# Pauta do podcast

## Sumário

[Pauta do podcast](#header-n125)  
 [Sumário](#header-n127)  
 [Podcast](#header-n129)  
 [Nome](#header-n130)  
 [Tema central](#header-n132)  
 [Tema](#header-n133)  
 [Desenvolvimento](#header-n135)  
 [Ancora](#header-n178)  
 [Música de abertura/encerramento](#header-n139)  
 [Referências](#header-n172)  
 [Ficha técnica](#header-n171)

## 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](https://www.youtube.com/watch?v=_QM4znwyFNo).

### Referências

* https://youtu.be/rzmUClNHJ8o
* https://youtu.be/tqJ4OOhWOiQ
* 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.minhavida.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