REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE TECNOLOGIAS DIGITAIS COM ADOLESCENTES: RELATO DE EXPERIÊNCIA

HEALTH EDUCATION ON DIGITAL TECHNOLOGIES AMONG ADOLESCENTS: EXPERIENCE REPORT

EDUCACIÓN PARA LA SALUD SOBRE TECNOLOGÍAS DIGITALES EN ADOLESCENTES: RELATO DE EXPERIENCIA

Denilson Welliton dos Anjos Sousa
Graduando em Enfermagem, Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: denilsonwsousa@gmail.com

Aline Barreto Monteiro
Graduanda em Enfermagem, Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: alinebarretomonteiro23@gmail.com

Larissa Silva Araújo
Graduanda em Enfermagem, Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: larissan.saa@gmail.com

Ramon Corrêa Ferreira
Graduando em Enfermagem, Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail ferreiraramon202@gmail.com

Ruan Victor Lobato Lopes
Graduando em Enfermagem, Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: ruanlobato547@gmail.com

Irinéia de Oliveira Bacelar Simplício
Doutora em Engenharia Biomédica, Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: irinéia.simplicio@uepa.br

Resumo

O uso das tecnologias digitais integra as atividades educacionais, sociais e de lazer dos adolescentes, mas diferentes padrões de utilização podem repercutir sobre o sono, o conforto ocular e a organização das atividades cotidianas. Objetivou-se relatar o planejamento, o desenvolvimento e as contribuições de uma intervenção educativa sobre hábitos digitais, sono e conforto ocular realizada com adolescentes de uma escola pública. Trata-se de um relato de experiência, de natureza descritivo-reflexiva, desenvolvido por cinco acadêmicos do sexto semestre do Curso de Enfermagem, sob supervisão docente, em uma escola pública de Santarém, Pará, Brasil, no primeiro semestre de 2025. Participaram aproximadamente 40 adolescentes, com idades entre 14 e 17 anos, matriculados no primeiro ano do ensino médio. O Arco de Maguerez foi utilizado pelos acadêmicos e pela docente supervisora como dispositivo para o planejamento da intervenção educativa. A atividade foi

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

estruturada em quatro eixos temáticos: benefícios e diferentes formas de uso das tecnologias digitais; organização do uso noturno e do sono; conforto ocular e aspectos ergonômicos; e estratégias para o uso equilibrado dos dispositivos no cotidiano. Foram utilizados exposição dialogada, recursos audiovisuais, discussão de situações cotidianas e dinâmica gamificada. Durante a intervenção, os facilitadores observaram participação dos adolescentes por meio de perguntas, comentários e envolvimento nas discussões, aspectos utilizados exclusivamente para conduzir a atividade educativa e que não constituem medidas de aprendizagem ou de eficácia da intervenção. A experiência favoreceu o desenvolvimento de competências relacionadas ao planejamento educativo, à comunicação em saúde, à adaptação da linguagem científica e à mediação de grupos pelos acadêmicos de Enfermagem. Por não terem sido realizadas avaliações estruturadas, pré e pós-teste ou acompanhamento posterior, não é possível inferir aprendizagem, mudança de comportamento ou fortalecimento da autonomia dos participantes. A experiência evidenciou o potencial das ações educativas desenvolvidas pela Enfermagem no ambiente escolar para promover discussões contextualizadas sobre hábitos digitais e reforçou a importância de estratégias contínuas e articuladas entre universidade e escola.

Palavras-chave: Educação em Saúde; Adolescente; Tecnologias Digitais; Enfermagem; Metodologia da Problematização.

Abstract

Digital technologies are integrated into adolescents' educational, social and leisure activities; however, different patterns of use may influence sleep, visual comfort and the organisation of daily activities. This study aimed to report the planning, implementation and contributions of an educational intervention on digital habits, sleep and visual comfort conducted with adolescents from a public school. This is a descriptive-reflective experience report developed by five undergraduate nursing students in the sixth semester under faculty supervision at a public school in Santarém, Pará, Brazil, during the first semester of 2025. Approximately 40 adolescents aged 14 to 17 years, enrolled in the first year of secondary education, participated in the intervention. The Maguerez Arch was used by the nursing students and the supervising lecturer as a framework for planning the educational intervention. The activity was organised into four thematic areas: benefits and different patterns of digital technology use; organisation of night-time device use and sleep; visual comfort and ergonomic aspects; and strategies for achieving balanced digital habits. Dialogic teaching, audiovisual resources, discussions based on everyday situations and a gamified activity were employed. During the intervention, the facilitators observed participants' engagement through questions, comments and involvement in discussions. These observations were used exclusively to guide the educational activity and should not be interpreted as measures of learning or intervention effectiveness. The experience contributed to the development of nursing students' competencies in educational planning, health communication, adaptation of scientific language and group facilitation. As no structured assessments, pre- and post-intervention evaluations or follow-up were conducted, no inferences can be made regarding learning, behavioural change or enhanced autonomy among participants. The experience highlighted the potential of school-based educational actions led by nursing students to promote contextualised discussions on digital habits and reinforced the importance of continuous collaborative initiatives between universities and schools.

Keywords: Health Education; Adolescent; Digital Technologies; Nursing; Problematization Methodology.

