



ROTEIROS DE CONDUÇÃO DE ATIVIDADES EM ESCOLAS

sobre direitos humanos no contexto digital

Módulo 3 | Parte A

Bem-estar e saúde mental online

iris

INSTITUTO
DE REFERÊNCIA
EM INTERNET
E SOCIEDADE

Autoria

Luisa Melo Meslouhi

Wilson Guilherme Dias Pereira

Revisão

Paloma Rocillo

Fernanda dos Santos Rodrigues Silva

Karina Pereira dos Santos

Januária Cristina Alves

Capa

Felipe Duarte

Como referenciar em ABNT:

MELO, Luisa; PEREIRA, Wilson Guilherme Dias. **Roteiro de Condução de atividades em escolas sobre direitos humanos no contexto digital**: módulo 03, parte A, Bem-estar e saúde mental online. Belo Horizonte: Instituto de Referência em Internet e Sociedade, 2025. Disponível em: <https://bit.ly/49ZnnVc>. Acesso em: dd mmm aaaa.

Módulo 03

Tema: Bem-estar e saúde mental online

Objetivo geral: Promover a reflexão e o diálogo junto aos estudantes sobre como a internet e as tecnologias afetam nossa saúde mental, e compreender quais estratégias podemos adotar para resguardar nosso bem-estar.

Objetivo específico:

- Discutir temas como o tempo de tela, a comparação online e os desafios das redes sociais. A partir disso, vamos refletir sobre os efeitos desses usos em nossos corpos e emoções, e pensar em estratégias — tanto físicas quanto digitais — que podemos adotar para cuidar da nossa saúde de forma mais consciente.

Metodologia: O encontro será expositivo e prático, com o objetivo de envolver as pessoas estudantes ativamente. Serão utilizadas dinâmicas de interação e debate para garantir que o conteúdo seja assimilado de forma prática e aplicado ao cotidiano das pessoas estudantes. A participação será incentivada ao longo de toda a aula, com foco em suas próprias experiências digitais e nos desafios que enfrentam em suas rotinas online.

Tempo total: 1h30

OBJETIVO E COMPETÊNCIAS BNCC DO MÓDULO

OBJETIVO: Promover a reflexão e o diálogo entre as pessoas participantes sobre os impactos da internet na saúde mental dos indivíduos, entendendo esse fenômeno como um desafio coletivo e incentivando a adoção de hábitos que promovam o bem-estar. Nesse módulo, as pessoas alunas são convidadas a pensar sobre suas práticas online e offline e a partilhar com a turma seus entendimentos sobre a temática.

COMPETÊNCIAS BNCC:

- Competência geral 8: Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.
- EM13LGG702: Avaliar o impacto das tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC) na formação do sujeito e em suas práticas sociais, para fazer uso crítico dessa mídia em práticas de seleção, compreensão e produção de discursos em ambiente digital.
- EM13CHS504: Analisar e avaliar os impasses ético-políticos decorrentes das transformações culturais, sociais, históricas, científicas e tecnológicas no mundo contemporâneo e seus desdobramentos nas atitudes e nos valores de indivíduos, grupos sociais, sociedades e culturas

- Competência geral 5: Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares) para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva.
- EM13LP11: Fazer curadoria de informação, tendo em vista diferentes propósitos e projetos discursivos

BLOCO 1: DEU BÃO, TO AQUI! (20 MINUTOS¹)

Objetivo: Acolher as pessoas alunas, além de estimular a reflexão acerca dos seus hábitos na internet e dos impactos disso na saúde mental, compartilhando experiências com a turma e refletindo sobre os comportamentos do grupo. Os jogos iniciais são uma forma de incentivar a aproximação dos estudantes com o tema de modo dinâmico, incentivando a participação e o engajamento da turma para o restante da aula.

Ação:

- i. Dê as boas vindas à turma e diga o tema do módulo deste dia.
- ii. Se for o primeiro dia, apresente-se e promova uma apresentação pelas pessoas participantes. Em seguida, elabore e fixe os combinados junto ao grupo. **(20 minutos)**

Caso não seja o primeiro dia, pule para a terceira ação.

- iii. Organize o jogo “Eu Nunca”. Convide as pessoas alunas a sentarem-se em roda, em grupos menores. Você pode dividir os grupos através de numeração, atribuindo um número de 1 a 4 para cada pessoa e depois pedindo que as pessoas alunas de mesmo número reúnam-se.

