



MODO OFFLINE

Regras do jogo

OBJETIVO DO JOGO

...ar ao final da trilha do tabuleiro sendo o primeiro jogador a ...
...te o percurso, cada jogador reflete sobre o ...
...s e estudos e na convivência social

Educar para desconectar: estratégias lúdicas na promoção do uso equilibrado de telas entre adolescentes

Bárbara Rossoni Brubacher; Nicolle Soares; Lívia Maria Galli; Laís Regina Becker;
Eduarda da Silva Correa; Cristiane Kopacek; Leandro Meirelles Nunes
Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul – FAMED / UFRGS
E-mail: brubacherbabi@gmail.com

Resumo

O uso de telas por crianças e adolescentes representa um desafio para a sociedade, especialmente no contexto escolar. Diante disso, acadêmicas do curso de Medicina da UFRGS desenvolveram um projeto de extensão em parceria com uma escola pública de Porto Alegre. A iniciativa contou com a criação e a aplicação de um jogo de tabuleiro direcionado a estudantes do 7º ano, visando estimular a reflexão sobre hábitos digitais. Após a atividade, realizou-se uma roda de conversa para debater a temática e ouvir as percepções dos alunos. A experiência evidenciou dificuldades em atividades off-line e a naturalização do uso contínuo do celular pelos alunos. Em contrapartida, o jogo mostrou-se uma ferramenta eficaz de aproximação, favorecendo o diálogo e a expressão de vivências. Conclui-se que metodologias extensionistas lúdicas, educativas e participativas são estratégias relevantes para promover a autorreflexão de adolescentes, sendo fundamentais como complemento às medidas legislativas no enfrentamento do uso excessivo de telas.

Palavras-chave: extensão universitária; uso de telas; adolescência; promoção da saúde; metodologias lúdicas.

Resumen

El uso de pantallas por niños y adolescentes representa un desafío social, especialmente en el ámbito escolar. Ante esto, estudiantes de Medicina de la UFRGS desarrollaron un proyecto de extensión en colaboración con una escuela pública de Porto Alegre. La iniciativa consistió en la creación y aplicación de un juego de mesa para alumnos de séptimo grado, con el objetivo de fomentar la reflexión sobre hábitos digitales. Posteriormente, se realizó una ronda de conversación para debatir el tema y recoger percepciones. La experiencia evidenció dificultades en actividades fuera de línea y la naturalización del uso continuo del teléfono móvil por los estudiantes. Por otro lado, el juego se mostró como una herramienta eficaz de acercamiento, favoreciendo la expresión de vivencias. Se concluye que las metodologías extensionistas lúdicas y participativas son estrategias relevantes para promover la autorreflexión adolescente, siendo fundamentales complementos a las medidas legislativas en el enfrentamiento del uso excesivo de pantallas.

Palabras clave: extensión universitaria; uso de pantallas; adolescencia; promoción de la salud; metodologías lúdicas.

Introdução

O uso de Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) tem se tornado parte indissociável do cotidiano contemporâneo, especialmente entre crianças e adolescentes, que crescem inseridos em um ambiente digital cada vez mais acessível e estimulante. No Brasil, de acordo com pesquisa do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (CETIC), em 2024, 93% dos indivíduos entre 9 e 17 anos utilizavam a internet de forma regular, tendo o telefone celular como principal dispositivo de acesso, e 83% desses jovens tinham perfil próprio em pelo menos uma rede social, como Whatsapp, Youtube, Instagram e TikTok.

Nesse cenário, embora as mídias digitais ofereçam inúmeras possibilidades de aprendizado, comunicação e entretenimento, a onipresença tecnológica tem sido associada a repercussões negativas significativas na saúde física, mental e social de crianças e adolescentes. Evidências da Sociedade Brasileira de Pediatria apontam que a exposição prolongada às telas pode contribuir para o sedentarismo, distúrbios do sono, prejuízos à concentração e ao rendimento escolar, além do aumento de sintomas de ansiedade, irritabilidade e sofrimento emocional. De acordo com a Royal College of Paediatrics and Child Health, isso

ocorre principalmente devido ao mecanismo de deslocamento ou ao custo de oportunidade, no qual o tempo dedicado ao uso de dispositivos digitais se sobrepõe a atividades fundamentais para o desenvolvimento saudável, como a prática de atividades físicas, o sono adequado, a dedicação aos estudos, a convivência familiar e a socialização presencial. Nesse contexto, o uso excessivo de telas não apenas acarreta riscos, mas também subtrai experiências essenciais à formação integral dos jovens.