Resumen

Las tecnologías digitales forman parte de las actividades educativas, sociales y recreativas de los adolescentes; sin embargo, los diferentes patrones de uso pueden repercutir en el sueño, el confort visual y la organización de las actividades cotidianas. El objetivo de este estudio fue describir la planificación, el desarrollo y las contribuciones de una intervención educativa sobre hábitos digitales, sueño y confort visual dirigida a adolescentes de una escuela pública. Se trata de un relato de experiencia, de naturaleza descriptiva y reflexiva, desarrollado por cinco estudiantes del sexto

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

semestre del Grado en Enfermería, bajo la supervisión de una docente, en una escuela pública de Santarém, Pará, Brasil, durante el primer semestre de 2025. Participaron aproximadamente 40 adolescentes de entre 14 y 17 años, matriculados en el primer curso de educación secundaria. El Arco de Maguerez fue utilizado por los estudiantes de Enfermería y la docente supervisora como herramienta para planificar la intervención educativa. La actividad se estructuró en cuatro ejes temáticos: beneficios y diferentes formas de uso de las tecnologías digitales; organización del uso nocturno de los dispositivos y del sueño; confort visual y aspectos ergonómicos; y estrategias para un uso equilibrado de los dispositivos digitales. Se emplearon exposición dialogada, recursos audiovisuales, discusión de situaciones cotidianas y una dinámica gamificada. Durante la intervención, los facilitadores observaron la participación de los adolescentes mediante preguntas, comentarios e implicación en las discusiones. Estas observaciones se utilizaron exclusivamente para orientar la actividad educativa y no constituyen medidas de aprendizaje ni de eficacia de la intervención. La experiencia favoreció el desarrollo de competencias de los estudiantes de Enfermería relacionadas con la planificación educativa, la comunicación en salud, la adaptación del lenguaje científico y la conducción de grupos. Dado que no se realizaron evaluaciones estructuradas, pruebas antes y después de la intervención ni seguimiento posterior, no es posible inferir aprendizaje, cambios de comportamiento o fortalecimiento de la autonomía de los participantes. La experiencia puso de manifiesto el potencial de las acciones educativas desarrolladas por la Enfermería en el ámbito escolar para promover discusiones contextualizadas sobre los hábitos digitales y reforzó la importancia de estrategias continuas y articuladas entre la universidad y la escuela.

Palabras clave: Educación para la Salud; Adolescente; Tecnologías Digitales; Enfermería; Metodología de la Problematización.

1. Introdução

A presença das tecnologias digitais tornou-se um componente indissociável do cotidiano dos adolescentes, influenciando atividades relacionadas ao estudo, à comunicação, ao entretenimento e às interações sociais. Smartphones, computadores, tablets e outras plataformas digitais ampliaram o acesso à informação e criaram possibilidades de aprendizagem e convivência. Entretanto, os efeitos decorrentes de seu uso variam conforme a finalidade, a frequência, o contexto e a forma como esses recursos são incorporados às atividades diárias, não sendo possível compreender a exposição às tecnologias digitais como um fenômeno homogêneo (Rizzo; Alparone, 2024; Olaya; Iparraguirre; Flores-Castañeda, 2025).

Nos últimos anos, o interesse científico sobre os hábitos digitais na adolescência tem crescido em razão de suas possíveis repercussões sobre diferentes dimensões da saúde. Entre os aspectos mais investigados destacam-se o uso de dispositivos no período noturno, as alterações na rotina de sono, o desconforto visual associado ao uso prolongado das telas e os impactos sobre o bem-estar. Esses desfechos, contudo, resultam da interação entre fatores biológicos,

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

comportamentais, familiares e sociais, não podendo ser atribuídos exclusivamente ao tempo de exposição aos dispositivos eletrônicos (Alam et al., 2024; Kumata; Matoski, 2020).

No contexto da saúde do adolescente, torna-se igualmente importante reconhecer que as tecnologias digitais exercem funções distintas conforme as necessidades e experiências de cada indivíduo. Além de favorecerem processos de aprendizagem, comunicação e socialização, seu uso pode assumir características que demandam maior atenção quando interfere no sono, nas atividades escolares, nas relações interpessoais ou no bem-estar. Assim, as ações de promoção da saúde têm buscado privilegiar abordagens que estimulem o uso consciente e equilibrado desses recursos, considerando as particularidades do contexto de vida dos adolescentes (Oliveira et al., 2025; Da Silva et al., 2021).

Sob essa perspectiva, a abordagem dos hábitos digitais no ambiente escolar requer estratégias que não se limitem à proibição dos dispositivos, mas que promovam reflexão sobre seus diferentes usos e suas repercussões nas atividades acadêmicas e no bem-estar dos estudantes (Fontoura; Solvelino, 2025).

A escola oferece condições favoráveis ao desenvolvimento de ações de educação em saúde, por reunir adolescentes em um espaço de convivência, aprendizagem e construção de valores. Nesse cenário, estratégias educativas favorecem o diálogo sobre situações presentes no cotidiano dos estudantes, aproximando conhecimentos científicos das experiências vividas pelos próprios adolescentes. Entre os profissionais envolvidos nesse processo, a Enfermagem desempenha papel relevante na elaboração e condução de atividades educativas, utilizando recursos capazes de estimular a participação, a comunicação e a reflexão sobre práticas relacionadas à saúde (Silva; Gonçalves; Martins, 2020; Wong et al., 2021).

Entre as metodologias utilizadas na educação em saúde, destaca-se a Metodologia da Problematização, operacionalizada pelo Arco de Maguerez, que orienta o planejamento de intervenções a partir da observação da realidade, da identificação de problemas, da fundamentação teórica e da elaboração de estratégias aplicáveis ao contexto estudado (Berbel, 1998). No presente relato, esse

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

referencial foi empregado pelos acadêmicos de Enfermagem e pela docente supervisora para organizar o planejamento da intervenção educativa, enquanto os adolescentes participaram das atividades desenvolvidas durante a etapa de aplicação à realidade.

Diante da crescente inserção das tecnologias digitais na vida dos adolescentes e da importância de estratégias educativas voltadas à promoção da saúde no ambiente escolar, torna-se relevante compartilhar experiências que descrevam o planejamento, a execução e as reflexões decorrentes dessas práticas. Assim, este estudo teve como objetivo relatar o planejamento e o desenvolvimento de uma intervenção educativa sobre hábitos digitais, sono e conforto ocular com adolescentes de uma escola pública, bem como refletir sobre as contribuições e as limitações dessa experiência para a formação de acadêmicos de Enfermagem.

2. Metodologia

Trata-se de um relato de experiência, de natureza descritivo-reflexiva, elaborado a partir de uma intervenção educativa desenvolvida por acadêmicos do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará, durante o componente curricular Atividade Integrada em Saúde. O relato descreve o planejamento, a execução e os aprendizados pedagógicos decorrentes da atividade, sem utilização de abordagem qualitativa, coleta sistemática de dados ou análise de manifestações dos participantes como material empírico de pesquisa.