Explique a dinâmica do jogo “Eu Nunca”. A instrução é que as pessoas levantem a mão a cada vez que a resposta para a situação mencionada for “Eu Já”, ou seja, se a pessoa nunca fez o que você disser, ela permanece de mão abaixada; se já tiver feito, levanta. **(2 min)**

- iv. Comece citando as situações abaixo e, a cada frase, aguarde o movimento das pessoas participantes para responderem. Interações e comentários como reação à brincadeira são bem vindos. **(10min)**

- Eu nunca fui fazer algo no celular, entrei em alguma rede social e acabei me esquecendo de fazer o que devia;
- Eu nunca me comparei com alguém nas redes, seja pela aparência, rotina ou personalidade, e me senti mal com isso;
- Eu nunca tive sensação de ansiedade e de estar perdendo algo quando, por algum motivo, passei um tempo fora das redes;
- Eu nunca fui dormir bem mais tarde do que eu pretendia, porque fiquei mexendo no celular ou jogando videogame;

¹ Caso esse seja o primeiro encontro, você precisará readequar o tempo para fazer os combinados.

- Eu nunca deletei um post, foto ou story porque não teve a reação que eu esperava;

v. Em uma nova rodada, incentive as pessoas alunas a relatarem suas próprias vivências relativas ao tema de comportamentos digitais, para verem as reações dos colegas. **(8min)**

Ao final, será percebido como lidam com a tecnologia no dia a dia, quais os impactos disso na saúde mental e, também, quais os desafios coletivos que a maior parte das pessoas do grupo enfrenta. Essa é uma dinâmica interessante por promover, de forma visual, a percepção de que a internet interfere no nosso bem-estar e nos hábitos de vida.

É interessante que, nesse momento, as pessoas participantes sejam instigadas a falar sobre o que observaram, quais as impressões que tiveram sobre as respostas da turma e o que isso pode indicar sobre a relação com o bem-estar, os incômodos, desconfortos, sensação de inadequação e saúde mental.

BLOCO 2: PLUGANDO... (20 MINUTOS)

Objetivo: Compreender a percepção das pessoas alunas sobre os pontos positivos das redes e também sobre formas de se conectar offline, possibilitando, também, que elas inspirem-se nas respostas umas das outras, utilizando os comentários externos como uma “caixa de ferramenta”, capaz de lhes fornecer alternativas que podem adotar.

Material: Um canetão/pincel.

Ação:

i. Escreva três perguntas no quadro:

- 1) Cite um uso que você faz das tecnologias/redes sociais que te faz se sentir bem;
- 2) Cite um uso que você faz da tecnologia/redes que te faz se sentir mal;
- 3) Cite uma coisa que você faz fora das redes e que te faz se sentir conectado consigo mesmo, com o que você gosta e com outras pessoas. Chame as pessoas participantes para sentarem-se em roda no centro da sala. **(2min)**

ii. Explique a dinâmica à turma: a pessoa que estiver com a bola em mãos deverá responder às 3 perguntas que estão no quadro e, em seguida, jogar a bola para outra pessoa, chamando-a pelo nome previamente, no intuito de avisá-la sobre o movimento e evitar acidentes. A pessoa que recebeu o objeto deverá, então, responder a pergunta e passar para outra pessoa. A dinâmica se encerra quando todos já tiverem respondido. **(19min)**

BLOCO 3: DECIFRANDO A GENTE ENTENDE... (40 MINUTOS)

Objetivo: Dialogar sobre as imagens e estilos de vida divulgados nas redes sociais, bem como sobre o uso excessivo de telas, compreendendo quais os efeitos negativos disso na saúde mental, emocional e física dos indivíduos. Além disso, a atividade envolve uma leitura ativa por parte dos estudantes, que interpretarão os textos, compartilharão suas compreensões e associarão as discussões com sua realidade.

Materiais: Textos impressos ([em anexo](#)), 1 folha A4 ou cartolina por grupo e materiais de desenho.

Ação:

i. Divida a turma em 4 grupos.

Cada grupo receberá uma matéria de jornal/pesquisa impressa sobre temas relativos ao impacto das redes sociais no comportamento dos indivíduos. O intuito é que, com esses materiais, as pessoas participantes sejam provocadas a refletir sobre a influência que a internet tem na autoestima e nos hábitos das pessoas e, portanto, no seu bem-estar. Além disso, pretende-se promover a reflexão sobre o fato dessa influência não ser algo involuntário, mas sim pensado propositalmente pelos donos das redes e aplicativos para gerar lucros.

