

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

PROMOÇÃO DO USO SAUDÁVEL DE TELAS: RELATO DE UMA INTERVENÇÃO EDUCATIVA COM CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Clara Vieira Amorim¹
Murillo Nunes Serafim²
Rhuan Fernandes Carneiro³
Leticia da Silva Pimenta⁴
Gabriela de Oliveira Lobo⁵
Luiza de Sousa e Sousa⁶
Laura de Sousa e Sousa⁷
Daniella Xavier Batista⁸
Sandra Cristina Guimarães Bahia Reis⁹

RESUMO

O uso excessivo de telas por crianças configura-se como um problema de saúde pública contemporâneo, com impactos negativos no desenvolvimento infantil. Este relato descreve uma ação de educação em saúde realizada por acadêmicos de Medicina do 2º período da UniEVANGÉLICA, em uma turma do 5º ano da Escola Municipal Josefina Simões, em Anápolis-GO. A intervenção, ocorrida em novembro de 2025, utilizou uma dinâmica lúdica, o "Jogo do Semáforo da Tela", para conscientizar as crianças sobre os riscos do uso inadequado de dispositivos eletrônicos e promover hábitos mais saudáveis. Durante a atividade, os acadêmicos mediarão a construção de cartazes que ilustravam aspectos positivos e negativos das telas, abordando desde a interação familiar por videochamadas até os prejuízos do uso noturno, como a inibição da melatonina e a piora na qualidade do sono. O engajamento das crianças foi elevado, com relatos espontâneos que correlacionaram o conteúdo aprendido com suas experiências pessoais. A ação evidenciou a eficácia de metodologias ativas para a promoção da saúde e reforçou a importância da formação médica humanizada e socialmente comprometida, alinhada às Diretrizes Curriculares Nacionais.

PALAVRAS-CHAVE: Uso de Telas. Saúde da Criança. Educação em Saúde. Desenvolvimento Infantil. Medicina de Família e Comunidade.

INTRODUÇÃO

O uso excessivo de telas na infância constitui um problema crescente, caracterizado pela exposição prolongada a dispositivos eletrônicos e pelo impacto

¹ Graduando do curso de medicina da Universidade Evangélica de Goiás-UniEVANGÉLICA- clarava01@outlook.com

² Graduando do curso de medicina da Universidade Evangélica de Goiás-UniEVANGÉLICA- murillonunes1809@gmail.com

³ Graduando do curso de medicina da Universidade Evangélica de Goiás-UniEVANGÉLICA- rhuanfernandes@live.com

⁴ Graduando do curso de medicina da Universidade Evangélica de Goiás-UniEVANGÉLICA- leticiaf30silva@gmail.com

⁵ Graduando do curso de medicina da Universidade Evangélica de Goiás-UniEVANGÉLICA- gabriellalobo1308@icloud.com

⁶ Graduando do curso de medicina da Universidade Evangélica de Goiás-UniEVANGÉLICA- luizasousa1102@gmail.com

⁷ Graduando do curso de medicina da Universidade Evangélica de Goiás-UniEVANGÉLICA- laura131102ss@gmail.com

⁸ Graduando do curso de medicina da Universidade Evangélica de Goiás-UniEVANGÉLICA- daniellaxavier06@gmail.com

⁹ Docente do curso de medicina da Universidade Evangélica de Goiás-UniEVANGÉLICA- sandra.reis@docente.unievangelica.edu.br

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

negativo que essa prática exerce sobre o desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças. Com a popularização acelerada da tecnologia digital, esse fenômeno passou a ocorrer dentro e fora do ambiente escolar, associando-se a prejuízos como dificuldades de atenção, irritabilidade, atraso no desenvolvimento da linguagem, distúrbios do sono e redução das interações sociais presenciais. A literatura aponta que a exposição inadequada às telas compromete aspectos fundamentais da infância, como aprendizagem, vínculo social, autonomia corporal e formação de hábitos saudáveis.

Diante desse cenário, torna-se essencial que instituições de ensino e formação superior desenvolvam estratégias de promoção da saúde voltadas à conscientização sobre o uso equilibrado das tecnologias digitais. No campo da Medicina, ações extensionistas permitem aproximar os estudantes da realidade da comunidade e estimular práticas educativas que respondam às demandas atuais da infância. Tais iniciativas estão alinhadas às Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Medicina, que enfatizam uma formação crítica, ética, reflexiva e humanística, comprometida com o bem-estar coletivo.

A ação aqui descrita integrou o Projeto de Saúde na Comunidade (PSC) e foi realizada no período vespertino, em novembro de 2025, por acadêmicos do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás, vinculados ao módulo de Medicina da Família e Comunidade. A intervenção foi estruturada com base na metodologia do Arco de Magueres e envolveu a elaboração e condução de uma aula lúdica e didática para o 5º ano da Escola Municipal Josefina Simões, com o objetivo de explicar às crianças, de forma acessível, os riscos associados ao uso excessivo de telas, e de promover orientações para um consumo mais saudável e equilibrado das telas e mídias.

RELATO DA EXPERIÊNCIA

A intervenção foi cuidadosamente planejada para promover uma conscientização crítica e acessível sobre o uso equilibrado de telas, aliando fundamentos teóricos a uma abordagem lúdica e participativa. A ação ocorreu no dia 05 de novembro de 2025, no período vespertino, na Escola Municipal Josefina Simões, envolvendo uma turma do 5º ano e acadêmicos do curso de Medicina da UniEVANGÉLICA.

