

PROGRAMA VIDA ALÉM DAS TELAS

Projeto de Intervenção - "Conexões Reais: Cultivando Bem-Estar e Vínculos na Era Digital"

1. Justificativa

Com a implementação da Lei nº 15.100/2025, que regulamenta o uso de dispositivos móveis nas instituições de ensino, torna-se necessário oferecer suporte aos estudantes no processo de adaptação a essa nova realidade. Diante desse cenário, é fundamental que a escola desenvolva ações que contribuam para o fortalecimento da saúde mental, das relações interpessoais e de hábitos saudáveis, propondo alternativas concretas ao uso excessivo de celulares no cotidiano escolar.

Estudos apontam que a dependência de redes sociais está associada à piora do bem-estar emocional, acadêmico e social dos adolescentes. Nesse contexto, torna-se essencial a promoção de atividades que incentivem a desconexão digital consciente, favorecendo o engajamento em interações presenciais como estratégia para a prevenção da nomofobia — transtorno caracterizado pelo medo irracional de ficar sem acesso ao celular — e para a promoção da saúde biopsicossocial (MESQUITA TONON et al., 2022).

O Guia “Crianças, Adolescentes e Telas – Guia sobre Usos de Dispositivos Digitais”, publicado pelo Governo Federal em 2025, corrobora essa preocupação ao evidenciar os impactos do uso precoce e intensivo de telas, especialmente smartphones, na saúde de crianças e adolescentes. Entre os principais efeitos observados estão distúrbios do sono, sedentarismo, déficit de atenção, ansiedade, estresse, isolamento social e dependência digital. O documento destaca ainda que a nomofobia é um dos comportamentos emergentes que mais exigem atenção no ambiente escolar (BRASIL, 2025).

Mais do que propor a simples limitação do tempo de uso, o Guia recomenda o incentivo a estratégias educativas e projetos que transformem o ambiente escolar em um espaço de convivência humanizada, relaxamento e desenvolvimento socioemocional, reduzindo a dependência da tecnologia como principal fonte de lazer, comunicação ou estímulo (BRASIL, 2025).

Nesse sentido, o projeto “**Conexões Reais**”, a ser desenvolvido no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará – Campus Aracati, visa criar espaços de descanso e relaxamento que estimulem a conexão dos estudantes consigo mesmos, ao mesmo tempo em que promovem momentos de escuta, interação e reflexão coletiva e individual. A iniciativa busca fortalecer os vínculos humanos e reduzir a dependência digital no ambiente escolar, promovendo o bem-estar físico, emocional e social dos estudantes dos cursos técnicos integrados, em consonância com as diretrizes de uma educação humanizada e promotora de saúde.

2. Objetivos

Geral:

Promover o bem-estar físico e emocional dos estudantes, estimulando hábitos saudáveis e relações interpessoais significativas como alternativas ao uso excessivo de dispositivos móveis no ambiente escolar.

Específicos:

- **Fortalecer habilidades socioemocionais**, como comunicação, empatia e trabalho em grupo;
- **Criar espaços de acolhimento e relaxamento** que contribuam para a saúde mental e o equilíbrio emocional;
- **Incentivar a convivência colaborativa**, valorizando a diversidade e o senso de comunidade escolar.
- **Criar um espaço seguro de escuta e acolhimento psicológico.**

3. Público Alvo

Estudantes dos Cursos de Ensino Médio do *campus* Aracati (Integrados em Aquicultura, Informática e Química)

4. Metodologia

O Projeto inclui quatro ações descritas a seguir:

Ação 1: Cochilaço

Quando: Quartas e quintas-feiras (datas específicas – ver cronograma).

Horário: 12h às 13h (intervalo do almoço).

Local: Auditório (com colchonetes, iluminação suave e aromaterapia).

- Disponibilização de colchonetes para descanso.
- Ambiente climatizado e silencioso, com supervisão para garantir ordem.
- Estudantes que não cumprirem as regras serão orientados a se retirar.

Cronograma (1º semestre):

Data	Dia da Semana	Responsáveis
16/04/2025	Quarta-feira	Melise, Raquel, Gabriela
08/05/2025	Quinta-feira	Melise, Raquel, Gabriela
21/05/2025	Quarta-feira	Melise, Raquel, Gabriela
04/06/2025	Quarta-feira	Melise, Raquel, Gabriela
26/06/2025	Quinta-feira	Melise, Raquel, Gabriela
02/07/2025	Quarta-feira	Melise, Raquel, Gabriela

Ação 2: "Escola Viva: Encontros além das Telas"

Quando: Datas agendadas por curso - 3 encontros (ver cronograma).

