



SEMENTES DO TEMPO

Sthéfany Rhodes Cicarini¹, João Eduardo Vieira de Oliveira², Luma Raquel Heringer Côrtes³, Maria Eduarda Venâncio Riva Pereira⁴, Naiara Alves Teixeira⁵, Rafael Lúcio Baia da Silva⁶, Sahra Fernandes Vieira⁷, Sara Leandra Nascimento⁸,

¹Mestre em Desenvolvimento Local, Bacharel em Administração, UNIFACIG, gerenciais@unifacig.edu.br

²Graduando em Ciências Contábeis, UNIFACIG, e-mail, 2510022@sempre.unifacig.edu.br

³Graduando em Administração, UNIFACIG, e-mail, 2510495@sempre.unifacig.edu.br

⁴Graduando em Administração, UNIFACIG, e-mail, 2520166@sempre.unifacig.edu.br

⁵Graduando em Administração, UNIFACIG, e-mail, 2510785@sempre.unifacig.edu.br

⁶Graduando em Ciências Contábeis, UNIFACIG, e-mail, 2510492@sempre.unifacig.edu.br

⁷Graduando em Administração, UNIFACIG, e-mail, 2510291@sempre.unifacig.edu.br

⁸Graduando em Administração, UNIFACIG, e-mail, 2510561@sempre.unifacig.edu.br

Palavras-chave: Sustentabilidade, Gestão do Tempo, Saúde Mental, Redes Sociais.

INTRODUÇÃO

O projeto "Sementes do Tempo" foi desenvolvido com o propósito de analisar a organização do tempo na contemporaneidade, um cenário profundamente impactado pelo uso intensivo de tecnologias digitais e redes sociais. A iniciativa surgiu da observação de como o uso onipresente do celular influencia a produtividade, a concentração e a qualidade das relações interpessoais. O objetivo central foi compreender esses padrões comportamentais e promover a "sustentabilidade digital", incentivando hábitos equilibrados no ambiente online para mitigar os efeitos da procrastinação e do excesso de informações.

A motivação do trabalho justifica-se pela crescente sensação generalizada de falta de tempo e pelo aumento de transtornos emocionais ligados à desconexão com a realidade física. Através de uma abordagem que une a coleta de dados e a disseminação de conteúdos educativos, o projeto buscou sensibilizar jovens e adultos sobre a necessidade de uma gestão do tempo mais consciente. A proposta fundamenta-se na premissa de que o tempo é um recurso escasso e sua administração é essencial para a manutenção da saúde mental e do bem-estar na sociedade moderna.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE EXTENSIONISTA

A atividade extensionista consistiu em uma intervenção que integrou diagnóstico quantitativo e educação mediada por tecnologias. O público-alvo compreendeu jovens



e adultos, com maior incidência na faixa etária entre 21 e 30 anos, interessados em otimizar sua rotina e reduzir o impacto negativo das telas em sua saúde emocional. A metodologia foi estruturada em três pilares:

1. **Diagnóstico Digital:** Foi elaborado e aplicado um formulário estruturado, disponibilizado digitalmente via Google Forms, contendo questões fechadas organizadas em quatro eixos temáticos: (a) perfil sociodemográfico dos respondentes; (b) percepção sobre a própria gestão do tempo; (c) tempo de uso diário do celular; e (d) capacidade de equilíbrio entre trabalho/estudos e lazer. O instrumento obteve 96 respostas válidas e os dados foram tabulados e analisados mediante estatística descritiva, com os resultados apresentados em gráficos.
2. **Produção de Conteúdo Multimídia:** Foram produzidos dois vídeos informativos veiculados no Instagram do projeto (@sementesdotempo_): o primeiro contou com a participação de uma influenciadora digital, abordando estratégias práticas de gestão de tempo na produção de conteúdo; o segundo contou com a participação de uma psicóloga, que tratou dos impactos do uso excessivo de telas sobre a saúde mental e o autocuidado digital. A escolha do Instagram como plataforma de veiculação foi intencional e estratégica: dado que o público-alvo do projeto é justamente o usuário intensivo de redes sociais, intervir no mesmo ambiente em que o comportamento problemático ocorre potencializa o alcance e confere relevância contextual à mensagem (CASTELLS, 2015). Além dos vídeos, foram produzidas postagens interativas, cards informativos e entrevistas de rua veiculadas nos stories da conta.
3. **Engajamento e Desafios:** Como estratégia de engajamento e indução à mudança comportamental, foi lançado o desafio "7 dias, 7 práticas", propondo aos seguidores a adoção de uma prática diária de uso consciente do celular ao longo de uma semana. Cada prática foi acompanhada de orientação teórica e convite à reflexão. O engajamento com o desafio foi monitorado por meio das interações (curtidas, comentários e compartilhamentos) nas publicações associadas. A análise qualitativa dos comentários e relatos espontâneos dos participantes nas redes complementou os dados quantitativos do formulário.



