

OPINIÃO

FELCA, BULLYING E A LONGA MEMÓRIA DA DOR

Em seu novo vídeo no YouTube, o influenciador digital Felca, capaz de alcançar uma multidão impressionante nas redes sociais, relata o bullying que sofreu na escola e as marcas que permaneceram na vida adulta, associando aquela experiência à fobia social e ao uso do álcool.

O relato expõe o longo alcance temporal da violência: o agressor pode esquecer em um mês aquilo de que a vítima, mesmo após décadas, dolorosamente ainda se lembra.

É impossível acompanhar Felca narrando as surras que levou no banheiro da escola, as “brincadeiras” em que era arrastado pelos corredores e as provocações sofridas até dentro da sala de aula sem fazer uma pergunta angustiante: como ninguém viu?

Onde estavam os olhos da direção, da coordenação, dos professores, dos inspetores? O bullying não ocorre apenas porque existe quem agride. Ele também encontra espaço onde os adultos não conseguem enxergar e interromper a violência.

Certa vez escrevi, em um antigo artigo de jornal, que as escolas brasileiras deveriam ter mais câmeras para ajudar a proteger professores e alunos. Poucos ao meu redor apoiaram a minha ideia naquela ocasião. Mas ao ouvir o relato de Felca, volto à questão: se salas, corredores e pátios contassem com monitoramento responsável, respeitados os limites de privacidade e definidos critérios rigorosos para acesso às imagens, não teríamos mais uma possibilidade de identificar agressões e intervir rapidamente?

Câmeras não precisam ser sinônimo de repressão totalitária; submetidas a regras democráticas, podem ser também instrumentos de proteção da liberdade.

Afinal, uma boa escola é também aquela da qual nenhum adolescente precisa carregar, décadas depois, as memórias da violência que os adultos não conseguiram ver.

● **Wellington Anselmo Martins** - Doutorando em Educação para a Ciência (Unesp/Bauru)

Passou a eleição. E agora, vamos fazer as pazes?

JOSÉ MARTA FILHO

Confesso que, depois de tanta discussão política, estou quase propondo um acordo de paz nacional nos grupos de WhatsApp! Durante a campanha, tive de tudo: gente que virou especialista em política da noite para o dia, amizades entrando em modo avião e parentes que quase precisaram de um mediador da ONU para conseguir almoçar juntos.

Tive até quem deixasse de curtir a foto do vizinho por causa do candidato escolhido! Mas, gente, a urna já fechou, o resultado saiu e ninguém precisa continuar vivendo como se a campanha fosse uma série com temporadas infinitas. Bora respirar, tomar um café e voltar a se falar?

Quem ganhou tem todo o direito de comemorar. Pode soltar fogos, sorrir para as fotos e até colocar aquela música da vitória para tocar. Quem perdeu tem o direito de ficar chateado, analisar

os erros e se preparar para a próxima. Faz parte do jogo! O problema é quando a disputa termina nas urnas, mas continua no churrasco, no grupo da família e na fila da padaria. Convenhamos: o pão francês não tem culpa de quem ganhou a eleição! E o vizinho que votou diferente continua sendo o mesmo sujeito que empresta açúcar, reclama do barulho e dá bom-dia no elevador.

Agora é hora de trocar o modo ataque pelo modo diálogo. Quem venceu precisa lembrar que vai governar para todos, não apenas para a própria torcida. Quem perdeu pode fiscalizar, cobrar e apontar caminhos, sem transformar cada postagem em uma batalha épica.

E nós, cidadãos, temos uma missão importante: cobrar resultados, reconhecer o que der certo e parar de tratar qualquer discordância como se fosse uma ofensa pessoal. Afinal, pensar diferente não é defeito de fabricação. É democracia! Se todo mundo concordasse com tudo, nem escolher o sabor da pizza seria

uma experiência tranquila.

No fim das contas, a eleição passa, os candidatos seguem seus caminhos, mas nós continuamos aqui, dividindo as mesmas ruas, o comércio, as praças e, às vezes, até a mesa do bar. Por isso, minha proposta é simples: menos indireta nas redes sociais, menos dedo em riste e mais conversa olho no olho. Se der para fazer as pazes, melhor ainda; se não der para concordar, que pelo menos sobre respeito. A cidade precisa de união para avançar, não de uma torcida dividida em guerra permanente.