Horário: A combinar com os docentes, de preferência horário CD Tarde (15:00 às 17:00)

Local: Quadra poliesportiva

1. **Acolhida** – Boas-vindas e apresentação da atividade.
2. **Dinâmica Teia das Conexões** – promover habilidades sociais como empatia, comunicação, escuta ativa e cooperação entre os participantes, através de uma atividade em grupo que estimula o compartilhamento de experiências e o fortalecimento de vínculos.

Materiais necessários: cartões com frases; espaço amplo para formar círculos; papel madeira, pinceis de quadro branco, fita adesiva, microfone e caixa de som.

Frases para o diálogo: Cartões para Impressão

- 1A. Uma coisa que me faz feliz é...
- 2B. Uma situação em que me senti ouvido foi...
- 3C. Quando estou triste, gosto que...
- 4A. Um desafio que já superei com ajuda de alguém foi...
- 5B. Algo que gosto em mim é...
6. Um valor importante na convivência é...
7. Uma habilidade social que admiro nos outros é...
8. Quando estou em grupo, costumo...
- 9C. Eu me sinto respeitado quando...
- 10A. Algo que aprendi sobre convivência foi...
- 11B. Uma atitude que demonstra empatia é...
- 12C. Sinto que pertencço a um grupo quando...

3. Construção de Painel Coletivo: a culminância do momento se dará na construção de um painel que ficará fixado no chão da quadra com a frase escrita no centro **“Escola é lugar de...”**, e cada estudante poderá expressar por meio da escrita completando a frase.

Cronograma:

Data	Curso Envolvido	Responsáveis
07/05/2025	Téc. em Química	Cybele, Raquel, Melise, Gabriela
22/05/2025	Téc. em Aquicultura	Cybele, Raquel, Melise, Gabriela
11 ou 18/06/2025	Téc. em Informática	Cybele, Raquel, Melise, Gabriela

Ação 3: Oficina de construção do cartão de enfrentamento para ansiedade

Quando: Datas agendadas por turmas para o 2º semestre (ver cronograma)

Horário: A combinar com os docentes.

Local: Auditório.

Essa ação visa explicar o que é o cartão de enfrentamento para ansiedade e auxiliar os alunos na construção de seus próprios cartões.

O **cartão de enfrentamento** (ou **cartão de enfrentamento de pensamentos**) é uma ferramenta prática usada na **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)** para ajudar o paciente a lidar com pensamentos disfuncionais, emoções difíceis ou situações desafiadoras. Ele funciona como um **lembrete escrito de estratégias cognitivas e comportamentais** que a pessoa pode usar em momentos de crise, estresse ou ansiedade.

As principais funções do cartão de enfrentamento para ansiedade são:

- **Interromper o ciclo da ansiedade**
 - A ansiedade costuma vir acompanhada de pensamentos catastróficos e automáticos. O cartão ajuda a **quebrar esse ciclo**, oferecendo pensamentos mais racionais e estratégias concretas de enfrentamento.

- **Oferecer uma âncora em momentos difíceis**
 - Em uma crise de ansiedade ou situação de estresse, é comum que a mente entre em "modo de ameaça". O cartão funciona como uma **âncora de segurança**, lembrando a pessoa de que ela tem recursos internos e estratégias para lidar com o momento.

➤ **Estimular o uso de pensamentos mais realistas**

- Ao trazer uma resposta alternativa ao pensamento disfuncional, o cartão treina a pessoa a **reinterpretar situações ansiosas de maneira mais equilibrada**.

➤ **Reforçar a autoconfiança e o autocontrole**

- Frases de enfrentamento como “Isso vai passar” ou “Eu consigo lidar com isso” ajudam a **fortalecer a crença na própria capacidade** de superação.

➤ **Prevenir recaídas**

- Ao ser usado regularmente, o cartão contribui para o desenvolvimento da **autonomia emocional** e da **resiliência**, prevenindo recaídas ou piora do quadro ansioso.