DISCUSSÃO

A aplicação dos formulários, as entrevistas presenciais e as interações realizadas no Instagram permitiram compreender como a população lida com o uso do celular e quais impactos isso provoca na gestão do tempo. A maior parte dos participantes reconhece que utiliza o celular além do necessário, especialmente para navegar em redes sociais e consumir conteúdos de entretenimento. Essa percepção, porém, não tem sido suficiente para promover mudanças consistentes na rotina, o que reforça a dificuldade de transformar consciência em prática um fenômeno já discutido por autores que analisam o comportamento digital contemporâneo (TURKLE, 2017; CASTELLS, 2015).

Além dos efeitos individuais, também emergiram questões relacionais. Diversos participantes mencionaram dificuldades em manter conversas reais, perda de vivências presenciais e sensação de desconexão mesmo quando estão acompanhados. Essa discussão dialoga com obras que abordam empatia e convivência, como extraordinário (PALACIO, 2013), que evidencia a importância de olhar para o outro com atenção verdadeira. A metáfora literária ajuda a compreender que a presença humana e não apenas a comunicação mediada é essencial para relações saudáveis, algo que se perde quando o tempo é constantemente fragmentado pelas telas.

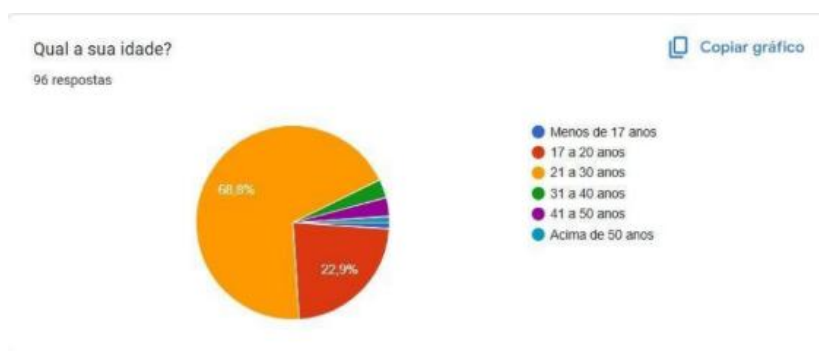
As estratégias de intervenção do projeto foram diversificadas para alcançar o maior número de pessoas possível: vídeos, entrevistas de rua, folders e a conta no Instagram. Embora pareça contraditório usar a rede social para criticar seu uso excessivo, essa escolha se justifica porque o Instagram funciona como um grande oceano onde a maior parte das pessoas passa o tempo e é preciso ir onde o público está. As publicações tiveram boa visibilidade, e o desafio “7 dias, 7 práticas” estimulou reflexões, porém a mudança de comportamento foi discreta.

Apesar das limitações como o uso de autorrelato nos formulários, o tempo curto do projeto e o alcance restrito os resultados foram significativos para compreender como o uso excessivo do celular interfere na gestão do tempo e no bem-estar. A partir disso, recomenda-se que futuras ações incluam acompanhamento prolongado, materiais educativos contínuos, oficinas presenciais e parcerias com profissionais da saúde e da educação. Medidas assim possibilitam maior consolidação das mudanças e fortalecem a autonomia dos participantes na construção de hábitos mais saudáveis.