Diante do crescente debate público sobre tais efeitos problemáticos, especialmente no que tange ao ambiente escolar, o governo brasileiro sancionou, em 2025, a Lei nº 15.100/2025, que restringe o uso de dispositivos móveis pessoais por estudantes durante o período de aulas e de intervalos em toda a educação básica. Entretanto, para além de medidas normativas, torna-se fundamental a implementação de estratégias educativas que promovam o diálogo, a autorreflexão e o desenvolvimento da autonomia crítica dos adolescentes em relação aos seus próprios hábitos digitais.

Nesse contexto, o projeto “Modo Offline – jogando para mudar hábitos” foi desenvolvido por acadêmicas do curso de Medicina da

Universidade Federal do Rio Grande do Sul e consistiu na criação de um jogo de tabuleiro educativo sobre o uso excessivo de celulares e na aplicação a um grupo de 20 alunos do 7º ano na Escola Estadual de Ensino Básico Apeles Porto Alegre, com duração aproximada de 1 hora e meia.

Esse projeto foi desenvolvido no âmbito da disciplina de Promoção e Proteção à Saúde da Criança e do Adolescente, componente curricular do segundo semestre do curso, cuja proposta pedagógica ultrapassa os limites da sala de aula e incentiva a construção de ações extensionistas alinhadas às demandas da comunidade. Além disso, as extensionistas observaram as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira (resolução 07/2018 da Câmara de Educação Superior do Conselho Nacional de Educação do MEC), destacando pontos importantes no planejamento e na execução do projeto, como as mudanças positivas na comunidade externa, a formação cidadã das próprias acadêmicas e a promoção do diálogo entre a universidade e a sociedade. A temática do projeto foi definida a partir de uma solicitação expressa da direção da escola parceira, que identificou o uso excessivo de dispositivos digitais como um desafio crescente no cotidiano estudantil, especialmente após conflitos pedagógicos decorrentes do uso de telas em sala de aula.

A intervenção teve como objetivo central estimular a reflexão crítica sobre os prejuízos do uso excessivo do celular, de forma lúdica e participativa, reconhecendo que transformações reais nos hábitos digitais não se dão apenas por restrições, mas também dependem da escolha consciente e do protagonismo dos próprios estudantes. Buscou-se, ainda, esclarecer os riscos associados a esse comportamento e destacar a importância de uma gestão equilibrada do tempo entre os dispositivos digitais e as atividades *off-line*, oferecendo estratégias práticas e acionáveis para um uso mais consciente da tecnologia. Ao utilizar o jogo como motor do debate, o projeto visou favorecer

o diálogo para além dos alunos, envolvendo também professores e a equipe escolar. Ainda que jogos educativos voltados à saúde digital já estejam presentes no campo extensionista, esta proposta, além de ser um jogo de tabuleiro autoral e contextualizado à realidade escolar específica, diferencia-se ao compreender o jogo não apenas como recurso didático, mas como dispositivo de mediação pedagógica capaz de fomentar processos reflexivos e construção ativa de mudanças de comportamento com o intuito de não tratar a tecnologia como antagonista, mas como ferramenta ambivalente, cuja utilização depende de escolhas autônomas dos sujeitos.