A experiência ocorreu em maio de 2025, em uma escola pública estadual situada na área urbana do município de Santarém, Pará, Brasil. A instituição foi selecionada por já constituir cenário de atividades acadêmicas e por alguns integrantes do grupo terem sido estudantes da escola, condição que favoreceu a aproximação inicial com a comunidade escolar. A realização da atividade foi previamente apresentada à coordenação pedagógica e à gestão da instituição, que autorizaram sua inclusão na programação escolar.

Participaram da intervenção aproximadamente 40 adolescentes, com idades entre 14 e 17 anos, regularmente matriculados no primeiro ano do ensino médio, no

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

turno matutino. Os estudantes pertenciam a seis turmas que participavam das atividades educativas previstas no componente curricular, com temáticas distribuídas entre os grupos de acadêmicos. A atividade sobre tecnologias digitais foi desenvolvida com o conjunto de estudantes destinado a essa temática, durante o horário escolar e com acompanhamento da equipe responsável pela ação.

A intervenção foi planejada e conduzida por cinco acadêmicos do sexto semestre do Curso de Enfermagem, sob supervisão de uma docente. A preparação incluiu reuniões para definição dos objetivos educativos, levantamento da literatura científica, seleção dos conteúdos, adaptação da linguagem à faixa etária, elaboração dos recursos audiovisuais e organização da dinâmica gamificada. Os objetivos educativos contemplaram estimular a reflexão sobre hábitos digitais, sono, conforto ocular e estratégias para o uso equilibrado das tecnologias no cotidiano, sem a finalidade de mensurar aquisição de conhecimentos ou promover mudanças comportamentais. A docente participou do planejamento, revisou os conteúdos e materiais utilizados e acompanhou presencialmente o desenvolvimento da atividade.

A experiência foi organizada em dois encontros, totalizando oito horas-aula. O primeiro encontro, com quatro horas-aula, destinou-se à aproximação com o cenário escolar, ao reconhecimento da realidade e à identificação da temática educativa. O segundo, também com quatro horas-aula, compreendeu a sistematização teórica, o planejamento das estratégias pedagógicas e a realização da intervenção com os adolescentes.

O Arco de Maguerez foi utilizado pelos acadêmicos e pela docente supervisora como dispositivo de planejamento da intervenção, contemplando as etapas de observação da realidade, identificação dos pontos-chave, teorização, elaboração das hipóteses de solução e aplicação à realidade. Desse modo, não se pressupõe que os adolescentes tenham percorrido integralmente todas as etapas do Arco. Sua participação concentrou-se na atividade educativa desenvolvida na etapa de aplicação à realidade, por meio da exposição dialogada, do compartilhamento de experiências, da discussão de situações cotidianas e da dinâmica “Passa ou Repassa”.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

Na observação da realidade, os acadêmicos realizaram visita à instituição para conhecer o contexto escolar e dialogar com a coordenação pedagógica, professores e estudantes. Nesse contato inicial, foram mencionados o uso frequente de smartphones e outros dispositivos para estudo, comunicação e lazer, bem como dificuldades relacionadas ao uso noturno, à interrupção do sono e ao desconforto visual. Essas informações foram utilizadas exclusivamente para orientar o planejamento pedagógico da atividade, sem registro ou análise individual das manifestações dos adolescentes.

Na etapa de identificação dos pontos-chave, os acadêmicos e a docente delimitaram como eixos educativos os hábitos digitais dos adolescentes, o uso de dispositivos no período noturno, o sono, o desconforto ocular, as condições ergonômicas, o bem-estar e as práticas de autocuidado. O uso das tecnologias foi abordado de maneira contextualizada, considerando suas contribuições para o estudo, a comunicação, a interação social e o entretenimento, além das possíveis repercussões associadas a padrões de uso desequilibrados.

A teorização consistiu na consulta a documentos oficiais e publicações científicas relacionadas à saúde do adolescente, educação em saúde, sono, fadiga visual digital, bem-estar digital e metodologias educativas participativas. Essa etapa subsidiou a seleção dos conteúdos e a formulação das orientações apresentadas durante a intervenção.

Na elaboração das hipóteses de solução, os acadêmicos definiram como estratégias a exposição dialogada com apoio audiovisual, a discussão de situações cotidianas e a dinâmica gamificada “Passa ou Repassa”. Os recursos foram preparados com linguagem compatível com a faixa etária e organizados para favorecer a participação dos estudantes sem caráter avaliativo ou classificatório. Foram utilizados apresentação em slides, imagens ilustrativas e perguntas contextualizadas elaboradas pelos acadêmicos para favorecer a interação entre os participantes e estimular a discussão coletiva dos temas abordados.

A aplicação à realidade correspondeu à realização da intervenção educativa na escola. Inicialmente, desenvolveu-se uma exposição dialogada sobre benefícios e possíveis repercussões dos diferentes padrões de uso das tecnologias digitais.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

Foram discutidas a organização do uso no período noturno, a redução de interrupções do sono, a realização de pausas, a adequação da postura, da distância e da iluminação, a alternância entre atividades digitais e não digitais e a procura de apoio diante de perda de controle, sofrimento ou prejuízo às atividades cotidianas. Durante essa etapa, os acadêmicos estimularam a participação dos adolescentes por meio de perguntas abertas, relatos de situações do cotidiano e esclarecimento de dúvidas, buscando favorecer o diálogo sem emitir julgamentos sobre os hábitos relatados.

Na sequência, os adolescentes foram organizados em equipes para participar da dinâmica “Passa ou Repassa”. Foram apresentadas perguntas e situações-problema relacionados ao conteúdo anteriormente discutidos. Cada equipe teve oportunidade de analisar e responder às questões; quando necessário, a pergunta era direcionada à equipe seguinte. Após cada resposta, os acadêmicos retomavam o conteúdo, esclareciam dúvidas e discutiam as justificativas apresentadas. O erro foi tratado como oportunidade de aprendizagem, sem identificação ou exposição individual dos participantes. A dinâmica não teve finalidade de avaliar conhecimento ou classificar os estudantes, mas de retomar os conteúdos e estimular sua relação com situações do cotidiano.