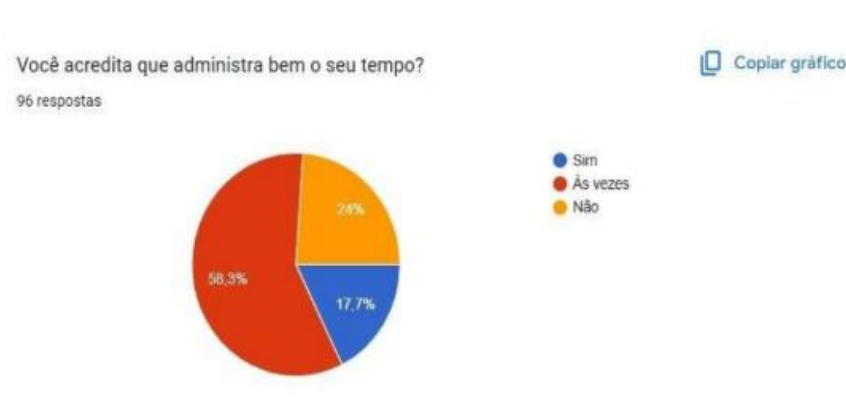
Os resultados quantitativos apresentados nas Figuras 1, 2, 3 e 4 reforçam e complementam as percepções discutidas ao longo deste estudo. Conforme demonstrado na Figura 1, a maior parte dos participantes encontra-se entre 21 e 30 anos (68,8%) e, embora muitos reconheçam dificuldades na administração do tempo apenas 17,7% afirmam conseguir gerenciá-lo bem, enquanto 58,3% dizem conseguir apenas “às vezes”, como mostrado na Figura 2.

FIGURA 1 – Amostra dos dados do Formulário



Esse dado tem implicação metodológica e interpretativa relevante: trata-se de uma geração que cresceu com smartphones e redes sociais como elementos estruturantes de sua socialização, o que Castells (2015) denomina de 'nativos digitais em rede'. Para esse grupo, o uso do celular não é apenas comportamento, mas dimensão identitária, o que torna a mudança de hábitos especialmente desafiadora, pois implica renegociar padrões culturalmente incorporados e não apenas ajustar uma rotina. A predominância dessa faixa etária também sugere que intervenções sobre gestão do tempo e uso de telas têm maior potencial formativo quando realizadas nesse período, antes da cristalização dos hábitos na vida adulta plena.

FIGURA 2 – Amostra dos dados do Formulário

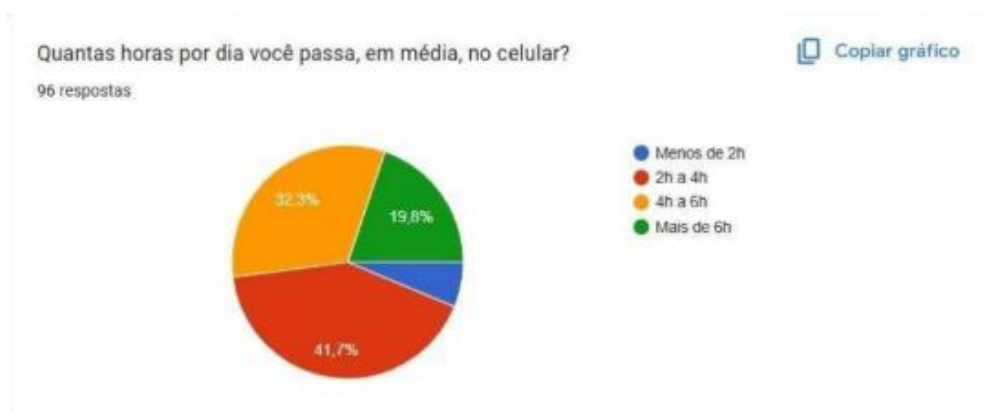




Já o resultado acima (Figura 2) evidencia um déficit generalizado de competência temporal entre os respondentes, trata-se de uma dificuldade estrutural, articulada ao ritmo da vida moderna. Bauman (2001) ajuda a compreender esse fenômeno ao descrever a modernidade líquida como um sistema que dissolve as referências estáveis de tempo e espaço, tornando a organização da rotina uma tarefa permanentemente incompleta. O dado também dialoga com Drucker (2001), que argumenta que a gestão do tempo é a habilidade mais negligenciada nos processos formativos, tanto nas instituições de ensino quanto nas organizações. A implicação prática é clara: perceber o problema não basta para resolvê-lo. A lacuna entre consciência e ação, identificada qualitativamente nas entrevistas, encontra aqui respaldo empírico: a maioria sabe que não gerencia bem o tempo, mas 'às vezes' é o melhor que consegue alcançar sem suporte estruturado.

