



XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA – SEMEX HÍBRIDA

“Empreendedorismo com Responsabilidade Socioambiental”

De 28 a 31 de Outubro de 2025

ENTRE TELAS E ATIVIDADES: conscientização de adolescentes sobre o uso de telas

Érika Rayane Dourado Oliveira 1
Kaiky Martins Costa 2
Lara Guimarães 3
Sandra Maria de Almeida 4
Sara Vitória de Oliveira Campos 5
Jessica Barros Abdon Moura 6

RESUMO

O presente relato de experiência é sobre a ação que teve como objetivo avaliar o tempo de uso de telas entre adolescentes do 5º ano do Colégio Uno Sales, com idades entre 11 e 13 anos, e compreender o nível de consciência que possuem acerca dos possíveis prejuízos decorrentes do uso excessivo, além de identificar alternativas de lazer que possam substituir o tempo em frente a dispositivos eletrônicos. A metodologia adotada foi participativa e dinâmica, visando promover envolvimento e reflexão coletiva. A intervenção teve início com uma atividade de integração (“quebra-gelo”), seguida da dinâmica da “batata-quente”, em que cada participante sorteava e respondia perguntas relacionadas ao uso de telas, estimulando o diálogo e a troca de experiências. Posteriormente, foi realizado um “ping-pong” de ideias, em que os alunos sugeriram atividades recreativas e de convivência social que poderiam substituir o tempo digital. Os resultados revelaram alto engajamento e interesse dos adolescentes, que demonstraram consciência sobre os impactos negativos do uso prolongado das telas — como prejuízos à atenção, ao sono e às interações sociais. No entanto, observou-se que parte dos alunos, embora informada, ainda não apresenta mudança significativa de comportamento. Conclui-se que a experiência proporcionou espaços de diálogo e autorreflexão, destacando a importância de ações educativas voltadas à promoção do uso equilibrado da tecnologia e à valorização de práticas saudáveis de lazer e convivência no cotidiano escolar.

Palavras-chave:

- 1 Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia
- 2 Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia
- 3 Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia
- 4 Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia
- 5 Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia
- 6 Docente do Curso de Psicologia Centro Universitário Universo Goiânia, Mestre Mestre em Ciências Ambientais e saúde.