

Abstinência digital e interações humanas no ambiente escolar

Deuziane Resende Fonseca

Instituto Federal do Piauí

Ana Paula Monteiro de Moura

Instituto Federal do Piauí

Lorena Rodrigues Santos

Instituto Federal do Piauí

Maria Clara Silva Fonseca

Instituto Federal do Piauí

Marília Thainá Ribeiro da Silva

Instituto Federal do Piauí

A presença constante dos celulares no cotidiano de crianças e adolescentes tem provocado impactos significativos no ambiente escolar, como queda no rendimento, dificuldade de concentração e isolamento social. Durante a disciplina de Psicologia da Educação, ministrada no 3º módulo do curso de Ciências Biológicas do Instituto Federal do Piauí – Campus Floriano, foi realizada uma atividade prática cujo objetivo foi analisar e refletir sobre os efeitos da abstinência digital nas relações interpessoais no contexto escolar e propor estratégias pedagógicas que favoreçam a socialização e o bem-estar emocional dos estudantes. Partiu-se da ideia de que incentivar interações presenciais pode contribuir de forma relevante para a saúde emocional dos alunos. A proposta visou desenvolver ações que estimulassem a convivência, a escuta, a ludicidade e a reflexão crítica sobre os hábitos digitais, buscando fortalecer vínculos sociais e promover melhorias na saúde mental e no desempenho acadêmico. A intervenção ocorreu com estudantes do 6º, 7º e 9º ano da Escola Municipal José Francisco Dutra, localizada em Floriano-PI, nos turnos manhã e tarde, no dia 28 de maio de 2025. A metodologia envolveu estratégias diversificadas, como rodas de conversa sobre sentimentos e hábitos digitais, dinâmicas que incentivaram a cooperação, jogos didáticos que estimularam a comunicação presencial, além da exibição de trechos de documentários sobre o uso excessivo da tecnologia. Durante a atividade, os alunos relataram suas experiências diante da proibição do uso do celular no ambiente escolar. A proposta provocou reações variadas entre os estudantes. Muitos manifestaram incômodos iniciais, como ansiedade, impaciência e a sensação de “estar perdendo algo”, sintomas comuns em casos de dependência tecnológica. Contudo, com o desenvolvimento das ações, os estudantes passaram a demonstrar maior envolvimento, experimentaram momentos de descontração, compartilharam ideias e participaram de interações sociais que vinham sendo prejudicadas pelo uso excessivo dos celulares. Do ponto de vista teórico, a proposta se fundamentou nas contribuições de Jean Piaget (1971), especialmente quanto ao desenvolvimento das habilidades cognitivas e sociais através da interação e do jogo. Para Piaget (1971), a aprendizagem ocorre de maneira ativa e significativa quando o sujeito interage com o ambiente, constrói conhecimento e desenvolve estruturas mentais que o ajudam a interpretar a realidade. Assim, ao promover atividades lúdicas e cooperativas, a intervenção favoreceu não apenas o desenvolvimento intelectual, mas também a formação de valores como respeito, empatia e autonomia, fundamentais no processo de socialização. Além disso, a atividade está alinhada aos princípios da Base Nacional Comum Curricular – BNCC (Brasil, 2018), especialmente no que se refere às competências gerais da educação básica, como o estímulo ao autoconhecimento e autocuidado (Competência 8), o exercício da empatia e da cooperação (Competência 9) e o uso consciente e responsável das tecnologias digitais (Competência 5). Ao abordar a abstinência digital de maneira crítica e construtiva, a proposta contribuiu para o desenvolvimento integral dos estudantes, conforme orienta a BNCC (Brasil, 2018). A experiência destacou a relevância de propostas pedagógicas que promovam habilidades socioemocionais, autocontrole e empatia, além de criarem oportunidades para que os alunos compreendam os limites do uso da tecnologia. A abstinência digital planejada, associada a práticas educativas lúdicas, mostrou-se eficaz na construção de um ambiente escolar mais acolhedor, comunicativo e emocionalmente

saudável. A atividade não apenas sensibilizou os estudantes sobre os efeitos da hiperconectividade, mas também evidenciou a necessidade urgente de promover momentos que favoreçam o diálogo e o fortalecimento das relações interpessoais. Tais ações devem ser integradas ao cotidiano escolar como parte de um currículo que valorize o equilíbrio entre o mundo virtual e as vivências humanas reais. Essa experiência proporcionou contribuições significativas para o processo formativo do grupo, ao possibilitar a vivência prática de conceitos discutidos em sala de aula, o desenvolvimento de competências pedagógicas e a ampliação da percepção crítica sobre os desafios contemporâneos relacionados ao uso da tecnologia no ambiente escolar.

Palavras-chave: abstinência digital; saúde mental; rendimento escolar; interação social; relações interpessoais.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 27 jun. 2025.

PIAGET, Jean. **A formação do símbolo na criança**. Rio de Janeiro: Zahar, 1971.