Inicialmente, a equipe realizou um momento de acolhimento e apresentação, com o objetivo de estabelecer um vínculo de confiança com as crianças. De forma

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

individual, cada acadêmico se apresentou, e, em seguida, foi solicitado que os alunos dissessem seu nome e o que mais gostavam de fazer no celular, computador, tablet ou televisão. Essa estratégia mostrou-se extremamente eficaz, pois despertou o interesse imediato da turma, que se mostrou colaborativa e entusiasmada em compartilhar suas experiências digitais, criando um ambiente propício para o diálogo.

Posteriormente, deu-se início à dinâmica central, intitulada “Jogo do Semáforo da Tela”. A turma foi dividida em dois grupos, que cooperaram entre si para confeccionar cartazes que ilustrassem os lados positivo e negativo do uso de telas. Foram fornecidas cartolinas, canetinhas e cerca de 15 imagens impressas que retratavam situações cotidianas, desde uma criança realizando uma chamada de vídeo com familiares distantes (aspecto positivo) até um jovem utilizando o celular às 3 horas da manhã (aspecto negativo).

Durante a montagem dos cartazes, os acadêmicos atuaram como mediadores, explicando de forma didática a relação entre os exemplos visuais e os conceitos de saúde. Ao abordar a imagem do uso noturno do celular, foi introduzido o conceito da melatonina, o hormônio do sono, e como a luz azul das telas pode inibir sua produção, levando a problemas como insônia e sono de má qualidade.

Além disso, foram destacados e discutidos com a turma outros principais vilões do uso excessivo, como a facilidade de desenvolvimento de vício, a interferência no ciclo circadiano e seu impacto no desempenho escolar, os riscos associados a falsas identidades na internet, e os prejuízos decorrentes do isolamento social e da dificuldade de socialização presencial.

A partir dessa reflexão coletiva, promoveu-se a criação de uma série de "combinados" para um uso mais saudável das telas. De forma espontânea e compromissada, as crianças sugeriram e aceitaram a proposta de direcionar o uso dos dispositivos para fins educativos, como leitura, aprendizado de um novo idioma, estudos e até mesmo a leitura da Bíblia.

O engajamento do grupo foi notável, especialmente no encerramento da dinâmica, quando os alunos, já empolgados com a conclusão dos cartazes, foram incentivados a contribuir com frases de reforço às boas práticas. Esse momento de criação em conjunto consolidou o aprendizado e reforçou o senso de responsabilidade coletiva.

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

Por fim, a atividade foi finalizada em um clima de grande afeto e acolhimento. O encerramento não se limitou a uma síntese das boas práticas, mas foi marcado por abraços e despedidas carinhosas das crianças, sinalizando não apenas a assimilação do conteúdo, mas também a formação de um vínculo significativo entre os acadêmicos e a comunidade escolar, refletindo o sucesso da abordagem humanizada e lúdica proposta.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados demonstraram que a intervenção alcançou seu objetivo de promover conscientização sobre o uso equilibrado de telas. O elevado engajamento das crianças e seu compromisso com os "combinados" propostos indicam que a abordagem foi eficaz. A metodologia lúdica do "Jogo do Semáforo da Tela" permitiu transformar conceitos complexos em aprendizados significativos, como evidenciado pelo relato espontâneo de um aluno que associou seu cansaço matinal ao hábito de dormir assistindo a vídeos no celular.

A atividade revelou que, embora estivessem familiarizadas com a tecnologia, as crianças não compreendiam completamente seus riscos. A criação de um espaço para discussão de temas como vício digital e isolamento social mostrou-se fundamental. O apoio da professora foi crucial para validar as orientações e integrá-las ao contexto escolar.

A ação também cumpriu um importante papel na formação médica, desenvolvendo competências de comunicação e escuta ativa nos acadêmicos. No entanto, ficou evidente que uma única intervenção não é suficiente para consolidar mudanças de hábito, sendo recomendável um acompanhamento contínuo que envolva também as famílias, atendendo à demanda identificada pela comunidade escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência evidenciou a importância de abordar o uso de telas como tema de educação em saúde desde a infância. A metodologia lúdica mostrou-se eficaz para engajar as crianças e facilitar a compreensão de conceitos complexos, permitindo que relacionassem o conteúdo com seu cotidiano.

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

A ação reforçou o papel do futuro médico como agente educador e a relevância de intervenções comunitárias na formação médica. Ficou clara, porém, a necessidade de acompanhamento contínuo para consolidar as mudanças de hábito, sugerindo que novas ações sejam desenvolvidas com a escola e as famílias.

Por fim, a atividade representou uma valiosa oportunidade para integrar teoria e prática, desenvolvendo competências de comunicação e empatia essenciais à prática médica, enquanto se contribuía para a promoção da saúde na comunidade escolar.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. **Resolução nº 3, de 20 de junho de 2014.** Institui Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Medicina e dá outras providências. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 8-11, 23 jun. 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/pnsp/legislacao/resolucoes/rces003_14.pdf/view
Acesso em: 05 de nov.2025

MARTINS, B. K. L. et al. OS IMPACTOS DO USO DE TELAS NO NEURODESENVOLVIMENTO INFANTIL. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 8, p. 3414–3420, 27 ago. 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/15385>
Acesso em: 05 de nov.2025

VASCONCELOS, B. A.; VIANA, A. I. E. S. Influências do tempo de tela na qualidade de vida infantil. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde**, v. 18, n. 4, p. 803–819, 19 dez. 2024. Disponível em: <https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/4088>
Acesso em: 05 de nov.2025