências que pode afetar o público mais jovem, que precisa realizar outras atividades além das virtuais. Apesar disso, o bloqueio total aos dispositivos não funciona, como explica Fabiana. As crianças e os adolescentes têm outras formas de acesso, como a escola e amigos. "É preciso compreender onde, quando e como ela vai acessar a internet. E dentro desse campo de conhecimento, eu oriento".

A medida que as crianças crescem, passam a demandar cada vez mais contato com as telas. O controle parental torna-se necessário para evitar exageros no uso dos dispositivos digitais e a visualização de conteúdos inadequados para os jovens usuários. O Marco Civil da Internet garante aos pais o direito de escolha do programa de sua preferência para efetuar a administração dos dispositivos.

Entretanto, esse controle deve ser utilizado como ferramenta complementar à segurança virtual. Deborah considera importante a educação como um papel familiar, além de constantes conversas entre responsáveis e crianças e adolescentes que utilizam a internet. "O diálogo funciona de modo a propiciar a formação de uma consciência crítica sobre os meios de comunicação digitais e sua utilização". (Marília Freitas)

REGRAS DAS REDES SOCIAIS

Rede social	Restrição de idade
 FACEBOOK	Menores de 13 anos não podem utilizar a rede social.
 WHATSAPP	Na União Europeia, a idade mínima é de 16 anos. No Brasil, 13 anos é a idade mínima para criação de contas.
 INSTAGRAM	Menores de 13 anos não podem utilizar a plataforma de imagens. Recentemente, a rede social prometeu cumprir rigidamente a regra por meio de remoção de contas que violam os Termos de Uso.

FORNTE: TIC Kids Online Brasil

BELEZA & SAÚDE

POR ROBERTA FONTELES PHILOMENO
roberta@opovo.com.br



Ansiedade e depressão podem afetar fertilidade

Uma das causas relacionadas ao suicídio é a depressão, um problema de saúde pública, responsável pela morte de pelo menos 800 mil pessoas no mundo por ano, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). No Brasil, são 32 pessoas mortas pela doença por dia, taxa superior a das vítimas da Aids e da maioria dos tipos de câncer. E o transcurso afeta todos os aspectos da vida de um indivíduo, inclusive a sua fertilidade.

"O estresse e a ansiedade ocasionados pela doença levam a menor produção de óvulos e espermatozoides, além de embriões de qualidade inferior, afetando assim as tentativas naturais e os resultados de induções de ovulação, inseminações e fertilizações in vitro", explica Daniel Diógenes, médico especialista em medicina reprodutiva e

diretor da Fertibaby Ceará.

Essas doenças também são capazes de interferir sobre o ciclo menstrual e alterar a produção de hormônios. A saúde psicológica é afetada e o ciclo menstrual pode se tornar irregular. A mulher pode ter episódios de raiva, tristeza, apatia, ansiedade crônica, frustração, entre outros sintomas.

Para a médica especialista em medicina reprodutiva Lillian Serio, "embora a depressão e a ansiedade tenham efeito negativo na fertilidade e nos tratamentos de reprodução assistida, com o uso adequado de medicações modernas é possível amenizar e reverter esses efeitos".

Terapias alternativas, como a psicoterapia e outras opções, como a acupuntura, o pilates e a atividade física regular também podem ajudar a melhorar os quadros de ansiedade e depressão, segundo especialistas.

ENTREVISTA

DIRETO DO CARIRI

A médica hepatologista Patrícia Luz, da Endoclinic Cariri que completou 20 anos de fundação, em Juazeiro do Norte, aborda os perigos que se escondem por traz da hepatite viral, que, muitas vezes, pode ser uma doença silenciosa.

O POVO - É possível ser portador dos vírus da hepatite e não apresentar sintomas?

Patrícia Luz - Sim. Os vírus da hepatite podem ser silenciosos, com sintomas inespecíficos de uma virose comum. A icterícia, que aponta mais para a hepatite, vai vir numa minoria das vezes.

OP - A hepatite é uma doença grave?

Patrícia - Temos de alertar a população para ir em busca do exame de sangue para evitar as complicações nas formas agudas e crônicas. Pode levar à cirrose, ao câncer de fígado e à morte.

OP - Quais exames detectam o vírus?

Patrícia - Exames de rotina, laboratoriais, e teste da hepatite B e da hepatite C, principalmente.

GALERIA

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Fortaleza receberá, entre 14 e 16 de novembro, o Congresso Anual da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), no Centro de Eventos do Ceará, presidido pelo médico José Atualpa. Expectativa de receber 4 mil participantes.



A médica Sephora Albuquerque, de Juazeiro do Norte, embarca para Madri (Espanha), onde participará de congresso europeu de estética, com direito a stop em Paris para ingresso em cursos de aperfeiçoamento.