Ao término, realizou-se uma síntese dialogada das orientações trabalhadas. A intervenção teve caráter de sensibilização inicial e não incluiu elaboração de pactos de turma, acompanhamento posterior ou avaliação de mudanças nos hábitos digitais.

Durante a realização da atividade, observaram-se diferenças no grau de participação entre os estudantes, exigindo adaptações na condução das discussões e estímulos adicionais ao envolvimento dos grupos. Essas adequações ocorreram no decorrer da intervenção e integraram o processo pedagógico, sem interferir na finalidade educativa da experiência.

A descrição da experiência foi construída a partir do percurso pedagógico planejado e das reflexões dos acadêmicos sobre sua participação na atividade. Não foram realizadas entrevistas, aplicação de questionários, gravações, transcrição de falas, avaliação pré e pós-intervenção ou categorização de manifestações dos adolescentes. As interações ocorridas durante a ação são apresentadas de forma

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

geral e apenas para contextualizar o desenvolvimento da experiência, sem serem tratadas como resultados de investigação.

A atividade teve finalidade exclusivamente educativa e integrou as ações curriculares do Curso de Enfermagem, mediante autorização da gestão escolar. Foram preservados a privacidade, o anonimato e a dignidade dos participantes. O manuscrito não apresenta nomes, imagens, falas individualizadas ou informações que permitam identificar os adolescentes ou a instituição. Por não envolver intervenção clínica, coleta sistemática de dados ou produção de dados individuais para pesquisa, o texto foi estruturado estritamente como relato reflexivo de uma prática educativa.

3. Resultados e Discussão

3.1 Participação dos adolescentes e problematização dos hábitos digitais

Durante a intervenção educativa, os facilitadores observaram participação frequente dos adolescentes, expressa por perguntas, comentários sobre situações cotidianas e envolvimento nas discussões propostas. As manifestações ocorreram principalmente quando os conteúdos foram relacionados a práticas reconhecíveis no cotidiano, como o uso do celular antes de dormir, a permanência prolongada diante das telas, as interrupções provocadas por notificações e o desconforto visual após períodos contínuos de uso.

Essas manifestações não foram registradas, transcritas ou analisadas como dados de pesquisa. Foram consideradas apenas no momento da atividade, para orientar o diálogo e adequar as explicações às dúvidas apresentadas pelo grupo. Por essa razão, a participação observada não permite afirmar desenvolvimento de consciência crítica, aprendizagem consolidada, fortalecimento da autonomia ou mudança de comportamento. Indica, de maneira mais restrita, que a temática despertou interesse e possibilitou reflexões iniciais sobre os hábitos digitais. Essa compreensão é coerente com a natureza de um relato de experiência, cujo propósito consiste em descrever o desenvolvimento da intervenção e refletir sobre seu

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

processo educativo, sem produzir inferências sobre efetividade ou impacto nos participantes.

A relação do conteúdo com experiências próximas da realidade dos estudantes favoreceu a comunicação entre acadêmicos e adolescentes. A educação em saúde voltada a esse público requer linguagem acessível, escuta e reconhecimento das experiências juvenis, considerando que os significados atribuídos à saúde são construídos no contexto social e cotidiano dos adolescentes (Da Silva et al., 2021). Da mesma forma, as tecnologias educacionais podem favorecer a participação em ações de saúde quando utilizadas de maneira compatível com a faixa etária e com os objetivos da intervenção (Silva; Gonçalves; Martins, 2020).

A exposição dialogada aproximou-se dos princípios de uma prática educativa que reconhece os estudantes como participantes da comunicação pedagógica, e não somente como receptores de orientações. Na perspectiva Freireana, o diálogo pressupõe respeito aos conhecimentos construídos na experiência e abertura para que o conteúdo seja relacionado à realidade vivida (Freire, 1996). Entretanto, essa aproximação não permite afirmar que a atividade tenha produzido conscientização ou transformação da realidade, especialmente porque os adolescentes não participaram integralmente das etapas de planejamento da intervenção. Nesse contexto, o diálogo foi compreendido como estratégia de comunicação e construção compartilhada de significados durante a atividade educativa, e não como evidência de processos emancipatórios passíveis de demonstração neste relato.

O Arco de Maguerez foi utilizado pelos acadêmicos e pela docente supervisora como dispositivo para organizar o reconhecimento do cenário, a definição dos pontos-chave, a fundamentação teórica, a seleção das estratégias e a realização da atividade. A Metodologia da Problematização parte da realidade observada e orienta a construção de respostas aplicáveis ao contexto identificado (Berbel, 1998). No presente relato, porém, as etapas iniciais foram desenvolvidas principalmente pelos acadêmicos. Assim, a experiência deve ser compreendida como uma intervenção educativa planejada a partir da problematização da realidade escolar, e não como um percurso integralmente vivenciado pelos adolescentes nas

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

cinco etapas do Arco. Essa distinção reforça os limites interpretativos da experiência e evita atribuir aos estudantes um protagonismo metodológico que não corresponde ao percurso efetivamente desenvolvido.

3.2 Sono, uso noturno e organização dos hábitos digitais

O sono foi abordado como conteúdo educativo, e não como resultado observado ou avaliado entre os participantes. Durante a intervenção, foram discutidas possíveis relações entre o uso de dispositivos no período noturno, o prolongamento do horário de vigília, as interrupções provocadas por notificações e a irregularidade da rotina de sono. Essa abordagem teve caráter informativo e reflexivo, buscando apresentar evidências científicas sobre o tema sem pressupor que tais situações estivessem presentes entre os adolescentes participantes.

