

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

ALÉM DO BRILHO DAS TELAS: UMA JORNADA LÚDICA SOBRE SAÚDE E EQUILÍBRIO NA INFÂNCIA

Geovanna Gonçalves Dias¹
Isabela Molinero de Paula²
José Bezerra Alves Neto³
Kauê Alexandre Afonso Souza⁴
Laura de Sousa e Sousa⁵
Andréia Moreira da Silva Santos⁶

RESUMO: O uso onipresente de telas traz preocupações ao desenvolvimento infantil. Relata-se oficina com crianças de 6-7 anos sobre o tema. O objetivo foi sensibilizar sobre riscos à saúde e promover o equilíbrio digital. A metodologia incluiu teatro interativo, debate técnico e classificação de hábitos. Os resultados indicaram reconhecimento de sintomas e engajamento ativo. Concluiu-se que o lúdico articulado à pediatria facilita o autocuidado preventivo infantil.

PALAVRAS-CHAVE: Promoção da Saúde. Tempo de Tela. Saúde Infantil.

INTRODUÇÃO

A presença de dispositivos eletrônicos na rotina infantil tornou-se onipresente, abrangendo o uso de smartphones, televisões, tablets e jogos digitais. Embora tais recursos contribuam para o aprendizado e entretenimento, o uso excessivo e não mediado tem gerado preocupações crescentes em pediatras e educadores devido às interferências no desenvolvimento neuropsicomotor. Na infância, período de maturação musculoesquelética e formação de hábitos, o equilíbrio entre experiências digitais e presenciais é vital para a saúde física e mental.

Nesse cenário, dados nacionais indicam que cerca de 93% das crianças e adolescentes brasileiros são usuários de internet (Brasil, 2025), sendo que o acesso ocorre majoritariamente por smartphones. O fenômeno da "economia da atenção", impulsionado por algoritmos de recomendação, estimula o uso prolongado e sedentário, competindo com atividades essenciais como o brincar livre, o sono reparador e o convívio social (Brasil, 2025)

¹ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás-geovannagd@outlook.com

² Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- isabelamoliner@gmail.com

³ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- jbezerra116@gmail.com

⁴ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- kauealexandreaafonso@hotmail.com

⁵ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- Laura131102@gmail.com

⁶ Docente no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- andmoreirasil@hotmail.com

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

Diante dessa realidade, no dia 18 de maio de 2026, às 13 horas, acadêmicos de Medicina da UniEVANGÉLICA realizaram uma oficina educativa em uma escola de ensino fundamental em Anápolis-GO, voltada a alunos do 1º ano C (6 a 7 anos).

O objetivo desta experiência foi sensibilizar os discentes sobre o uso consciente das tecnologias, fundamentando-se em evidências científicas para promover a reflexão sobre o autocuidado e a valorização de hábitos saudáveis.

RELATO DA EXPERIÊNCIA

A intervenção foi estruturada em três momentos complementares, utilizando metodologias ativas e lúdicas adaptadas à faixa etária de 6 a 7 anos. A estratégia institucional baseou-se na articulação entre os conteúdos de pediatria e ergonomia com as necessidades da comunidade escolar, visando promover a autonomia progressiva e a cidadania digital.

O primeiro momento consistiu em uma dinâmica de quebra-gelo, onde os monitores se apresentaram e ouviram os perfis de uso das crianças, observando-se que a maioria já possuía contato diário com dispositivos para jogos e vídeos. Em seguida, encenou-se o teatro interativo “A Aventura do Tempo de Tela”, protagonizado pelos personagens João, Ana e a Professora Sol. A trama abordou a dificuldade de João em desconectar-se para brincar ao ar livre, permitindo que a plateia interviesse e sugerisse soluções equilibradas, estratégia que encontra respaldo em Muppalla et al. (2023) ao defender intervenções educativas para a autorregulação infantil.

No segundo momento, promoveu-se uma discussão técnica mediada pelos monitores, facilitando a transição da cena lúdica para a realidade biológica através de perguntas abertas. Os impactos fisiológicos das telas foram explicados detalhadamente em quatro eixos separados:

1. **Postura:** Demonstrou-se a diferença entre o "corpo curvado" e a "coluna reta". Com base no estudo de Lima et al. (2021), explicou-se como o uso de smartphones induz à flexão cervical excessiva (pescoço de tartaruga), gerando sobrecarga muscular em um sistema musculoesquelético que, na infância, é vulnerável por estar em fase de acomodação anatômica.

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

2. **Visão:** Abordou-se o cansaço visual e a importância da regra de olhar para longe. Segundo Kar et al. (2025), o uso excessivo de telas em curta distância é um fator de risco documentado para o desenvolvimento de miopia e sintomas de fadiga visual (ardor e lacrimejamento), sendo essencial realizar pausas frequentes para descansar a musculatura ocular.

3. **Sono:** detalhou-se como a luz azul emitida pelos dispositivos interfere no cérebro, dificultando a produção de melatonina. Conforme apontado por Sousa e Carvalho (2023), essa interferência altera as métricas do sono e prejudica o sono profundo, que é vital para a liberação de hormônios do crescimento e para o desenvolvimento neuropsicomotor.