Já a Figura 3 nos mostra que grande parte dos respondentes utiliza o celular de 2 a 4 horas por dia (41,7%) ou de 4 a 6 horas (32,3%), o que se alinha aos relatos de uso excessivo e distração constante. Somados, representam 74% da amostra com uso que a literatura considera elevado e potencialmente nocivo à saúde mental. Turkle (2017) demonstra que o uso acima de 4 horas diárias está associado a reduções mensuráveis na capacidade de atenção sustentada, aumento da ansiedade e deterioração da qualidade das interações presenciais. O dado assume maior gravidade quando contextualizado com a fala da psicóloga convidada no projeto: “uma pessoa que utiliza o celular 4 horas por dia chegará aos 70 anos tendo destinado mais de 10 anos de sua vida a esse dispositivo”. Esse efeito de 'choque da realidade' por meio de dados concretos é reconhecido na literatura de educação em saúde como estratégia eficaz para iniciar processos de mudança comportamental (GIDDENS, 2002).

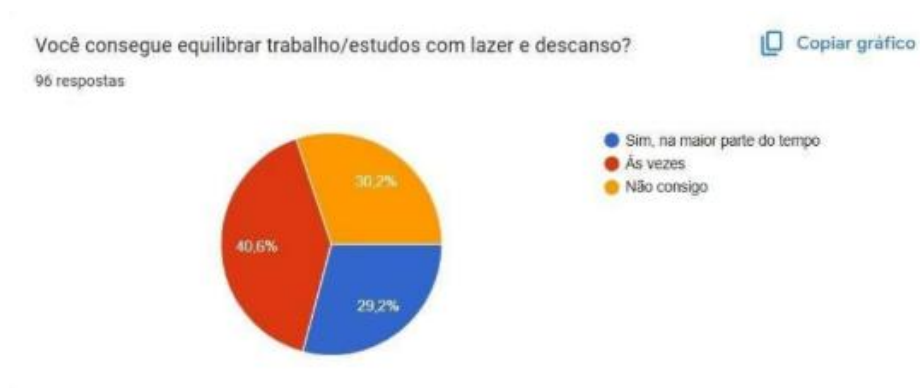
FIGURA 3 – Amostra dos dados do Formulário





Entretanto, como a Figura 4 antecipa e as entrevistas confirmam, o impacto emocional imediato raramente se traduz em mudança comportamental duradoura sem intervenções de acompanhamento continuado. A figura indica que 40,6% conseguem equilibrar trabalho/estudos e lazer apenas ocasionalmente, enquanto 30,2% não conseguem, reforçando a dificuldade de estabelecer rotinas saudáveis. Esse dado é particularmente relevante porque o desequilíbrio entre produção e descanso é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de *burnout* e transtornos de ansiedade (OMS, 2019).

FIGURA 4 – Amostra dos dados do Formulário



A articulação entre as Figuras 2, 3 e 4 revela uma cadeia lógica: o uso elevado do celular (Figura 3) está associado à percepção de dificuldade na gestão do tempo (Figura 2), que por sua vez se manifesta na incapacidade de equilibrar as demandas cotidianas (Figura 4). Essa triangulação de dados quantitativos confirma empiricamente o que Castells (2015) descreve teoricamente: a conectividade permanente das redes digitais dissolve as fronteiras entre tempo produtivo e tempo de recuperação, criando uma sensação de urgência contínua que impossibilita o descanso genuíno. O ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) encontra aqui sua expressão mais concreta: o cuidado com a saúde mental passa necessariamente pelo resgate do direito ao tempo desconectado.

Por fim, o desafio '7 dias, 7 práticas' produziu engajamento positivo nas plataformas, com participantes relatando nos comentários percepção de maior calma e foco ao longo da semana. Contudo, os relatos também indicaram que a retomada dos hábitos anteriores foi frequente após o período do desafio, o que evidencia a limitação de intervenções pontuais e de curta duração. Castells (2015) argumenta que



campanhas informativas isoladas raramente produzem transformações comportamentais profundas quando o comportamento-alvo envolve prazer imediato e reforço social, condições que descrevem precisamente o uso de redes sociais. Isso reforça a necessidade de intervenções continuadas, com acompanhamento e inserção em contextos de suporte social, como grupos de práticas ou acompanhamento profissional.