Desenvolvimento do jogo e aplicação do projeto

O jogo “MODO OFFLINE” foi concebido para que os adolescentes pudessem refletir, de forma lúdica e dinâmica, sobre os impactos positivos e negativos do uso de telas em sua saúde, educação e vida social. Os componentes do jogo são: um dado, um tabuleiro, um manual e 24 cartas elaboradas pelas extensionistas. O tabuleiro consiste em uma trilha de 40 casas, e o primeiro aluno a chegar ao fim dela é o vencedor. A trilha incluía casas especiais em que os alunos deveriam retirar uma carta com perguntas ou desafios para que pudessem avançar ou, até mesmo, retornar algumas casas, trazendo ao jogo engajamento e emoção.

As cartas do jogo se dividiam em quatro modalidades: “EU NUNCA...”, “DESAFIE UM COLEGA”, “CITE SE PUDER” e “FATO OU FAKE”. As cartas “EU NUNCA” continham afirmações positivas e negativas sobre o uso de telas, em que o aluno deveria ser sincero sobre já ter utilizado o celular para estudar ou sobre já ter deixado de dormir para usar o celular, entre outras afirmações. As cartas “DESAFIE UM COLEGA” apresentavam desafios relacionados ao uso de telas e a hábitos saudáveis, de modo que o vencedor pudesse avançar casas. As cartas “CITE SE PUDER” estimulavam os participantes a citar

informações pertinentes sobre o uso do celular e seus efeitos na socialização e na saúde, por exemplo. Por fim, as cartas “FATO OU FAKE?” continham curiosidades sobre o uso de telas, que os alunos deveriam julgar como verdadeiras ou falsas, com a ajuda das acadêmicas extensionistas.

objetivo de entender como eles se sentiram ao jogar e se pretendiam mudar seus hábitos nocivos de uso de telas após a atividade. Além disso, foi discutido o impacto das telas no sono, na concentração, na aprendizagem, na socialização e na saúde mental e física.



Figura 1 - Tabuleiro, cartas e manual do jogo.
Fonte: as autoras.

Os escolhidos para o projeto de extensão foram os alunos do 7º ano da Escola Estadual de Ensino Básico Apeles Porto Alegre, uma das instituições de ensino contempladas pela prática extensionista da disciplina de Promoção e Proteção à Saúde da Criança e do Adolescente da Faculdade de Medicina da UFRGS. A turma de 20 alunos foi dividida em cinco grupos e cada grupo recebeu um tabuleiro. Ao final, foram 5 vencedores.

Após a rodada de jogos, as acadêmicas reuniram os alunos em uma roda de conversa, com o

Ao final da prática extensionista, as acadêmicas premiam os vencedores de cada rodada com um kit escolar, um incentivo material para maior dedicação aos estudos. O objetivo da premiação era que os alunos associassem a vitória no jogo à adoção de hábitos mais saudáveis no uso de telas, iniciando pelo desempenho escolar, uma vez que o projeto foi idealizado justamente em função das demandas da escola. Além disso, a pedido dos alunos, um exemplar do jogo “MODO OFFLINE” foi deixado na Escola Apeles Porto Alegre para que os estudantes voltem a jogar no futuro.

Relatos de experiências e discussão

De início, é importante ressaltar que a equipe extensionista tinha expectativas quanto à aplicação do jogo de tabuleiro com os alunos. Esperava-se, diante de um cenário em que os adolescentes estão imersos em uma rotina permeada pelas



Figura 2 - Extensionistas e alunos vencedores do jogo após a entrega dos prêmios.
Fonte: as autoras.

tecnologias e progressivamente mais distante dos meios analógicos, que os alunos pudessem receber o jogo de tabuleiro de maneira curiosa, mas com algum grau de resistência ao engajamento e à exposição de suas próprias experiências. Ademais, almejava-se que os estudantes desfrutassem do tabuleiro, não apenas para aprender sobre os malefícios da utilização desmedida de telas, mas também para interagir e compartilhar seus conhecimentos e rotinas com outros colegas, de modo a que a reflexão se construísse de maneira coletiva e acolhedora.

Nesse sentido, a realidade constatada no dia da aplicação do projeto, embora tenha atendido às expectativas, também se mostrou reveladora e desafiadora em aspectos que a equipe não havia considerado.

