



ROTEIROS DE CONDUÇÃO DE ATIVIDADES EM ESCOLAS

sobre direitos humanos no contexto digital

Módulo 3 | Parte B

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 B, 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 os benefícios e malefícios da internet para a saúde mental. A partir disso, vamos refletir sobre os efeitos desses usos em nossos corpos e emoções, e estimular o desenvolvimento de uma percepção crítica e cuidadosa sobre os limites da inteligência artificial e das redes sociais na busca pelo bem estar.

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 aplicada 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 dos indivíduos. Nesse módulo, as pessoas alunas são convidadas a pensar sobre os limites da tecnologia na promoção do bem estar, refletindo sobretudo a respeito da inteligência artificial e das redes sociais.

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, promovendo uma autoanálise. 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.

Material: 1 folha A4 por aluno e lápis.

Ação:

- Dê as boas-vindas à turma e diga o tema do módulo deste dia.
- 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.

- Explique o jogo do “Bingo da Tecnologia”. **(3min)**

Entregue uma folha a cada aluno e peça que eles façam duas linhas verticais e duas linhas horizontais, desenhando uma espécie de jogo da velha. Oriente que numerem cada quadradinho criado, sendo um total de 9. Os desenhos devem ficar assim:

1	2	3
4	5	6
7	8	9

Explique que você dirá algumas frases. Caso os alunos se identifiquem com elas, **deverão fazer um X no número respectivo à frase**. Se um aluno se identificar com a terceira frase, por exemplo, deverá fazer um X no número 3.

Por tratarem-se de questões pessoais, não é necessário que as pessoas participantes comentem as respostas em voz alta.

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

iv. Diga as frases e seus respectivos números em ordem, dando um intervalo de tempo para que os alunos reflitam e marquem suas respostas. **(15min)**

Sugerimos as seguintes frases, mas você pode alterá-las ou criar outras segundo o que achar pertinente ao tema de tecnologia e saúde mental:

- 1- Eu uso a internet para me conectar com pessoas que estão distantes, como familiares que moram em outra cidade, amigos, etc.;
- 2- Usar a internet me faz relaxar e me proporciona bons momentos de lazer;
- 3- Às vezes, coisas que vejo na internet me irritam ou me deixam triste;
- 4- Às vezes, coisas que vejo na internet fazem com que eu me compare com outras pessoas e estilos de vida, e fazem me sentir mal comigo mesmo(a);
- 5- Eu uso ou já usei a inteligência artificial para conversar e não apenas para pesquisar informações;
- 6- Eu já vi conteúdos na internet sobre condições e transtornos psicológicos, e me identifiquei com algum deles;
- 7- Eu já usei a internet para pesquisar possíveis diagnósticos para um sintoma que estava sentindo no momento;
- 8- Às vezes, quando estou nas redes sociais, sinto ansiedade;
- 9- Eu uso a internet para marcar consultas, realizar consultas ou pesquisar contatos de médicos;

v. Ao final da dinâmica, pergunte à turma como ficaram as cartelas e se alguém fez “bingo”, ou seja, marcou todos os números. Lembre à turma que essas são respostas pessoais e que se não se sentirem confortáveis, não precisam compartilhá-las.

Relacione a dinâmica com a temática do dia: as frases ditas no jogo revelam as relações entre internet e saúde. Neste dia, vamos conversar sobre os impactos positivos e negativos da tecnologia no bem-estar. **(2min)**

BLOCO 2: PLUGANDO... (20 MINUTOS)

Objetivo: Compreender a percepção das pessoas alunas sobre os pontos positivos e negativos da internet na saúde e bem estar dos indivíduos, promovendo a reflexão e incentivando-as a argumentar sobre possíveis opiniões.

Material: Folhas A4, lápis, borracha e cronômetro.

Ação:

i. Peça que as pessoas alunas te ajudem a separar as cadeiras em dois lados extremos da sala, formando duas fileiras, uma de frente à outra. Retirem 3 cadeiras e as posicionem na frente da sala. Em seguida, selecione 3 alunos aleatoriamente e divida a turma em dois grupos. Você pode atribuir um número de 1 a 4 a cada pessoa e depois pedir que todos com número 1 e 3 se reúnam, assim como todos com 2 e 4.

