

RESUMO - EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E RELATOS DE EXPERIÊNCIA

CONECTADOS E SAUDÁVEIS: SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES NA ERA DIGITAL

Elisângela Maria Dias (elisa_mariadias@yahoo.com.br)

Renata Domingues Gonçalves Caveari De Sousa (renata.sousa@afya.com.br)

Introdução/Justificativa: O projeto Conectados e Saudáveis: Saúde Mental dos Estudantes na Era Digital tem como objetivo promover o bem-estar psicológico dos alunos da Escola Estadual 10 de Maio, O uso excessivo de dispositivos digitais tem se mostrado um fator que influencia negativamente a saúde mental, especialmente entre estudantes. A exposição prolongada às telas pode afetar a atenção, o sono, o humor e as relações sociais, tornando necessária a reflexão sobre hábitos digitais mais saudáveis. Como destacam Aguiar, Bock e Ozella (2001), a adolescência é uma construção social influenciada pelas transformações históricas e culturais, e deve ser compreendida em diálogo com os desafios do mundo digital.

Objetivo: Conscientizar os estudantes sobre o uso saudável das redes digitais e dos dispositivos eletrônicos, de forma a reduzir impactos negativos decorrente do uso excessivo sobre o desempenho escolar, as relações sociais e a saúde mental, fortalecendo o equilíbrio entre a vida online e offline na comunidade escolar.

Metodologia: A intervenção será desenvolvida em quatro etapas principais, conforme Papalia e Martorell (2022), que ressaltam a importância de práticas educativas que envolvam diálogo, reflexão e interação social para o

desenvolvimento cognitivo e emocional. Por meio de oficinas, rodas de conversa e dinâmicas participativas, pretende-se estimular a reflexão crítica e a construção de uma relação mais saudável entre os jovens e o ambiente digital, em consonância com as orientações da UNESCO (2020) sobre cidadania digital responsável. A dinâmica interativa denominada “teia de aranha”, com fios de lã, com o objetivo de estimular a participação dos estudantes e facilitar a reflexão sobre as relações interpessoais e o uso das redes digitais.

Resultados: Espera-se que os estudantes desenvolvam maior consciência sobre os impactos do uso excessivo da tecnologia, adotem práticas de autocuidado e fortaleçam suas relações interpessoais. Prevê-se que a escola apresente um ambiente mais colaborativo e emocionalmente equilibrado, com redução de comportamentos ansiosos e melhoria no desempenho acadêmico. Além disso, a comunidade escolar deverá estar mais engajada na promoção da saúde mental e no uso responsável das mídias digitais, consolidando uma cultura de bem-estar e cidadania digital (UNESCO, 2020; GALVÃO; FERREIRA, 2023).

De acordo com Byung-Chul Han (2017), a sociedade contemporânea é marcada pela exigência de desempenho e pela hiperconexão, que frequentemente conduzem o indivíduo à fadiga mental e ao esgotamento emocional. Nesse contexto, o projeto pretende favorecer momentos de reflexão e pausa, permitindo que os estudantes reconheçam os sinais do cansaço digital e busquem estratégias de equilíbrio entre o mundo virtual e o real.

Ann Lembke (2021) ressalta que o uso excessivo das redes sociais ativa o sistema de recompensa cerebral por meio da liberação de dopamina, o que pode gerar prazer imediato e comportamentos compulsivos. Assim, espera-se que, por meio das ações educativas, os participantes aprendam a compreender e regular seus impulsos digitais, promovendo autocontrole, bem-estar emocional e uso consciente da tecnologia.

Considerações finais: O projeto contribuiu para a autoavaliação dos hábitos digitais e para a reflexão sobre a importância de equilibrar o uso das tecnologias, favorecendo o bem-estar emocional e a saúde mental dos estudantes.

Palavras-chave: saúde mental; uso de telas; bem-estar digital.