Logo de imediato, percebeu-se que a transição de um ambiente *on-line* para uma atividade *off-line* não era tão intuitiva e simples quanto se imaginava. Ao serem questionados se já haviam tido contato com jogos de tabuleiro manuais durante a infância e/ou adolescência, uma grande parcela dos alunos relatou que nunca teve essa experiência e que os jogos e atividades lúdicas praticados se concentravam no meio digital. Esse cenário se tornou ainda mais perceptível durante a dinâmica do tabuleiro, na qual vários estudantes apresentaram dificuldade em compreender as regras sequenciais e as estratégias envolvidas no jogo. A exemplo disso, cita-se a dificuldade em lançar os dados, identificar o número de casas que deveriam ser avançadas e o trajeto proposto na trilha do tabuleiro; em ler, interpretar e compreender o comando e os desafios abrangidos pelas cartas; e em manter a concentração no jogo e nas discussões. Foi necessário que a equipe interviesse e acompanhasse de maneira mais próxima do que o previsto, tendo em vista a demanda dos alunos por orientação durante a atividade.

Sendo assim, notou-se que a proposta da atividade não se limitava ao uso de telas e de meios digitais, mas também propunha uma experiência

prática que exercitava habilidades como atenção sustentada e raciocínio lógico, capacidades que, do ponto de vista da equipe extensionista, estavam defasadas em relação aos alunos dessa etapa escolar. Tal cenário abre margem para discutir os impactos que a imersão digital vem gerando no desenvolvimento cognitivo da nova geração. Em primeiro lugar, nesse viés, observa-se que a familiaridade quase exclusiva com ambientes digitais interativos e de respostas imediatas pode estar negligenciando a construção de competências fundamentais para o aprendizado não mediado por telas. Além disso, há o estabelecimento de um paradoxo: jovens que são extremamente hábeis em navegar por interfaces complexas no mundo digital, porém enfrentam obstáculos em atividades que demandam foco, coordenação motora, interpretação e raciocínio lógico. Isso sugere que a exacerbação das tecnologias nas rotinas desses estudantes está moldando perfis cognitivos assimétricos e, portanto, sinaliza-se a urgência de ações voltadas à promoção de um equilíbrio

Durante o jogo, as perguntas e desafios contidos nas cartas se mostraram valiosas pontes para interligar o conhecimento prévio dos alunos às novas informações obtidas com o jogo e, a partir disso, refletir sobre seus próprios comportamentos. Foi interessante observar que muitos alunos ficaram surpresos ao reconhecerem a magnitude do impacto das telas em suas vidas, tanto de forma positiva quanto negativa. Nesse contexto, foram comuns relatos negativos como *"Já deixei de socializar com amigos e familiares para ficar mexendo no celular, computador ou videogame."*; *"Durante o recreio, nossas rodas de conversas são permeadas pelo uso dos celulares e, quando não tem celular, não sabemos o que falar ou fazer"* e *"Às vezes eu sinto que estou perdendo momentos legais por conta do uso do celular, mas é muito difícil largar"*, mas também comentários positivos, tais quais *"Eu gosto de praticar dança e atividade física com vídeos na internet"* e *"Eu uso videoaulas da Internet para aprender conteúdos que não entendi bem"*. Ressalta-se, com isso, que

o intuito da dinâmica não era apenas mostrar os malefícios do uso excessivo de telas, mas possibilitar que os alunos fossem agentes ativos da sua reflexão e pudessem discernir, com base nas suas experiências, o quanto as tecnologias estavam intrínsecas ao seu cotidiano e como elas poderiam impactar suas vidas de acordo com a sua utilização positiva ou negativa.

Ainda no decorrer do jogo de tabuleiro, um cenário crucial, testemunhado pela equipe extensionista, foi a utilização de celulares durante a atividade, apesar da proposta de uma dinâmica *off-line*. Isso refletiu a naturalidade desse comportamento entre adolescentes, evidenciando a dificuldade de autorregulação no uso do celular. Quando questionados sobre a situação, uma das respostas foi: *“Eu já estou acostumada; consigo prestar atenção no jogo e também mexer no celular”*.



