

MATERIAIS PEDAGÓGICOS PROBLEMATIZADORES SOBRE O USO CONSCIENTE DO CELULAR

Micaela Rodrigues Fiori

Mikaela Carta de Freitas Dias

Rafael França de Souza Pereira

Izabela Paulini de Jesus

Leonardo Damaceno Alfredo

izabela.jesus@escola.pr.gov.br

Colégio Estadual Professor Francisco Zardo, Curitiba/PR

Resumo

O Clube Zardo Faz Ciência produz pesquisas com o tema saúde e o tema trabalhado é o uso excessivo do celular e seus impactos na saúde física, mental e social. A iniciativa surge diante do aumento do tempo dedicado às tecnologias digitais, especialmente entre adolescentes, e da constatação de que o abuso desse recurso pode gerar problemas à saúde. O tema ganhou ainda mais relevância com a Lei nº 15.100/2025, que restringe o uso de celulares nas escolas. Assim, os estudantes realizaram pesquisas, entrevistas e debates com apoio de profissionais da área de psicologia. Posteriormente em equipes estão produzindo materiais interativos físicos e digitais para problematizar e conscientizar a comunidade escolar. Entre as criações estão: cartazes reflexivos no mural do Clube, história em quadrinhos interativos, maquetes ilustrativas, jogos analógicos e digitais, além de panfletos informativos e um vídeo para redes sociais com humor e provocativo. Os materiais estão em fase de produção, teste e reelaboração, com expectativa de ampliar o alcance em feiras e plataformas digitais. O projeto visa não apenas informar, mas estimular pensamento crítico, práticas saudáveis e habilidades científicas nos estudantes, consolidando-se como estratégia de educação inovadora e preventiva frente aos desafios do mundo digital.

Palavras-chave: tempo de tela; adolescência; materiais interativos; saúde; clube de ciências.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o celular se tornou um dispositivo indispensável na vida cotidiana da população mundial. Seja para comunicação, trabalho, entretenimento ou acesso à informação, o uso desse aparelho está cada vez mais presente em todas as faixas etárias e contextos sociais. Diante desse cenário, surge uma preocupação crescente entre especialistas da saúde, educadores e a sociedade em geral: de que maneira o uso constante e, por vezes, excessivo do celular pode impactar a saúde humana.

Oliveira (2017) pesquisou como jovens de Ensino Médio e Superior incompleto do Rio de Janeiro se relacionam com tecnologias e internet e identificou que, dos 481 estudantes entrevistados, 67,56% concordam com a afirmação de que “a internet ocupa muito o meu tempo”. Esta mesma pesquisa mostra que a finalidade do uso da internet com maior porcentagem (28%) é o acesso à Redes Sociais seguido por “pesquisa e entretenimento” (25%) e “Entretenimento” (17%). Isso evidencia que jovens dedicam *muito tempo* às interações sociais virtuais, distração e divertimento na internet.

A motivação para esta pesquisa nasceu da observação de mudanças comportamentais e físicas em usuários frequentes de celular, voltado ao público jovem, bem como do aumento de estudos que relacionam o uso prolongado de tecnologias móveis a diversos problemas de saúde, sejam problemas relacionados à saúde física ou mental. Entre os efeitos mais citados estão alterações no sono, dores musculares, prejuízos à visão, ansiedade, dependência digital e dificuldades de concentração (BRASIL, 2025). Embora esses indícios sejam recorrentes, ainda existe um debate sobre a real extensão dos danos e sobre os limites entre o uso saudável e o uso prejudicial.

Justifica-se, portanto, a relevância desta pesquisa ao considerar o impacto que o celular pode ter não apenas na saúde individual, mas também nas dinâmicas sociais como a escola e alunos que estejam nela inseridos. Compreender como os aspectos físicos, emocionais e cognitivos podem ser afetados é essencial para embasar campanhas de conscientização dentro e fora da escola, políticas públicas e práticas pedagógicas que incentivem o uso responsável da tecnologia. Além disso, trata-se de um tema transversal que dialoga com áreas como saúde pública, psicologia, educação e ciências sociais.

Tendo isto em vista, o foco da pesquisa é voltado à saúde integral, tema de pesquisa do Clube Zardo Faz Ciência do Colégio Estadual Professor Francisco Zardo (Curitiba PR). No Clube temos 17 estudantes participantes, denominados “clubistas”, com 12 e 13 anos do sétimo e oitavo anos do ensino fundamental. As reuniões deste clube acontecem uma vez por semana com duração de duas horas e meia. Nessas reuniões, o tema “uso consciente do celular” foi um dos temas que aparecia frequentemente nos debates, ainda mais após a Lei nº 15.100/2025 (MEC, 2025), que restringe o uso do aparelho nas escolas. Sendo assim, este estudo tem por objetivo, através de práticas pedagógicas, trazer maneiras de conscientizar a população dos impactos que o uso de telas pode causar e propor alternativas para evitar o uso excessivo do smartphone.

ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO

Os estudantes realizaram pesquisas sobre o tema e participaram de debates mediados também pelas estudantes de Psicologia e estagiária do Clube Isabelle Sophie Silva Soares da Faculdade Pequeno Príncipe. Também elaboraram e realizaram uma entrevista à Psicóloga Cláudia Cibele Bitdinger Cobalchini da mesma Faculdade anteriormente citada com o objetivo de entender melhor a temática.

Os clubistas se reuniram em equipes durante as reuniões do Clube para produção dos materiais com o intuito de problematizar o uso do celular pela comunidade escolar. Estão desenvolvendo materiais diversificados para impactar diferentes públicos nos meios físico e digital da escola e ao redor dela. Para isso, emprega-se diversas estratégias para atrair as pessoas, como diversão, sátira, visual atrativo e interatividade.

No espaço físico da escola, diferentes materiais estão sendo produzidos para públicos e espaços diferentes. Os alunos utilizam o espaço do **mural** para expor **cartazes** que potencialmente possibilitam a reflexão dos leitores. Tal mural fica localizado próximo ao refeitório, havendo um fluxo grande de pessoas no local. Os cartazes foram feitos pelos clubistas e pela professora coordenadora com papéis, cartolinas e materiais de pintura e contém ilustrações, informações, estatísticas, perguntas provocativas para promover reflexão, frases impactantes e propõe alternativas para evitar o uso excessivo do smartphone.

Para produção dos **materiais interativos** utilizamos material de papelaria e eletrônico providenciados pela escola e estudantes. Os clubes se reuniram em cinco equipes conforme afinidades e elaboraram os materiais ao longo das reuniões do Clube. Os materiais produzidos são: 1- história em quadrinho na qual o público pode optar entre dois finais para história; 2- maquete de cérebro que irá indicar, com leds, as áreas do cérebro ativadas pela interação com o celular quando o público colocar o seu próprio celular na maquete; 3- jogo RPG (jogo de interpretação de papéis) analógico no qual os jogadores precisam responder corretamente às perguntas sobre consequências do abuso do celular para concluir com sucesso o jogo; 4- maquete de um aparelho celular no qual os ícones dos aplicativos contém mensagens contendo possíveis benefícios e prejuízos relacionados ao uso desse aparelho. 5 - Jogo online, na plataforma *Unit*, consiste em uma viagem pela mente do personagem que busca se livrar da adicção em celular.

Ainda produziremos **panfletos** informativos para os estudantes levarem às suas casas na tentativa de expandir as discussões e reflexões para toda a comunidade escolar. Para isso, pretendemos utilizar computadores e impressora. O panfleto deve conter principalmente informações sobre a interferência no funcionamento cerebral causado pelo uso excessivo de celular, reflexões sobre a relação com essa tecnologia e alternativas para o uso mais consciente desse dispositivo.

No ambiente **virtual**, os clubistas produziram vídeo que será publicado no Instagram do Clube Zardo faz Ciência (@clubezardofazciencia). O roteiro do vídeo foi produzido com auxílio do Chat GPT, porém, o grupo adaptou e reestruturou tal texto. O vídeo mostra, com tom de ironia e de forma engraçada, personagens em diferentes situações utilizando celular para fuga da realidade e traz informações e alternativas para o uso mais consciente desse recurso. As gravações foram realizadas nos espaços da escola com o smartphone de

uma clubista, que também editou o material no aplicativo *CapCut*, com auxílio da professora coordenadora.

RESULTADOS ESPERADOS/PARCIAIS

A maioria das práticas pedagógicas vinculadas a este projeto ainda se encontra em fase de produção, experimentação e constante aperfeiçoamento. No final de setembro os materiais interativos serão apresentados em uma feira na própria escola. Nesse processo, busca-se a (re)elaboração de recursos didáticos, mas também a construção de estratégias metodológicas que permitam avaliar, corrigir e aprimorar continuamente os materiais em desenvolvimento. A expectativa é de que tais recursos não se limitem a instruir ou transmitir informações, mas que sejam capazes de provocar questionamentos significativos e promover um olhar crítico sobre o uso cotidiano do celular e de outros dispositivos móveis.

Até o presente momento, observa-se que o mural destinado à divulgação das ações do projeto já se encontra em funcionamento, sendo atualizado e alimentado com novos cartazes a cada quinze dias, o que garante dinamismo e amplia a visibilidade das temáticas trabalhadas (Fig. 1). Paralelamente, o vídeo produzido pelo grupo encontra-se em fase final de edição e ajustes técnicos, de modo a assegurar a qualidade estética e comunicacional necessária para sua posterior publicação nas redes sociais do Clube, ampliando assim o alcance das reflexões propostas.