Explique a dinâmica do tribunal. Como essa é uma dinâmica com mais detalhes, é esperado que você tenha que explicá-la mais vezes enquanto as ações vão ocorrendo. **(4min)**

As três pessoas selecionadas serão as juízas. Cada grupo receberá um lado para defender: “A internet é benéfica à saúde mental e ao bem-estar das pessoas” X “A internet é maléfica à saúde mental e ao bem-estar das pessoas”.

Os grupos terão **6 minutos** para preparar seus argumentos e possíveis respostas às críticas do outro grupo. Eles poderão usar folhas para anotar suas ideias. Depois, peça que dois representantes dos grupos tirem par ou ímpar para definir quem vai começar a primeira fase do debate.

A sequência será: **1) apresentação de um grupo; 2) réplica e apresentação de outro grupo; 3) tréplica.**

Suponhamos que o grupo A seja sorteado para começar. O grupo terá **2 minutos** para dizer argumentos que provem que o posicionamento dele está certo e que o grupo B está errado. O grupo B terá, então, **3 minutos** para apresentar seus próprios argumentos e para refutar os argumentos ditos pelo grupo A. Depois, o grupo A terá **1 minuto** de resposta.

Após essa primeira rodada, os juízes terão **2 minutos** para pensar em perguntas para ambos os grupos. Enquanto isso, os grupos podem conversar internamente, organizando seus argumentos.

Se o grupo A começou a fase anterior, com vantagem, ele começará também esta fase, sendo questionado. Os juízes farão as perguntas e o grupo terá **1 minuto** para responder. Em seguida, serão feitas as perguntas para o grupo B, que também terá **1 minuto** para responder.

Na terceira fase, será a votação. Os juízes escreverão em qual grupo votam, A ou B, em uma folha cada. Quando você der o sinal, eles deverão mostrar seus votos.

ii. Distribua as folhas para os grupos e para os juízes, e realize a dinâmica. **(16min)**

iii. Encerre a dinâmica parabenizando ambos os grupos e explique que o que eles debateram está relacionado com a próxima atividade.

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

Objetivo: Dialogar com as pessoas participantes sobre as ambiguidades da tecnologia e dos seus impactos na saúde e no bem-estar, compartilhando informações sobre os riscos do uso acrítico e/ou desequilibrado da internet à saúde mental.

Materiais: Data Show, caixinha de som e apresentação de slides.

Ação:

i. Peça ajuda aos alunos para fazer uma roda. Levante alguns pontos trazidos pelos grupos na dinâmica anterior, ressaltando aspectos positivos e negativos da internet ao bem estar. Apesar da dinâmica do tribunal promover uma “decisão final”, em que um grupo vence e outro perde, na vida real não é possível afirmar a vitória de um posicionamento ao outro. Pelo contrário, é importante estar atento e saber reconhecer os dois lados.

Comente sobre o fato de que a idealização, que por vezes se tem, de que toda tecnologia representa um benefício e um avanço à sociedade não necessariamente é real. A tecnologia também cria uma série de desafios e de problemas que afetam o meio ambiente, os hábitos

de uma sociedade, as formas de comunicação, os mecanismos de criação e divulgação de informação, entre outros. Tudo isso interfere na saúde e no bem estar da população. Além disso, apesar dos inúmeros benefícios, quando as máquinas e as redes passam a tomar conta de grande parte das nossas vidas e a substituir pessoas, momentos e funções humanas importantes, é preciso ter cautela. **(7min)**

ii. Apresente o vídeo: ["Inteligência artificial como terapeuta: quais os riscos dessa prática?"](#), do g1. **(12min)**

Caso você perceba que a turma tem dificuldade em focar no vídeo completo, sugerimos exibir os seguintes trechos:

00:00 a 02:48

04:05 a 08:22

11:00 a 12:10

iii. Abra um espaço para que as pessoas alunas possam comentar o que acharam do vídeo. Faça questionamentos como "O que mais chamou a atenção de vocês?", "Vocês sabiam que esse tipo de prática era comum?", "Vocês imaginavam os riscos disso?".

iv. Apresente trechos da reportagem ["O impacto de conteúdos fitness para a saúde mental e física"](#), do Correio Braziliense. Peça que alunos te ajudem a ler, para tornar o momento mais dinâmico. **(10min)**

"São diversos os influencers que compartilham diariamente a rotina saudável, acordando às 5 horas da manhã, tomando shots saudáveis, fazendo fotos das refeições, vídeos de treinos, aeróbico no final do dia e até caderninho da gratidão quando acordam. Pode parecer motivador, mas, depois de um tempo, essa rotina ideal começa a gerar comparações com a vida real das pessoas que acompanham os perfis".