Figura 3 - Extensionistas guiando os alunos durante o jogo.

Fonte: as autoras.

Finalizada a dinâmica do jogo de tabuleiro, iniciou-se um dos momentos mais ricos de toda a aplicação do projeto: a roda de conversa. Foi quando os sentimentos e os relatos de experiências dos alunos vieram à tona espontaneamente e, com eles, informações impactantes.

Para começar o diálogo, a equipe extensionista estimulou os estudantes por meio de perguntas norteadoras, como *“Você se identificou com alguma situação no jogo?”* e *“Você gostaria de mudar algum hábito relacionado ao uso de telas?”*, além de trazer para discussão temas abordados durante o jogo, como o impacto das telas na qualidade do sono, na concentração e aprendizagem, na socialização e na saúde física e mental. Diante disso, os adolescentes revelaram, por exemplo, que frequentemente adormecem muito tarde da noite devido ao uso do celular ou de videogames e que essa situação resulta em sonolência e falta de atenção durante as aulas. Além disso, outros relatos preocupantes foram escutados, como o uso recorrente de celular durante as refeições, já deslocando a oportunidade de convivência, o hábito de acessar redes sociais imediatamente ao acordar, a dificuldade de iniciar e/ou realizar tarefas escolares sem

utilizar a Inteligência Artificial e a sensação de solidão ou de exclusão quando notavam que estavam desatualizados sobre os conteúdos que circulavam nas plataformas (fenômeno atualmente

denominado “FOMO”, que significa “Fear of Missing Out” ou, no português brasileiro, “Medo de ficar de fora”). Ademais, os estudantes expuseram comprometimento da saúde física e mental, relatando dores recorrentes nas costas, no pescoço e nos punhos, atribuídas à má postura durante longos períodos diante das telas, bem como à ansiedade nos breves momentos de desconexão.

Esses depoimentos ilustram, sobretudo, a realidade de dependência tecnológica vivenciada por esses jovens e a maneira como esse ambiente tem moldado os hábitos cotidianos, o aprendizado e o lazer da nova geração.



Figura 4 - Extensionistas conduzindo a roda de conversa após o jogo.

Fonte: as autoras.

A ansiedade ao ficar desconectado, por exemplo, indica mais do que um simples vício, uma vez que aponta para a perda do momento do ócio, que é fundamental para a reflexão, a criatividade, as brincadeiras e o amadurecimento, mas que agora é ocupado pela necessidade constante de uso de telas. A privação do sono causada pela luz azul e pelo uso noturno prejudica a capacidade de concentração, o rendimento escolar e o estabelecimento de uma rotina ajustada, criando um ciclo de cansaço, irritabilidade e prejuízos pedagógicos. A substituição da socialização, como demonstrado durante as refeições ou nos intervalos entre aulas, enfraquece o desenvolvimento de habilidades sociais indispensáveis, como a interpretação de expressões, a escuta atenta, a negociação de conflitos e a capacidade de expressar opiniões e sentimentos no mundo real.

Ainda dentro de todo esse cenário prejudicial, outro relato foi contundente na roda de conversa: a falta de referências dentro de casa, como pais e demais responsáveis adultos, que incentivassem e/ou controlassem o uso das telas. Muitos alunos relataram à equipe extensionista que, longe de incentivar ou oferecer alternativas, os próprios adultos estão imersos em seus dispositivos, o que revela o caráter não apenas individual ou geracional do problema, mas também sociocultural. Essa conectividade constante no ambiente familiar propicia o desenvolvimento do vício

digital entre os jovens, além de deslocar a oportunidade de convivência entre a família, como exposto no comentário: *“Na minha casa, cada um fica no seu quarto e faz as refeições sozinho usando o celular, então a gente quase não conversa e eu acabo passando o dia no celular”*. Além disso, cabe destacar que a falta de mediação adulta se torna um problema tanto para o uso indiscriminado das telas pelos adolescentes, quanto pela inexistência de um controle sobre os conteúdos acessados por essa faixa etária, escancarando um entrave ainda mais amplo e complexo.