Em síntese, o projeto “Sementes do Tempo” não apenas levantou dados, mas abriu espaço para reflexão individual e coletiva sobre como estamos vivendo nossos dias. Se, como defende DRUCKER (2001), “o tempo é o recurso mais escasso”, aprender a administrá-lo é essencial para viver com mais presença, qualidade e sentido. O trabalho reforça que a gestão do tempo não é apenas uma técnica, mas um componente do cuidado consigo e com a comunidade.

Acesso ao Instagram do Projeto:

https://www.instagram.com/sementesdotempo_?igsh=NmNpeXFjenM0MDR2

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações realizadas ao longo do projeto possibilitaram uma compreensão mais ampla sobre como o uso excessivo das tecnologias afeta diretamente a saúde, o bem-estar e a organização do tempo das estudantes. Com base nas ODS 3 e 12, que orientam práticas voltadas ao comportamento, convivência e formação cidadã, conseguimos estruturar atividades que dialogam com a realidade das participantes. Esse direcionamento permitiu desenvolver um processo educativo acolhedor e reflexivo, no qual cada estudante pôde reconhecer seus próprios padrões e desafios diários.

As discussões se articularam diretamente às ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e 12 (Consumo e Produção Responsáveis), reforçando a importância de adotar hábitos que protejam a saúde física e mental e promovam um uso mais consciente dos recursos tecnológicos. O projeto mostrou que cuidar do tempo, da mente e do corpo é um ato de sustentabilidade social, pois reflete na qualidade de vida e nas relações. Assim, o trabalho contribuiu para ampliar a percepção das alunas sobre o impacto que pequenas escolhas, repetidas diariamente, exercem sobre a forma como vivem.

A obra *O Extraordinário* foi fundamental para fortalecer essas reflexões. Por meio de uma narrativa sensível e profundamente humana, as estudantes puderam



exercitar a empatia, compreender melhor comportamentos e reconhecer a importância do respeito e da gentileza na convivência. A identificação com os personagens possibilitou diálogos ricos sobre autoconhecimento, emoções e responsabilidade — temas essenciais tanto para o bem-estar individual (ODS 3) quanto para práticas mais atentas e responsáveis no cotidiano (ODS 12).

O uso do Instagram, apesar de parecer contraditório, funcionou como estratégia eficiente para alcançar um público maior e aproximar o conteúdo da realidade das estudantes. Os vídeos publicados, as falas da psicóloga e da influenciadora digital e as ações interativas contribuíram para ampliar o engajamento e reforçar as orientações sobre saúde mental e gestão equilibrada do tempo. Ao mesmo tempo, essa estratégia reforçou a necessidade de discutir criticamente o consumo de conteúdo digital, alinhando-se à ODS 12 ao abordar escolhas conscientes e à ODS 3 ao tratar de bem-estar emocional.

Diante dessas experiências, concluímos que o projeto atingiu seus principais objetivos educativos e sociais. Ele promoveu reflexão, aprendizagem significativa e consciência sobre a importância de gerir o tempo, proteger a saúde mental e adotar hábitos mais responsáveis no uso das tecnologias. Para estudos futuros, recomenda-se aprofundar o acompanhamento das turmas, ampliar o debate sobre responsabilidade digital, integrar novos materiais literários e fortalecer ações práticas que motivem mudanças duradouras de comportamento. Assim, o projeto tende a se tornar ainda mais completo, transformador e alinhado aos princípios da sustentabilidade e da formação integral das estudantes.

REFERÊNCIAS

- BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
- CASTELLS, Manuel. **A sociedade em rede**. 11. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2015.
- DRUCKER, Peter. **Desafios gerenciais para o século XXI**. São Paulo: Pioneira, 2001.
- GIDDENS, Anthony. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Zahar, 2002.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). CID-11: Classificação Internacional de Doenças, 11ª revisão. Genebra: OMS, 2019.



ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: ODS 3 e ODS 12. Nova York: ONU, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 19 mai. 2026.

PALACIO, R. J. **Extraordinário**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2013.

TURKLE, Sherry. **Alone together: why we expect more from technology and less from each other**. New York: Basic Books, 2017.