Objetivos da ação:

- Reestruturar pensamentos automáticos negativos
- Reduzir a ansiedade
- Lembrar-se de evidências racionais ou alternativas mais realistas
- Promover o uso de estratégias de enfrentamento saudáveis no cotidiano

Geralmente, o cartão é pequeno e pode ser levado na carteira, na bolsa, na mochila e no caderno, devendo conter:

- **Situação-problema** (ex: "Ficar preso no trânsito", "Antes de uma apresentação").
- **Pensamento automático negativo** (ex: "Vai dar tudo errado").
- **Resposta alternativa** ou **pensamento mais realista** (ex: "Eu me preparei, já fiz isso antes e foi bem").
- **Frases de enfrentamento** ou **afirmações positivas** (ex: "Eu posso lidar com isso", "É só um momento difícil, vai passar").
- **Plano de ação ou estratégia de coping** (ex: "Respirar fundo 3 vezes", "Ligar para alguém de confiança", "Sair para caminhar").

Cronograma: a definir para o 2º semestre.

Ação 4: Entre Vozes: Espaço de Escuta e Acolhimento

Quando: ação contínua.

Horário: mediante agendamento prévio, de acordo com a disponibilidade do estudante.

Local: Sala da Psicologia (ambiente privativo e acolhedor).

- **Atendimentos individuais** conduzidos pela psicóloga escolar Cybele;
- **Atendimentos coletivos** a pequenos grupos temáticos;
- **Abordagem humanizada** com foco em:
 - Adaptação à restrição do uso de celulares;
 - Gerenciamento de ansiedade e estresse;
 - Mediação de conflitos interpessoais;
 - Orientação sobre saúde mental e hábitos digitais saudáveis.
- Por agendamento prévio ou demanda espontânea e formulário de inscrição para os pequenos grupos;

Cronograma:

Data	Atividade	Responsável
1º Semestre	Atendimentos psicológicos individuais.	Cybele (Psicóloga)
2º Semestre	Atendimentos individuais + criação de pequenos grupos temáticos*	Cybele (Psicóloga)

*Os temas para os grupos devem emergir a partir da demanda observada nos atendimentos individuais realizados no 1º semestre e seria disponibilizado formulário de inscrição com vagas limitadas.

5. Recursos Necessários

Para o “Cochilaço”: colchonetes, aromatizadores, sistema de som para música relaxante.

Para a Convivência: caixa de som, microfone, cadeiras, materiais para dinâmicas (cartolinas, post-its, pinceis atômicos), Cartões com as frases impressas.

Para o Espaço da Escuta: Sala reservada, materiais de apoio psicológico, sistema de agendamento. Sala aconchegante com cadeiras confortáveis; materiais de apoio (questionários de autoavaliação, folhas de atividade); divulgação por meio de cartazes, formulário de inscrição e comunicados à comunidade escolar.

6. Avaliação

O processo de avaliação será contínuo e levará em consideração os seguintes critérios:

- A frequência e a participação dos estudantes nas atividades propostas;
- A opinião dos(as) participantes registrada via questionário e escuta;
- Avaliação da percepção de bem estar e saúde mental dos(as) estudantes por meio de questionários e entrevistas com os participantes.

7. Resultados Esperados

O projeto "Conexões Reais" visa transformar a restrição do celular em uma oportunidade para revitalizar as relações humanas no ambiente escolar, promovendo bem-estar, diálogo e convivência saudável. Espera-se incentivar a participação ativa dos estudantes em interações presenciais, ao passo em que os alunos coloquem em prática habilidades socioemocionais, como empatia e comunicação. Espera-se também contribuir para a diminuição de sintomas relacionados à nomofobia, ansiedade e estresse digital.

8. Equipe Responsável

- Melise Melo (Técnica em Enfermagem)
- Raquel Simões (Nutricionista)
- Gabriela Ribeiro (Enfermeira)
- Cybele Nogueira (Psicóloga).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BECK, Judith S. *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

BRASIL. *Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais*. Brasília: Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República; Ministério da Saúde; Ministério da Educação, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versaoweb.pdf. Acesso em: 14 abr. 2025.

MESQUITA TONON, Martina et al. Influência do uso do smartphone na saúde biopsicossocial do adolescente: uma revisão integrativa. *Nursing (Edição Brasileira)*, v. 25, n. 289, p. 7990–7999, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.36489/nursing.2022v25i289p7990-7999>. Acesso em: 14 abr. 2025.