A equipe extensionista percebeu que o jogo de tabuleiro desempenhou um papel fundamental ao criar um espaço seguro para reflexão e diálogo sobre essa temática tão sensível, que tem se tornado um grande obstáculo à saúde dos jovens. Notou-se que a semente da autorreflexão foi plantada entre os alunos e que a metodologia adotada foi eficiente para despertar uma postura mais questionadora por parte dos estudantes em relação aos seus hábitos digitais. Outrossim, visto que se observou um cenário aprofundado de desafios, a equipe saiu da escola com a certeza de que iniciativas como esta são urgentes e que a mudança é necessária para garantir o bem-estar das futuras gerações.

Por fim, entre as limitações do projeto, os autores identificaram a ausência de instrumentos para avaliar o aprendizado dos estudantes, sendo pertinente a aplicação de um questionário antes e depois da atividade, para possíveis reaplicações futuras. Além disso, as próximas iniciativas similares podem buscar o envolvimento dos familiares dos alunos para avaliar o impacto da experiência a médio prazo.

Conclusão

A execução do projeto de extensão “Modo Offline” na Escola Estadual de Ensino Básico Apeles Porto Alegre permitiu constatar, na prática, a complexidade e a urgência da discussão sobre o uso de telas entre adolescentes. A aplicação do jogo de tabuleiro revelou-se um sinalizador de diversas problemáticas, envolvendo não apenas o uso excessivo de telas, mas também a insuficiência de medidas meramente proibitivas e as evidentes dificuldades de concentração e interpretação demonstradas pelos alunos, que tiveram grande dificuldade em compreender regras sequenciais e em manter o foco durante a atividade.

Durante a execução do projeto, um dos aspectos mais significativos observados foi a dificuldade de engajamento dos alunos com formatos analógicos de aprendizagem. As acadêmicas, nesse contexto, perceberam que as crianças tinham dificuldades para seguir a trilha do tabuleiro, para entender o raciocínio por trás do conteúdo das cartinhas e para seguir as ordens contidas nelas. Foi interessante para o grupo constatar que muitos dos alunos nunca tiveram contato com jogos de tabuleiro e não acharam a atividade tão intuitiva quanto os jogos on-line. Por esse motivo, as estudantes de medicina concluíram que foi importante os alunos terem tido contato com uma atividade que suscitou o envolvimento manual, o raciocínio lógico, a atenção e o pensamento crítico, por meio desse projeto de extensão.

Um ponto que as estudantes constataram ter sido de extrema relevância, foi a diversidade das cartas criadas, que não focavam em tornar o celular um inimigo. Essa perspectiva foi usada como base para a criação do jogo, pois se esperava que os jovens se interessassem mais se fosse reconhecido que a tecnologia é uma grande aliada no cotidiano, e não apenas algo que atrapalha o desenvolvimento e a atenção. Ainda, ao colocar os jovens como atuantes nas reflexões, lhes foi dada a oportunidade de refletir por si sós sobre os possíveis malefícios e benefícios dos celulares, de um jeito que não teria sido possível se as informações fossem apenas apresentadas a eles.

Ademais, a constatação da necessidade de metodologias desconectadas das telas adquire especial relevância à luz do marco legal vigente. A recente Lei Federal nº 15.100/2025, que estabelece restrições ao uso de dispositivos móveis em escolas, revela-se insuficiente quando aplicada isoladamente. Durante a realização do projeto, foi possível observar que, mesmo com a proibição formal, os alunos continuavam utilizando seus celulares durante as aulas e, notavelmente, durante a própria atividade do jogo de tabuleiro. Este comportamento demonstra claramente que a mera proibição, sem um trabalho educativo paralelo que promova a compreensão dos malefícios do uso excessivo de telas e a necessidade de construir a autonomia digital de crianças e adolescentes, tem eficácia limitada.