A literatura indica que a exposição noturna à luz emitida por dispositivos eletrônicos pode interferir no ritmo circadiano e no início do sono, embora seus efeitos dependam da intensidade, do horário, da duração da exposição e dos padrões individuais de utilização (Alam et al., 2024). O uso de dispositivos móveis também deve ser analisado considerando a perda de controle, o sofrimento e os prejuízos funcionais, e não apenas pelo número de horas diante da tela (Olaya; Iparraguirre; Flores-Castañeda, 2025; Rizzo; Alparone, 2024). Esses aspectos reforçam que a relação entre tecnologias digitais e sono é multifatorial, não podendo ser explicada exclusivamente pelo tempo de exposição às telas.

Durante a atividade, os adolescentes receberam orientações sobre organização do uso noturno, redução das interrupções durante o repouso, manutenção de horários regulares e equilíbrio entre atividades digitais e outras práticas cotidianas. Essas recomendações foram apresentadas como possibilidades de autocuidado, sem estabelecer proibições universais ou limites rígidos de tempo. A intenção foi favorecer a reflexão sobre estratégias que possam contribuir para uma utilização mais consciente das tecnologias, respeitando as particularidades e necessidades individuais.

Não foram investigados horário habitual de uso, duração do sono, latência, despertares noturnos, sonolência diurna ou qualidade do sono. Portanto, não é

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

possível afirmar que os adolescentes apresentavam alterações relacionadas ao sono nem que a intervenção modificou suas rotinas. A discussão restringe-se ao conteúdo educativo desenvolvido e à necessidade de abordar os hábitos digitais de forma contextualizada.

A utilização da expressão “uso equilibrado” mostrou-se mais adequada do que “uso excessivo”, pois o risco não depende somente da duração. Também devem ser considerados a finalidade do uso, o horário, o conteúdo acessado, a interferência no repouso e o comprometimento das atividades escolares, familiares e sociais. Essa perspectiva evita tratar o tempo de tela como uma exposição homogênea e reduz a responsabilização isolada do adolescente. Ao privilegiar essa abordagem, a intervenção buscou evitar recomendações prescritivas e favorecer uma compreensão mais ampla dos fatores envolvidos no uso das tecnologias digitais, em consonância com os princípios da promoção da saúde e da educação em saúde.

3.3 Conforto ocular e condições de utilização dos dispositivos

A saúde ocular foi abordada a partir de fatores relacionados ao uso contínuo dos dispositivos, incluindo redução do piscar, manutenção prolongada do foco, proximidade da tela, postura inadequada, brilho, iluminação ambiental e ausência de pausas. O desconforto ocular não foi atribuído exclusivamente à luz azul. Essa abordagem buscou apresentar o tema de forma abrangente, considerando os diferentes fatores envolvidos na ocorrência da fadiga visual digital e evitando explicações simplificadas para um fenômeno multifatorial.

Sinais e sintomas visuais associados à exposição prolongada a dispositivos eletrônicos podem incluir cansaço ocular, ressecamento, ardência, visão turva e desconforto, cuja ocorrência é influenciada pelo tempo contínuo de uso e pelas condições ambientais e ergonômicas (Kumata; Matoski, 2020). Dessa forma, a abordagem educativa contemplou orientações sobre pausas regulares, alternância do foco visual, distância adequada, ajuste do brilho, iluminação do ambiente e postura corporal. As recomendações apresentadas tiveram caráter preventivo e educativo, fundamentadas em evidências disponíveis na literatura, sem pressupor

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

que os adolescentes apresentassem manifestações clínicas relacionadas ao uso dos dispositivos.

Também foi necessário diferenciar os possíveis efeitos da exposição luminosa noturna sobre o ritmo circadiano das manifestações relacionadas à fadiga visual digital. Embora a literatura discuta a influência da exposição noturna à luz sobre o sono, esse fenômeno não deve ser apresentado como equivalente a dano ocular ou retiniano provocado diretamente pelas telas (Alam et al., 2024). Essa distinção contribui para evitar interpretações equivocadas frequentemente observadas em discussões sobre tecnologias digitais, favorecendo uma comunicação em saúde baseada em evidências científicas.

Não foram aplicados instrumentos para identificar sintomas oculares nos participantes. As referências ao desconforto visual correspondem, portanto, aos conteúdos trabalhados durante a atividade e não à constatação de alterações clínicas entre os adolescentes. Essa delimitação evita interpretações alarmistas e mantém a discussão proporcional ao que foi efetivamente realizado. Desse modo, a experiência restringe-se à descrição das orientações desenvolvidas durante a intervenção educativa, não permitindo estabelecer associações entre o uso dos dispositivos e condições específicas de saúde ocular dos estudantes participantes.

3.4 Benefícios, riscos e bem-estar digital

A intervenção procurou não apresentar as tecnologias digitais exclusivamente como ameaça à saúde. Foram reconhecidas suas contribuições para o estudo, a comunicação, a socialização, o entretenimento e o acesso à informação. Paralelamente, discutiu-se que determinados padrões de utilização podem estar associados a prejuízos quando interferem no sono, no conforto físico, nas relações, na atenção ou na organização das atividades cotidianas. Essa perspectiva buscou favorecer uma compreensão crítica e equilibrada sobre o uso das tecnologias, reconhecendo tanto seu potencial para o desenvolvimento de atividades educacionais e sociais quanto a necessidade de refletir sobre situações em que sua utilização possa repercutir negativamente na saúde e no bem-estar.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

As repercussões do uso das tecnologias variam conforme a finalidade, o conteúdo, o contexto, o horário e as características individuais. Estudos sobre saúde mental na adolescência também apontam que fatores de risco e proteção devem ser compreendidos de maneira contextualizada, sem reduzir o bem-estar dos estudantes a uma única prática ou exposição (Oliveira et al., 2025). Assim, o uso dos dispositivos não deve ser interpretado de forma uniforme nem separado das condições familiares, escolares e sociais. Essa compreensão está alinhada às recomendações atuais de promoção da saúde, que valorizam a análise integrada dos determinantes individuais, familiares, escolares e comunitários envolvidos nos comportamentos relacionados à saúde.