Figura 1: Mural do Clube Zardo Faz Ciência



Fonte: Os autores (2025)

No que se refere aos demais materiais interativos estão em processo de desenvolvimento (Fig. 2), sendo planejados de forma a despertar o interesse do público e a promover maior engajamento por meio de atividades práticas e interativas, capazes de aproximar a comunidade escolar dos conteúdos de maneira mais lúdica e significativa. Dessa forma, evidencia-se que o projeto avança de forma gradativa, com diferentes materiais em elaboração e todos convergindo para o objetivo comum de proporcionar um processo educativo inovador, reflexivo do uso de equipamentos eletrônicos de forma excessiva.

Figura 2: Equipes elaborando os materiais interativos.



Fonte: Os autores (2025)

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÕES

Tendo em vista que a pesquisa está em desenvolvimento, espera-se que resulte na elaboração de materiais físicos e virtuais que contribuam de maneira significativa para o desenvolvimento de reflexões críticas, para a conscientização e para a construção de possibilidades que auxiliem toda a comunidade escolar a estabelecer uma relação mais equilibrada e saudável com os dispositivos móveis, tais como celulares, tablets e notebooks. Essa proposta nasce da constatação de que o uso intensivo e, muitas vezes, desregulado dessas tecnologias pode trazer consequências tanto positivas quanto negativas, interferindo diretamente na dinâmica escolar, nas práticas pedagógicas e nas interações sociais cotidianas. Assim, os materiais a serem produzidos pretendem funcionar como ferramentas pedagógicas e de mediação cultural, oferecendo subsídios para professores, estudantes e famílias repensarem seus hábitos e práticas diante do uso constante das tecnologias digitais. Além de funcionar como uma maneira de prevenção de potenciais efeitos nocivos decorrentes do abuso de dispositivos móveis.

Além da função de apoio educacional, esses materiais assumem um caráter formativo, uma vez que, ao longo do processo, busca-se estimular nos estudantes integrantes do clube o desenvolvimento de competências e habilidades consideradas centrais para sua formação integral.

Entre essas competências destacam-se a capacidade de investigação científica e de análise de informações, a comunicação clara e assertiva em diferentes meios, a criticidade diante de conteúdos digitais, o engajamento em processos coletivos de produção de conhecimento e a autoria em iniciativas de caráter científico e cultural. Tais dimensões formativas dialogam com os princípios da educação contemporânea, que reconhece a necessidade de integrar o domínio técnico ao pensamento crítico e à responsabilidade social.

Em síntese, espera-se que a presente pesquisa não apenas ofereça contribuições pontuais, mas se constitua em um marco para o fortalecimento da educação científica e cultural no espaço escolar. Ao estimular reflexões, propor novos olhares sobre a relação entre tecnologia

e sociedade e incentivar a participação ativa dos estudantes, a iniciativa tem potencial para reverberar além dos muros da escola, gerando impactos positivos na comunidade local e estabelecendo caminhos para futuras práticas pedagógicas voltadas à integração crítica e responsável das tecnologias digitais no cotidiano educativo.

REFERÊNCIAS

DE LIMA, R. M.; DE CASTRO, R.; DE SOUZA, J. C. P. **Adicção de aparelho celular na adolescência.** *Revista Contemporânea*, v. 3, n. 10, p. 18279–18303, 2023.

MAGNAGO, W. *et al.* **A dependência digital: como o celular está influenciando o comportamento dos estudantes.** *Anais New Science Publishers | Editora Impacto*, [S. l.], v. 1, n. 1, 2024.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (Brasil). **Restrição ao uso do celular nas escolas já está valendo.** Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2025/fevereiro/restricao-ao-uso-do-celular-nas-escolas-ja-esta-valendo>. Acesso em: 25 ago. 2025.

MORILLA, J. L. *et al.* **Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade.** *Revista de Saúde Coletiva da UEFS*, v. 10, n. 1, p. 116–126, 2020.

OLIVEIRA, E. S. G. **Adolescência, internet e tempo: desafios para a educação.** *Educar em Revista*, n. 64, p. 283–298, abr./jun. 2017.

SILVA, S. T. G. de M. da; PELLIZZER, L. G. M. **Como o uso excessivo do celular pode afetar a saúde mental de crianças e adolescentes: efeitos a curto e longo prazo.** *Brazilian Journal of Health Review*, [S. l.], v. 7, n. 5, p. e73138, 2024.

ZANCAN, C. R. B.; TONO, C. C. P. **Hábitos dos adolescentes quanto ao uso das mídias digitais.** *EDUCA – Revista Multidisciplinar em Educação*, [S. l.], v. 5, n. 11, p. 98–119, 2018.