Nesse sentido, alguns temas interessantes a serem abordados são: I) a pressão estética exercida nas redes sociais; II) a venda de estilos de vida na internet, III) estratégias para prender a atenção dos usuários. **(2min)**

Para manter a discussão atualizada, você pode pesquisar notícias, reportagens e pesquisas que tratem sobre esses temas.

Deixamos aqui algumas sugestões de materiais que podem ser aproveitados tanto para a distribuição entre os grupos quanto para sua leitura complementar ao preparar-se para esse módulo:

- [Da capa de revista às telas de celular: de que forma as mídias sociais impactam a relação das mulheres com a sua aparência?](#) (Sugerimos selecionar alguns trechos mais relevantes, para não se tornar uma leitura exaustiva. Recomendamos a introdução, a seção “Instagram: a nova capa de revista”, “Diferenças geracionais” e “A pandemia e o futuro do mercado”).
- [Uso de redes sociais aumenta o desejo de intervenções estéticas](#) (Dado o tamanho do texto, recomendamos finalizar a leitura nos tópicos de sugestões da Agência Einstein).
- [A relação entre as mídias sociais e os problemas de imagem corporal entre os jovens nos Estados Unidos](#) (É possível traduzir esse texto diretamente no site. No entanto, é recomendado que você selecione apenas as partes mais interessantes para a leitura da turma, visto que é um material mais longo. Recomendamos o resumo, as principais conclusões, a parte “qual é a conexão entre mídias sociais e problemas de imagem corporal”, “quem é mais afetado” e “cultura comparativa”. Como esse texto tem muitas sessões ricas em informações, pode, inclusive, ser dividido entre mais de um grupo).
- [Burnout digital: como sair do ciclo de exaustão causado pelo vício em redes sociais?](#) (Sugerimos a divisão em 2 grupos: um responsável pelo começo do texto até chegar à seção “A atenção é uma moeda valiosa”, e o outro responsável por essa seção até o final do texto).
- [Excesso de redes sociais está associado a 45% dos casos de ansiedade em jovens](#)
- [‘Dilema das Redes’: os 5 segredos dos donos de redes sociais para viciar e manipular](#)

- [Como redes sociais hackeiam sua mente](#) (Sugerimos a leitura dos dois últimos parágrafos da seção “A senha para sua atenção é: neurociência e psicologia comportamental” e a leitura da seção “A psicologia por trás dos algoritmos”).

ii. Após lerem os materiais, as pessoas alunas deverão conversar dentro de cada grupo sobre o que entenderam do texto e como apresentarão isso à turma. Cada grupo deverá fazer uma ilustração sobre o tema (podem fazer histórias em quadrinho, charges, frases, etc) **(18min)**

iii. Depois desse momento, convide cada grupo a compartilhar com o restante da turma quais informações foram trazidas no texto que leram e ao menos 1 exemplo de como essa situação se concretiza na realidade (podem ser citados exemplos de famosos, casos da própria vivência das pessoas alunas ou outras notícias). Cada grupo terá 3 minutos para apresentar e serão abertos mais 2 minutos para comentários. **(20min)**

BLOCO 4: GAME OVER (10MIN)

Objetivo: Com base nos assuntos trabalhados ao longo do módulo, incentivar a reflexão individual das pessoas participantes sobre seus hábitos e seu bem-estar, construindo coletivamente ideias de intervenção.

Materiais: post-its (2 por pessoa, sendo 1 de cada cor) e canetas (1 por pessoa)

Ação:

i. Distribua 2 post-its e 1 caneta para cada participante.

ii. Em um post-it, os participantes deverão escrever um ou mais hábitos que pretendem cultivar para melhorar seu bem-estar em relação às redes. Em outro, de cor diferente, devem escrever um ou mais comportamentos que gostariam de deixar de ter nesse âmbito. **(3min)**

iii. Depois, convide as pessoas que se sentirem confortáveis a compartilharem o que escreveram. **(6min)**

iv. Ao final, parabeneze a participação de todas as pessoas, agradeça pela dinâmica e pelo dia, e se despeça da turma. **(1min)**