

# Pauta do podcast

## Sumário

### Pauta do podcast

Sumário

Podcast

Nome

Tema central

Tema

Desenvolvimento

Ancora

Música de abertura/encerramento

Referências

Ficha técnica

## Podcast

*Nome*

Comunicação Perspicaz

*Tema central*

*Tema*

Celular: O pontos positivos, e negativos! Vilão, ou mocinho?

### **Desenvolvimento**

Segundo pesquisa nos EUA com 360 mil habitantes, 40% dos adolescentes dormem menos de 7 horas, sendo que o ideal para a mesma faixa de idade é de 9 horas de sono.

Outro estudo foi com 60 jovens, de 18 a 30 anos, saudáveis, que se declaravam viciados em celular. Foi verificado, e o resultado foi que os mesmos possuem a mesma alteração cerebral que qualquer outro tipo de vício.

Possíveis problemas:

- Curto prazo:
  - Desregular o sono
  - Irritação/Stress
  - Falta de concentração
  - Raciocínio lento
  - Telas de led projetam luz azul, boqueadora da liberação de melatonina
  - Acidentes de transito, caso usado de maneira inadequada, no transito
- Longo prazo:
  - Aumento de risco de doenças: cardiovasculares, cardíacas, metabolismo (aumento de peso), etc.
  - Pode viciar
  - Pode alterar comportamentos
  - Problemas de visão
  - Depressão e ansiedades
  - **NoMoFobia**, levando ao comportamento **hikikomori**

**NoMoFobia:** medo de ficar sem celular.

**hikikomori:** termo em japonês, que significa afastamento social severo.

---

Pontos positivos:

- Proximidade com os outros
- **Mobilidade:** Acesso a qualquer conteúdo, com facilidade, para tirar dúvidas.
- **Interatividade:** Interatividade entre pessoas que não estejam fisicamente no mesmo local.
- **Silêncio:** Caso colocado no silencioso, o mesmo não (ou pouco) atrapalha quem necessite de atenção para fazer alguma tarefa.
- **Inovação:** Aproveitar todos os recursos do celular resulta em aulas mais inovadoras e cativantes, por exemplo.

## *Ancora*

## *Música de abertura/encerramento*

A música escolhida para iniciar e concluir o podcast foi a [Roadtrip - Scandinavianz](#).

## *Referências*

- <https://youtu.be/rzmUCINHJ8o>
- <https://youtu.be/tqJ4OOhWOiQ>
- [https://youtu.be/bQhuF90\\_sRU](https://youtu.be/bQhuF90_sRU)
- <https://youtu.be/T4mtE84pFJk>
- <http://www.sunsoftware.com.br/celular-em-sala-de-aula/>
- <https://frotas.unidas.com.br/blog/entenda-os-grandes-riscos-de-usar-o-celular-no-transito/>

- <https://www.minhavidade.com.br/familia/materias/32352-quais-os-riscos-do-uso-excessivo-de-celulares-para-os-adolescentes>
- <https://hospitalsantamonica.com.br/uso-excessivo-de-internet-e-celular-pode-causar-danos-ao-cerebro-similares-ao-de-cocaina/>

## *Ficha técnica*

- Gustavo Leão
- Ana
- Aline
- Gabriel Munhoz
- Lucas
- Daniel Vaz