4. **Atenção:** Discutiu-se como os estímulos rápidos de vídeos curtos podem dificultar a concentração. Explicou-se que o fenômeno da "multitarefa" e a constante exposição à "economia da atenção" enfraquecem a capacidade de manter o foco em tarefas escolares que exigem esforço cognitivo prolongado, conforme reforçado por Muppalla et al. (2023) e pelo Brasil (2025).

No encerramento, realizou-se a dinâmica "Saudável ou Exagero?", na qual os alunos classificavam figuras de hábitos cotidianos em um cartaz coletivo. A atividade permitiu alertar sobre riscos adicionais, como o **acúmulo de tecido adiposo abdominal** associado ao sedentarismo e ao hábito de realizar refeições diante de telas. A oficina foi finalizada com o lema: "Um pouco de tela e muito tempo para brincar!", reforçando a necessidade de equilíbrio para uma infância saudável.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade demonstrou que a abordagem lúdica é capaz de traduzir conceitos médicos complexos para o universo infantil. Durante a roda de conversa, a participação ativa revelou que muitos alunos já experimentavam sintomas de uso excessivo, como ardor nos olhos e sono agitado.

No eixo da postura, os achados práticos da oficina corroboram a literatura científica atual. O artigo de Lima et al. (2021) demonstra que a utilização de smartphones em crianças de 6 a 10 anos resulta em um aumento significativo da flexão cervical e do tórax superior. Durante a demonstração da postura adotada para usar o celular liderada pelos monitores, as crianças notaram que, ao "mexer no celular", de forma involuntária fazem a postura de

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

protrusão da cabeça, segundo Lima et al. (2021), essa posição mantida gera fadiga muscular e pode evoluir para deformidades estruturais, uma vez que o sistema musculoesquelético infantil é vulnerável por estar em fase de acomodação anatômica.

Quanto ao tempo de tela, a discussão com os alunos permitiu reforçar a recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria (2019), que estabelece o limite de 1 a 2 horas diárias para a faixa etária de 6 a 10 anos. Verificou-se que as crianças, ao entenderem que o problema não é a tecnologia em si, mas o "excesso", demonstraram maior abertura para aceitar limites e supervisão parental.

Sobre a higiene do sono, a articulação teórico-prática foi essencial para explicar que o cérebro necessita de desconexão pelo menos 1 a 2 horas antes de dormir para garantir um sono profundo. As diretrizes da Organização Mundial da Saúde (2019) reforçam que a substituição de atividades físicas pelo comportamento sedentário diante de telas compromete o crescimento harmonioso e a saúde cardiometabólica. O relato das crianças sobre o uso de dispositivos no quarto evidenciou a necessidade de conscientizar também os responsáveis sobre o fenômeno do sharenting e a importância de espaços livres de tecnologia na residência.

A principal potencialidade da ação foi o uso do teatro interativo como ferramenta de educação em saúde. O Guia Federal (2025) destaca que a formação de identidades cidadãs no ambiente digital requer que a criança aprenda a lidar com o meio de forma intencional e reflexiva. Ao encenarem situações de escolha entre o jogo digital e a bola, os acadêmicos proporcionaram uma experiência de aprendizado experimental, fundamental para a construção da autonomia progressiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A oficina alcançou o objetivo de sensibilizar as crianças sobre a importância do equilíbrio digital, integrando saberes acadêmicos de anatomia, fisiologia e pediatria a uma prática de extensão transformadora. A experiência reafirmou que estratégias lúdicas facilitam a aproximação entre o conhecimento científico e a comunidade, cumprindo o papel social da universidade.

Observou-se que as crianças possuem capacidade crítica para identificar hábitos prejudiciais quando orientadas de forma adequada. No entanto, ressalta-se que a

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

responsabilidade pela saúde digital infanto juvenil deve ser compartilhada entre família, escola e Estado. Como sugestão para ações futuras, recomenda-se a inclusão de oficinas específicas para pais e cuidadores, focando no exemplo adulto como modelo de comportamento.

Conclui-se que intervenções precoces, pautadas no lema do equilíbrio, são ferramentas eficazes na promoção da saúde e na prevenção de distúrbios visuais, posturais e mentais decorrentes da intoxicação digital na infância.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. **Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais**. Brasília: SECOM/PR, 2025.

LIMA, C. O. et al. Interferências posturais ocasionadas pela utilização de smartphones na fase infantojuvenil. **Perspectivas Online: Biológicas & Saúde**, v. 11, n. 36, p. 55-71, 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de Orientação: #MenosTelas #MaisSaúde. **Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021)**. Rio de Janeiro: SBP, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age**. Geneva: World Health Organization, 2019.

SOUSA, Lucas Lopes; CARVALHO, José Bégue Moreira de. **Uso abusivo de telas na infância e suas consequências**. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 23, n. 2, p. e11594, 2023.

KAR, Subhranshu Sekhar et al. **Impact of Screen Time on Development of Children**. **Children**, v. 12, n. 10, p. 1297, 2025.

MUPPALLA, Sudheer Kumar et al. **Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management**. **Cureus**, v. 15, n. 6, p. e40608, 2023.

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS (AAP). **Media and Young Minds**. **Pediatrics**, v. 138, n. 5, p. e20162591, 2016