"A maioria das pessoas tem diversas outras demandas no dia a dia, como estudos, trabalhos e família, ou vivem realidades completamente diferentes das de muitos influenciadores, e não contam com disponibilidade de tempo e até de renda para seguirem essas rotinas. [...]"

Para o nutricionista esportivo comportamental Victor Hugo, a busca pelo corpo perfeito, baseado em padrões construídos socialmente, é o que acaba por motivar a maioria das pessoas a seguirem esses perfis, e é o que muitos influenciadores têm como objeto de ostentação. 'Normalmente, eles sempre expõem muito o abdômen, o corpo, o silicone, e isso traz aquele sentimento de querer ser igual', afirma. [...]"

"O problema, contudo, é que a internet não representa a realidade; na verdade, é só um recorte da vida desses indivíduos, que escolhem o que querem ou não compartilhar. [...]"

[...] seguir dietas e treinos sem nenhum tipo de acompanhamento profissional, somente tendo os influenciadores como parâmetros, pode gerar dores, perda de massa muscular, compulsão alimentar e déficit de minerais e vitaminas. Para o nutricionista Victor Hugo, uma das piores consequências de seguir uma dieta de outra pessoa é a desconexão com si próprio e o que isso pode gerar. ‘Ela não se conecta com ela mesma, não se conhece, não sabe nem o que gosta de comer, porque fica tentando comer o que as outras pessoas dizem’, explica”.

“Para a psicóloga Elen Alves, essa onda de comparações pode levar ao surgimento de transtornos psiquiátricos, principalmente os alimentares, como anorexia e bulimia. [...]

Segundo ela, o público mais atingido são os jovens e adolescentes, por ser um período em que o indivíduo procura figuras de identificação e em que ele está mais vulnerável a essas influências.”

[Fonte: Correio Braziliense](#)

v. Abra um espaço para que as pessoas alunas possam comentar o que acharam da reportagem. Faça questionamentos como “Vocês reconhecem os impactos negativos que esse tipo de conteúdo pode causar?”, “Vocês percebem como nem sempre o que é feito ‘em nome da saúde’ contribui para a saúde?”, “Qual a relação entre o vídeo apresentado anteriormente e essa reportagem?” **(9min)**

vi. Encerre esse momento reiterando o que foi dito no início, de que a internet pode trazer riscos à saúde. As duas matérias apresentadas são exemplos concretos que demonstram que os impactos negativos da tecnologia no bem-estar dos indivíduos não está somente na adoção de comportamentos sedentários, no isolamento social ou nas práticas de violência online - aspectos de relevância inegável. Os efeitos negativos estão também onde a gente menos espera: na busca acrítica e irrefletida pela saúde e pelo bem-estar, que não leva em conta o conhecimento de profissionais e o cuidado com nossos próprios corpos e mentes. **(2min)**

BLOCO 4: GAME OVER (10MIN)

Objetivo: Com base nos assuntos trabalhados ao longo do módulo, promover uma revisão das principais informações comentadas e uma reflexão sobre possíveis mudanças no comportamento individual.

Material: Canetão/pincel e quadro ou cartolina e caneta

Ação:

i. Explique a dinâmica do “Mapa Mental Coletivo”. Cada pessoa terá seu momento de pegar a caneta (ou canetão) e escrever na cartolina (ou no quadro) alguma informação importante trabalhada neste dia. Pode ser algo que aprendeu, alguma reflexão proposta ou mesmo um

sentimento provocado pelo contato com os conteúdos. A ideia é que as palavras e frases sejam conectados entre si, como em um mapa mental, por linhas, setas e desenhos.

ii. Deixe a caneta rodar em sentido horário pela turma, passando pelos estudantes para que contribuam com o mapa. **(9min)**

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