A abordagem do bem-estar digital possibilitou deslocar a discussão da simples redução do tempo de tela para a construção de práticas mais equilibradas. Essa perspectiva considera o uso funcional dos dispositivos e a necessidade de reconhecer sinais como perda de controle, sofrimento e prejuízo nas atividades cotidianas. A revisão sistemática de Olaya, Iparraguirre e Flores-Castañeda (2025) destaca que o uso problemático de dispositivos móveis e redes sociais deve ser analisado a partir de suas repercussões, e não apenas pela frequência de acesso. Dessa forma, a intervenção procurou estimular reflexões sobre a organização dos hábitos digitais, evitando estabelecer relações lineares entre tempo de exposição e ocorrência de prejuízos à saúde.

Durante a intervenção, evitou-se utilizar termos como “vício” e “dependência” para classificar hábitos frequentes, pois essas expressões requerem critérios clínicos que não foram avaliados. Priorizou-se a linguagem relacionada ao uso equilibrado ou desequilibrado, conforme a presença ou ausência de prejuízos percebidos no cotidiano. Essa opção terminológica contribui para reduzir interpretações estigmatizantes e favorece uma abordagem educativa centrada na promoção da saúde, no diálogo e na construção compartilhada de estratégias de autocuidado, em vez da simples classificação dos comportamentos dos adolescentes.

3.5 Contribuições e limites da dinâmica gamificada

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

A dinâmica “Passa ou Repassa” foi utilizada como estratégia complementar à exposição dialogada. Segundo a percepção dos acadêmicos responsáveis pela condução da atividade, sua organização em equipes favoreceu a manifestação de dúvidas e a retomada dos conteúdos apresentados anteriormente. Essa observação, contudo, não representa medida de aprendizagem ou de eficácia da intervenção. Corresponde apenas à percepção construída durante a condução da atividade educativa, não tendo sido submetida à avaliação sistemática ou à utilização de instrumentos capazes de mensurar seus efeitos sobre os participantes.

A gamificação pode ampliar a interação e o interesse dos estudantes quando articula desafios, participação e objetivos pedagógicos definidos (Bernal et al., 2024). No presente relato, as perguntas foram acompanhadas por explicações e discussão de situações cotidianas, buscando evitar que a atividade se restringisse à memorização ou à escolha de respostas corretas. Nesse contexto, a dinâmica foi utilizada como recurso de apoio ao processo educativo, favorecendo a retomada dos conteúdos discutidos e a participação dos estudantes, sem constituir um instrumento de avaliação do conhecimento.

Quando uma equipe não apresentava resposta considerada adequada, os acadêmicos retomavam o tema e esclareciam o conteúdo, sem identificação ou exposição individual. O erro foi tratado como parte da atividade educativa, e não como motivo de punição ou classificação dos participantes. Essa condução procurou preservar um ambiente acolhedor e colaborativo, favorecendo a participação dos adolescentes e reduzindo a possibilidade de constrangimentos durante a atividade.

Apesar dessas medidas, reconhece-se que dinâmicas competitivas podem favorecer estudantes mais comunicativos, restringir a participação daqueles que se sentem menos confortáveis em responder publicamente e valorizar a rapidez em detrimento da elaboração reflexiva. Por esse motivo, a gamificação deve permanecer caracterizada como estratégia pedagógica complementar, e não como prova de participação crítica ou protagonismo juvenil. Esse reconhecimento reforça a necessidade de selecionar metodologias compatíveis com os objetivos educacionais e com as características do público-alvo, considerando que diferentes estratégias apresentam potencialidades e limitações próprias.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

As metodologias ativas podem criar condições para maior envolvimento dos estudantes, mas a autonomia não decorre automaticamente da utilização de jogos ou atividades participativas. Sua promoção depende das oportunidades efetivas de escolha, decisão, análise e intervenção oferecidas aos participantes (Berbel, 2011). Como os adolescentes não participaram da definição da temática, da seleção dos conteúdos ou da elaboração das estratégias, não se pode afirmar que a intervenção tenha fortalecido sua autonomia. Assim, os resultados desta experiência devem ser interpretados à luz de seus objetivos pedagógicos, que consistiram em promover uma ação educativa fundamentada na Metodologia da Problematização, e não em avaliar o impacto da gamificação sobre a aprendizagem ou o desenvolvimento da autonomia dos adolescentes.

3.6 Dificuldades e adaptações durante a experiência

A aproximação inicial com os adolescentes constituiu uma dificuldade durante a experiência. Nos primeiros momentos, parte do grupo apresentou menor participação, o que levou os acadêmicos a utilizar exemplos mais próximos do cotidiano, reformular algumas perguntas e adequar a linguagem empregada. Essas adaptações foram realizadas de maneira espontânea durante a condução da atividade, buscando estabelecer maior aproximação com os estudantes e favorecer um ambiente mais receptivo ao diálogo.

Também foram observadas limitações relacionadas à quantidade de conteúdos previstos para uma intervenção pontual. Sono, conforto ocular, ergonomia, atenção e bem-estar digital constituem temas amplos, e o tempo disponível não permitiu aprofundar todas as dimensões com a mesma extensão. Dessa forma, optou-se por priorizar conteúdos considerados mais próximos da realidade cotidiana dos adolescentes e que apresentassem maior potencial para subsidiar reflexões iniciais sobre hábitos digitais e promoção da saúde.

A dinâmica em equipes exigiu mediação para evitar que as respostas se concentrassem nos estudantes mais expansivos. Os acadêmicos precisaram estimular a participação do grupo e reforçar que a atividade não possuía caráter avaliativo. Essas dificuldades demonstraram a necessidade de flexibilidade durante

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

ações educativas e de adaptação das estratégias às respostas apresentadas pelos participantes. Esse processo evidenciou que o planejamento inicial precisou ser continuamente ajustado às características do grupo, reforçando que intervenções educativas em ambiente escolar demandam capacidade de adaptação por parte dos facilitadores diante das interações estabelecidas durante a atividade.