Os relatos colhidos dos alunos durante a roda de conversa final corroboram essa análise. As confissões espontâneas dos adolescentes sobre permanecerem até altas horas da madrugada utilizando celulares, a sensação de sonolência durante as aulas, o afastamento progressivo das interações familiares e sociais e até mesmo a ansiedade experimentada nos breves momentos de desconexão ilustram de maneira evidente a natureza complexa da dependência digital. Estes depoimentos não apenas validam a pertinência

do projeto, mas também destacam a urgência de iniciativas que vão além da esfera legislativa.

Mesmo que o projeto tenha sido positivo e conseguido tocar a grande maioria dos jovens, apenas a consciência dos malefícios não é o suficiente para a mudança de atitude do grupo em relação ao uso excessivo dos celulares, sobretudo em ambiente escolar. A roda de conversa também permitiu que se compreendesse que os jovens que mais usavam os celulares de maneira inadequada eram aqueles cujos pais não faziam esse controle ou não davam o exemplo. A escola não é responsável por todo o desenvolvimento infantojuvenil; os pais desempenham papel central nisso e, sem a sua atuação com autoridade, os esforços docentes e legislativos não são suficientes.

Do ponto de vista formativo, a experiência extensionista possibilitou às acadêmicas ampliar o olhar sobre a atual conjuntura do uso excessivo de telas na adolescência e sobre os impactos desse cenário na saúde dos jovens contemporâneos. A vivência prática na escola evidenciou que a abordagem dessa temática exige escuta qualificada, sensível às dimensões

culturais, sociais e subjetivas que permeiam o cotidiano dos estudantes, posicionando os profissionais da saúde como mediadores do processo educativo e reflexivo, e não como meros transmissores de orientações. Outrossim, a prática extensionista contribuiu para o desenvolvimento de competências fundamentais para as estudantes, como postura crítica e ética, habilidades de comunicação, construção de vínculos e mediação de discussões, habilidades que sempre irão se fazer presentes em seu futuro como médicas

Conclui-se, considerando toda a discussão, que o projeto “Modo Offline” desempenhou papel fundamental ao criar um espaço de reflexão crítica e de diálogo sobre o uso consciente das tecnologias. A experiência demonstrou que é possível, utilizando-se de metodologias lúdicas e participativas, despertar nos adolescentes uma postura mais reflexiva sobre seus hábitos digitais e sobre como isso pode impactar negativamente a sua saúde. Acredita-se, portanto, que a transformação cultural no uso das tecnologias perpassa por processos educativos que empoderem os jovens para fazerem escolhas mais equilibradas e saudáveis. ◀

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. *Caderneta da Criança – Passaporte da Cidadania: menina*. 7. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2024.

CENTRO REGIONAL DE ESTUDOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO (CETIC.br). *TIC Kids Online Brasil 2024: Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil*. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2025. 152 p. Disponível em: <https://cetic.br/pt/publicacao/pesquisa-sobre-o-uso-da-internet-por-criancas-e-adolescentes-no-brasil-tic-kids-online-brasil-2024/>.

FRIEDMANN, Adriana. *Jogos tradicionais: o jogo, a criança e a educação*. São Paulo: Moderna, 1996. Acesso em: 25 nov. 2025.

KISHIMOTO, Tizuko Morchida. *Jogo, Brinquedo, Brincadeira e a Educação*. São Paulo: Cortez, 2011. Acesso em: 25 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde et al. *Crianças, adolescentes e telas: resumo executivo – Guia sobre usos de dispositivos digitais*. Brasília: Governo do Brasil, 2024. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/spdigi_resumoeexecutivo_guiadetela_verseaoweb.pdf. Acesso em: 21 out. 2025.

ROYAL COLLEGE OF PAEDIATRICS AND CHILD HEALTH (RCPCH). *The health impacts of screen time: a guide for clinicians and parents*. London: RCPCH, 2019. 11 p.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). *Manual de Orientação: Saúde de Crianças e Adolescentes na era digital*. 2016. <https://www.rcpch.ac.uk/screen-time>. Acesso em: 24 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. *Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018*. Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2018. Disponível em: https://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=105102-rces007-18&Itemid=30192. Acesso em: 22 mar. 2026.