



## **CELULAR: O EXTREMO PREJUDICIAL**

PRESENTE EM MUITOS PAÍSES, O USO EM EXCESSO DO CELULAR VEM CRESCENDO CADA VEZ MAIS, PRINCIPALMENTE ENTRE OS JOVENS, PORÉM ESSA UTILIZAÇÃO É EXTREMAMENTE PREJUDICIAL NA SAÚDE TANTO FÍSICA QUANTO MENTAL, MAS COMO RESOLVER ESTE PROBLEMA?

SABEMOS QUE A TECNOLOGIA FOI NECESSÁRIA PARA O AVANÇO DA SOCIEDADE, MAS QUANDO PASSAMOS A UTILIZÁ-LA DE FORMA ABUSIVA PODEMOS TER PROBLEMAS SÉRIOS. DADOS APONTAM QUE, CERCA DE 78% DA POPULAÇÃO BRASILEIRA COM DEZ ANOS OU MAIS, JÁ POSSUÍAM UM CELULAR EM 2023, O QUE PREJUDICA MUITO, POIS O DESENVOLVIMENTO DO CÉREBRO SÓ ESTÁ COMPLETO EM TORNO DE 25 ANOS DE IDADE.

ALÉM DE QUE, A EXPOSIÇÃO EXCESSIVA DE TELAS, PODEM TRAZER PROBLEMAS COMO: ANSIEDADE, DEPRESSÃO, INSÔNIA, ISOLAMENTO, DEPENDÊNCIA E ATÉ MESMO PROBLEMAS FÍSICOS COMO: DORES MUSCULARES, PROBLEMAS COM A VISÃO, AUDIÇÃO E POSTURA. ALÉM DISSO, DADOS APONTAM QUE 43% DOS JOVENS BRASILEIROS JÁ PASSARAM POR DISCRIMINAÇÃO ONLINE, SENDO AS MENINAS AS MAIS AFETADAS.

CONTUDO, PARA RESOLVER ESTE PROBLEMA, DEVEMOS REALIZAR CAMPANHAS SOBRE O USO ABUSIVO DO CELULAR, OS RESPONSÁVEIS DEVEM OBSERVAR O CONTEÚDO DO CELULAR DOS SEUS FILHOS E CONTROLAR A QUANTIDADE DE TEMPO DA UTILIZAÇÃO DO APARELHO, OS JOVENS DEVEM OCUPAR SEU TEMPO COM OUTRAS ATIVIDADES E COMO JÁ DIZIA O CIENTISTA ALBERT EINSTEIN “O ESPÍRITO HUMANO PRECISA PREVALECER SOBRE A TECNOLOGIA”.