A problematização não corresponde à aplicação mecânica de etapas, mas exige análise do contexto e revisão das ações inicialmente planejadas (Berbel, 1998). Nesse sentido, as adaptações realizadas durante a intervenção integraram o processo formativo dos acadêmicos e evidenciaram os limites de uma ação desenvolvida em período restrito. Além disso, a experiência reforçou que a condução de atividades educativas requer sensibilidade para reconhecer as necessidades do grupo e reorganizar estratégias pedagógicas sempre que necessário, preservando os objetivos da intervenção e a participação dos estudantes.

3.7 Aprendizados para a formação em Enfermagem

A experiência possibilitou aos acadêmicos exercitar o planejamento educativo, a adaptação da linguagem científica, a comunicação com adolescentes, a preparação de recursos, a divisão de responsabilidades e a mediação de grupos. Esses aspectos constituíram os principais resultados formativos do relato. Além do desenvolvimento de competências técnico-pedagógicas, a experiência favoreceu a aproximação dos acadêmicos com a realidade do ambiente escolar, permitindo compreender a complexidade das ações de educação em saúde desenvolvidas junto ao público adolescente.

A transformação de informações científicas em orientações compreensíveis exigiu seleção criteriosa dos conteúdos e atenção ao risco de uma abordagem excessivamente prescritiva. Os acadêmicos também precisaram acolher dúvidas, reorganizar explicações e reconhecer que os hábitos digitais possuem significados diferentes conforme as experiências dos adolescentes. Esse processo reforçou a importância da comunicação dialógica e da adaptação da linguagem como competências essenciais para a atuação do enfermeiro em diferentes cenários de promoção da saúde.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

As tecnologias educacionais podem contribuir para ações de Enfermagem com adolescentes quando associadas à comunicação acessível e à participação dos estudantes (Silva; Gonçalves; Martins, 2020). Da mesma forma, ações escolares desenvolvidas com participação estudantil e articulação institucional podem ampliar a inserção de temas relacionados à promoção da saúde no cotidiano da escola (Wong et al., 2021). Nesse sentido, a experiência demonstrou que a utilização de estratégias educativas deve estar articulada às necessidades do contexto escolar e aos objetivos da ação, evitando a adoção de metodologias apenas por seu potencial inovador.

A supervisão docente contribuiu para a fundamentação científica, a revisão dos materiais e a condução da intervenção. A experiência reforçou que o trabalho educativo do enfermeiro não se limita à transmissão de recomendações, mas envolve escuta, adaptação da linguagem, reconhecimento do contexto e articulação com outros atores do ambiente escolar. A participação da docente supervisora também favoreceu a integração entre teoria e prática, contribuindo para a reflexão crítica dos acadêmicos durante o planejamento e a execução da atividade.

Não se pode afirmar, entretanto, que a atividade tenha promovido autonomia entre os adolescentes. Conforme Berbel (2011), as metodologias ativas apresentam potencial para apoiar processos de autonomia quando os estudantes participam de decisões e assumem responsabilidades sobre o percurso de aprendizagem. No presente relato, esse potencial permaneceu limitado, pois o planejamento foi conduzido pelos acadêmicos e pela docente.

A experiência também evidenciou a importância da articulação entre universidade e escola para o desenvolvimento de ações educativas contextualizadas. A participação da equipe escolar e o acompanhamento da docente supervisora favoreceram a integração entre a formação acadêmica e as necessidades do contexto escolar, reforçando o potencial das atividades curriculares como estratégia de aproximação entre ensino e comunidade. Esse processo contribuiu para ampliar a compreensão dos acadêmicos acerca do papel social da Enfermagem na promoção da saúde e no fortalecimento de práticas educativas desenvolvidas em parceria com a comunidade escolar.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

3.8 Limitações da experiência

A experiência foi desenvolvida em uma única escola e consistiu em uma intervenção educativa pontual, o que limita sua transferência para outros contextos. Não foram utilizados instrumentos de avaliação antes ou depois da atividade, nem foram mensurados conhecimentos, atitudes, hábitos digitais, condições de sono, desconforto ocular, autonomia ou mudanças de comportamento. Essas características são compatíveis com a natureza de um relato de experiência, cujo objetivo consiste em descrever e refletir sobre uma prática educativa, e não em produzir evidências de efetividade por meio de delineamentos avaliativos.

As percepções apresentadas foram construídas pelos próprios acadêmicos responsáveis pela intervenção, circunstância que pode favorecer interpretações positivas sobre a participação do grupo. Também não foi realizada avaliação anônima dos adolescentes sobre clareza, utilidade, respeito, interesse ou aplicabilidade da atividade. Desse modo, as interpretações apresentadas devem ser compreendidas como reflexões decorrentes da experiência vivenciada pelos acadêmicos, não constituindo evidências empíricas passíveis de generalização para outros contextos educacionais.

A experiência não incluiu acompanhamento posterior, participação sistemática dos familiares ou avaliação da continuidade das orientações pelos professores e pela equipe escolar. Também não foram analisadas diferenças relacionadas à idade, gênero, finalidade do uso dos dispositivos ou condições sociais e familiares. Esses aspectos poderão ser contemplados em investigações futuras, ampliando a compreensão sobre a aplicabilidade de intervenções educativas voltadas ao uso consciente das tecnologias digitais entre adolescentes.

A ausência de acompanhamento impede verificar se as orientações foram incorporadas ao cotidiano. Da mesma forma, a participação observada durante a exposição e a dinâmica não pode ser interpretada como comprovação de aprendizagem, conscientização, protagonismo, autonomia ou mudança dos hábitos digitais. Essa delimitação preserva a coerência entre os objetivos da intervenção, o

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

delineamento adotado e o alcance das interpretações apresentadas neste manuscrito.

Intervenções futuras poderão incluir encontros sucessivos, avaliação pré e pós-atividade, instrumentos anônimos de aceitabilidade, participação dos professores e familiares e acompanhamento de indicadores relacionados ao sono, às pausas durante o uso de dispositivos, ao conforto ocular e à autorregulação. Essas propostas são apresentadas como possibilidades de aprimoramento, e não como etapas realizadas na experiência relatada.

