

MENOS TELAS, MAIS SOCIAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM ESCOLA PÚBLICA DE ARACAJU

Camilla Macedo Queiroz Braz¹; Helena Cristina Silva Oliveira¹;
Rebecca Ellen Andrade Silva², Professora Roseli Pereira Nunes Bastos (Orientador);
publi.helenacsilva@gmail.com

¹Universidade Tiradentes/Publicidade e Propaganda/Aracaju/SE.

²Universidade Tiradentes/Psicologia/Aracaju/SE.

70700001 - Psicologia; 70705003 - Psicologia Social

RESUMO

Introdução: O projeto de extensão “Menos Telas, Mais Social” surgiu diante da crescente problemática do uso excessivo de telas entre crianças e adolescentes, especialmente em contextos de vulnerabilidade social. O tema reflete uma realidade brasileira marcada pela expansão das redes digitais e pela falta de letramento educacional e digital adequado. A intervenção teve como objetivo principal conscientizar estudantes sobre os prejuízos do uso abusivo das telas, como dependência, redução da interação social, dificuldades cognitivas e aumento da ansiedade (Rocha *et al.*, 2022)³. O público-alvo foi composto por alunos da Terceira Fase da Escola Estadual Monteiro Lobato, em Aracaju (SE), com idades entre 13 e 17 anos, que se encontram fora da etapa escolar correspondente. Essa defasagem, conforme Miranda (2010)¹, está associada à evasão, vulnerabilidade socioeconômica e exclusão social. O projeto buscou promover uma nova percepção sobre lazer e convivência, estimulando interações presenciais e saudáveis.

Metodologia: A intervenção ocorreu na Escola Estadual Monteiro Lobato, instituição pública de pequeno porte localizada na zona sul de Aracaju, que atende estudantes do 6º ao 9º ano oriundos de famílias de baixa renda. O projeto foi desenvolvido dentro do programa de Direitos Humanos, Educação, Cultura e Sociedade, alinhando-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)² três, quatro e doze — Saúde e bem-estar, Educação de qualidade e Consumo responsável. A ação foi dividida em dois momentos. O primeiro, realizado em 27 de maio de 2025, consistiu em uma abordagem psicoeducativa conduzida por discentes de Psicologia, que discutiram os impactos cognitivos e emocionais do uso excessivo de telas, promovendo um espaço de escuta ativa e acolhimento. Em seguida, os estudantes participaram de uma dinâmica de “verdadeiro ou falso” para fixar o conteúdo. O segundo momento, em 30 de maio de 2025, foi coordenado por alunos de Comunicação Social e teve caráter de arte-terapia. Os participantes, organizados em duplas, criaram produções artísticas com materiais simples, estimulando a criatividade, coordenação motora e interação social. Ao final, as obras foram compartilhadas e discutidas coletivamente.

Resultados: A intervenção revelou que muitos alunos utilizam as telas como refúgio para a solidão e frustração, especialmente em jogos on-line. A etapa psicoeducativa mostrou a carência de espaços de escuta e acolhimento, sendo recorrentes relatos de baixa autoestima e descrença no próprio potencial. A atividade artística, inicialmente recebida com resistência, foi gradualmente aceita após estímulos, demonstrando a importância da valorização subjetiva e da desconstrução de rótulos, como o de “pior turma da escola”. A ação possibilitou o fortalecimento da autoconfiança e o reconhecimento do valor das interações presenciais.

Conclusão: O projeto demonstrou que o uso excessivo de telas entre adolescentes vai além do

comportamento digital: é também uma resposta emocional à ausência de vínculos e perspectivas. As atividades psicoeducativas e artísticas favoreceram o desenvolvimento da autoestima e a compreensão sobre o lazer fora do meio virtual. A experiência reforça a importância de projetos educativos que unam acolhimento, diálogo e criatividade, contribuindo para a formação de jovens mais conscientes e socialmente engajados. Investir em práticas pedagógicas sensíveis e participativas é essencial para transformar a relação dos adolescentes com a tecnologia e com a própria escola.

PALAVRAS-CHAVE: Excesso de telas, projeto de extensão, psicoeducação.

ABSTRACT

Introduction: The extension project “Less Screens, More Social” emerged in response to the growing issue of excessive screen use among children and adolescents, especially in contexts of social vulnerability. The topic reflects a Brazilian reality marked by the expansion of digital networks and the lack of educational and digital literacy. The main objective of the intervention was to raise students’ awareness of the harms caused by excessive screen time; such as dependence, reduced social interaction, cognitive difficulties, and increased anxiety (Rocha et al., 2022). The target audience consisted of students from the 3rd Phase of Escola Estadual Monteiro Lobato, in Aracaju (SE), aged between 13 and 17 years, who are behind in relation to their expected educational level. According to Miranda (2010), this educational delay is associated with school dropout, socioeconomic vulnerability, and social exclusion. The project sought to promote a new understanding of leisure and socialization, encouraging healthy face-to-face interactions.

Methodology: The intervention took place at Escola Estadual Monteiro Lobato, a small public school located in the southern area of Aracaju, serving students from the 6th to the 9th grades, mostly from low-income families. The project was developed under the program Human Rights, Education, Culture, and Society, aligned with the Sustainable Development Goals (SDGs) three, four, and twelve — Good Health and Well-being, Quality Education, and Responsible Consumption and Production. The intervention was divided into two stages. The first, held on May 27, 2025, consisted of a psychoeducational approach led by Psychology students, who discussed the cognitive and emotional impacts of excessive screen use, fostering a space for active listening and emotional support. Afterwards, students participated in a “true or false” dynamic to consolidate the discussion. The second stage, held on May 30, 2025, was coordinated by Communication students and focused on art therapy. Participants, organized in pairs, created artistic works using simple materials, stimulating creativity, fine motor skills, and social interaction. At the end, all artworks were shared and discussed collectively.

Results: The intervention revealed that many students use screens as an escape from loneliness and frustration, particularly through online games. The psychoeducational stage highlighted the lack of listening spaces and emotional support, with frequent reports of low self-esteem and disbelief in their own potential. The art activity, initially received with resistance, was gradually accepted after encouragement, demonstrating the importance of subjective appreciation and the deconstruction of negative labels, such as being called “the worst class in the school.” The action strengthened self-confidence and helped students recognize the value of face-to-face interactions.

Conclusion: The project demonstrated that excessive screen use among teenagers goes beyond digital behavior: it also represents an emotional response to the absence of bonds and life perspectives. The psychoeducational and artistic activities fostered self-esteem and a broader understanding of leisure beyond the virtual world. The experience reinforces the importance of educational projects that combine emotional support, dialogue, and creativity, contributing to the development of more conscious and socially engaged youth. Investing in sensitive and participatory pedagogical practices is essential to transform adolescents’ relationships with technology and with school itself.

KEYWORDS: Excessive screen use, Extension project, Psychoeducation

REFERÊNCIAS/REFERENCES:

MIRANDA, G. V. Repetência. In: OLIVEIRA, D. A.; DUARTE, A. M. C.; VIEIRA, L. M. F. (org.). Dicionário: trabalho, profissão e condição docente. Belo Horizonte: UFMG/Faculdade de Educação, 2010. ¹

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS BRASIL (ONU). **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)**. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 1 jun. 2025. ²

ROCHA, M. F. de A. et al. Consequences of excessive use of screens for children's health: an integrative literature review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 4, p. e39211427476, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i4.27476>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/27476>. Acesso em: 1 jun. 2025.³