E fica a dica: é melhor perder uma discussão política do que perder um amigo por causa dela! No próximo encontro, que a gente discuta o preço da cerveja, o resultado do futebol ou quem vai pagar a conta. Isso também dá debate, mas pelo menos termina com uma chance de reconciliação!

● **O autor** é engenheiro e matemático; professor doutor aposentado, na Unesp

A vida cada vez mais sedentária

PALOMA HERZINGER

Os números revelam uma realidade preocupante sobre nossa relação com o movimento. Em julho de 2026, a ASICS, empresa multinacional japonesa de artigos esportivos, realizou o estudo global State of Mind, com 34 mil participantes de 31 países, incluindo o Brasil, para investigar os níveis de atividade física e sua relação com o bem-estar.

A pesquisa considerou recomendações internacionais, entre elas as da Organização Mundial da Saúde (OMS). No Brasil, 59% dos participantes não atingem os 150 minutos semanais de atividade física recomendados e 35% realizam menos de 30 minutos por semana. O país aparece como o terceiro com maior percentual de adultos nessa última condição entre os 31 países analisados.

Outro dado impressionante: considerando aproximadamente 16 horas acordados por dia, os brasileiros estimam permanecer 88% desse período praticamente sem se movimentar cerca de 14 horas diárias.

Além disso, 53% afirmam que conseguiriam permanecer três dias ou mais

sem sair de casa. Entre os jovens de 18 a 24 anos, esse percentual chega a 60%.

O cenário global também preocupa. Entre os participantes dos 31 países, 53% não alcançam os níveis recomendados de atividade física e 23% realizam menos de 30 minutos semanais.

Entre os jovens de 18 a 24 anos, 57% não atingem as recomendações e 92% relatam consequências negativas, como piora do humor, aumento do estresse e problemas relacionados ao sono.

Esses números precisam ser vistos como um alerta. Não estamos falando apenas de frequentar academias ou praticar esportes. Caminhar, pedalar, dançar e incorporar diferentes formas de movimento ao cotidiano também contribuem para uma vida mais ativa.

Então, por que estamos nos movimentando tão pouco? Seria simples atribuir essa realidade à falta de vontade. Entretanto, jornadas extensas de trabalho e estudo, crescimento do entretenimento digital e uso constante de celulares e computadores estão modificando profundamente nossa relação com o movimento. Hoje podemos trabalhar, estudar, comprar, conversar e nos divertir praticamente sem sair de casa. Entre os jovens, o desafio é ainda maior. Embora a tecnologia ofereça inúmeros

benefícios, muitas atividades passaram a ser realizadas diante de uma tela, reduzindo as oportunidades naturais de movimento.

A pesquisa reforça, portanto, a necessidade de devolver o movimento ao cotidiano, com hábitos simples, como caminhar mais, interromper longos períodos sentados e buscar atividades prazerosas.

Essa mudança não depende apenas do indivíduo, mas também de famílias, empresas, cidades e políticas públicas que favoreçam uma vida mais ativa.

Quando grande parte da população não alcança níveis mínimos de atividade física e passa cerca de 14 horas do dia praticamente sem se movimentar, estamos diante de um desafio social, cultural e de saúde pública.

A pesquisa deixa uma reflexão necessária: se sabemos que o movimento é essencial para a saúde e o bem-estar, por que permanecer parado está cada vez mais fácil e se movimentar, cada vez mais difícil?

● **O autor** é formada em Educação Física, Especialista Em Educação Especial e Inclusiva e Formação Docente EAD e Professora Tutora dos cursos de Pós-graduação na Área da Educação do Centro Universitário Uninter

COMECE SEU DIA COM

CIDADE 360°

Jornal da Cidade 96 JCNET

Informação análise e opinião em todos os ângulos

Assista pelo Canal do YouTube do Jornal da Cidade JCNET | 96FM e outras redes sociais

De Segunda a sexta-feira, das 6h às 8h

Acesse aqui nossa página

GUANDA BATERIAS

Acreditando na futura BRAMBILLA

INSTITUIÇÃO TOLEDO DE ENSINO

CONFIANÇA

renova INVEST

BURANELLOS Assessoria em Comércio Exterior

Polimáquinas

Francischone odontologia