Apesar dessas limitações, a experiência contribui ao apresentar, de forma detalhada, o planejamento, a execução e as reflexões decorrentes de uma intervenção educativa fundamentada na Metodologia da Problematização. A descrição criteriosa do percurso metodológico, das estratégias empregadas e dos limites interpretativos pode subsidiar docentes e enfermeiros interessados no desenvolvimento de ações semelhantes em contextos escolares, respeitando as especificidades de cada realidade e sem pressupor a generalização dos resultados aqui apresentados.

4. Conclusão

A experiência possibilitou relatar o planejamento e o desenvolvimento de uma intervenção educativa sobre hábitos digitais, sono e conforto ocular com adolescentes de uma escola pública. A utilização do Arco de Maguerez pelos acadêmicos e pela docente contribuiu para organizar o reconhecimento do contexto escolar, a seleção dos conteúdos, a fundamentação teórica e a definição das estratégias pedagógicas. Esse percurso favoreceu a construção de uma intervenção educativa contextualizada, coerente com os princípios da Metodologia da Problematização e com os objetivos propostos para a atividade.

A exposição dialogada e a dinâmica gamificada favoreceram a interação durante a atividade, segundo a percepção dos facilitadores. A participação foi expressa por perguntas, comentários e envolvimento nas discussões, especialmente

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

quando os conteúdos foram relacionados a situações presentes no cotidiano dos adolescentes.

A intervenção permitiu abordar as tecnologias digitais de forma equilibrada, reconhecendo suas contribuições para estudo, comunicação, interação social e entretenimento, sem desconsiderar possíveis repercussões associadas a padrões de uso desequilibrados. A discussão sobre sono e conforto ocular foi conduzida como conteúdo educativo, sem afirmar a existência de alterações clínicas entre os participantes.

Para os acadêmicos de Enfermagem, a experiência proporcionou o exercício do planejamento educativo, da adaptação da linguagem científica, da comunicação com adolescentes, da elaboração de recursos e da mediação de grupos. Também evidenciou a necessidade de evitar orientações moralizantes e de considerar os hábitos digitais em seus contextos escolares, familiares e sociais. Além disso, reforçou a importância da articulação entre universidade e escola para o desenvolvimento de ações de educação em saúde fundamentadas em evidências científicas e adaptadas às características do público-alvo.

Referências

ALAM, M.; ABBAS, K.; SHARF, Y.; KHAN, S. Impacts of blue light exposure from electronic devices on circadian rhythm and sleep disruption in adolescent and young adult students, v. 6, n. 1, p. 10-14, 2024. https://doi.org/10.33069/cim.2024.0004

BERBEL, N. A. N. A problematização e a aprendizagem baseada em problemas: diferentes termos ou diferentes caminhos? Interface: **Comunicação, Saúde, Educação, Botucatu**, v. 2, n. 2, p. 139-154, 1998. https://doi.org/10.1590/S1414-32831998000100008

BERBEL, Neusi Aparecida Navas. As metodologias ativas e a promoção da autonomia de estudantes. **Semina: Ciências Sociais e Humanas**, *[S. l.]*, v. 32, n. 1, p. 25–40, 2012. https://doi.org/10.5433/1679-0383.2011v32n1p25

BERNAL, A. P.; HARO, E. L.; REYES, C. G.; AREQUIPA, A. D.; ZAMORA, I. J.; SANDOVAL, M. Y.; CAMPOVERDE, V. D. R. La gamificación como estrategia pedagógica en la educación matemática. **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, v. 8, n. 3, p. 6435-6465, 2024. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11834

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 13/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/t8ypjx37
Pages: 1-22

DA SILVA, M. W.; FRANCO, E. C. D.; GADELHA, A. K. O. A.; COSTA, C. C.; DE SOUSA, C. F. Adolescência e saúde: significados atribuídos por adolescentes. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, e27510212482, 2021. https://doi.org/10.33448/rsd-v10i2.12482

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996. repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/54579/2/freire-pedagogia-da-autonomia.pdf

FONTOURA, V. M.; SOLVELINO, L. Abstinência digital na educação e os desafios da hiperconectividade. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 10, n. 1, p. 1–14, 2025. https://doi.org/10.61164/rmnm.v10i1

KUMATA, A. Y. J.; MATOSKI, A. Identificação de sinais e sintomas visuais associados à exposição aos dispositivos emissores de luz azul. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 75230-75241, 2020. https://doi.org/10.34117/bjdv6n10-085

OLAYA, S.; IPARRAGUIRRE, O.; FLORES-CASTAÑEDA, R. O. Technological addiction: exploring the risks of excessive use of mobile devices and social networks in adolescents: a systematic review. **Academic Journal of Interdisciplinary Studies**, v. 14, n. 1, p. 206-220, 2025. https://doi.org/10.36941/ajis-2025-0014

OLIVEIRA, J. P.; SILVEIRA, A.; SANTOS, L. M.; BUENO, T. V.; TRACZINSKI, J.; SOCCOL, K. L. S.; FERREIRA, C. L. L.; RANGEL, R. F. Saúde mental, fatores de risco e de proteção na voz de estudantes adolescentes. **Journal of Nursing and Health**, v. 15, n. 1, e1526983, 2025. https://doi.org/10.15210/jonah.v15i1.26983

RIZZO, A.; ALPARONE, D. Surfing alone: from internet addiction to the era of smartphone dependence. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 21, n. 4, article 436, 2024. https://doi.org/10.3390/ijerph21040436

SILVA, M. Y.; GONÇALVES, D. E.; MARTINS, A. K. Tecnologias educacionais como estratégia para educação em saúde de adolescentes: revisão integrativa. **Revista de Saúde Digital e Tecnologias Educacionais**, v. 5, n. 1, p. 66-82, 2020. https://doi.org/10.36517/resdite.v5.n1.2020.a5

WONG, A.; SZETO, S.; LUNG, D.; YIP, P. Diffusing innovation and motivating change: adopting a student-led and whole-school approach to mental health promotion. **Journal of School Health**, v. 91, n. 12, p. 1037-1045, 2021. https://doi.org/10.1111/josh.13094