
Abstinência digital na escola: reflexões sobre o uso do celular e a importância da comunicação e da interação entre os alunos

Gabriela Maria Nunes Silva

Instituto Federal do Piauí

Manuela Oliveira Soares

Instituto Federal do Piauí

Marianna de Queiroz Sousa

Instituto Federal do Piauí

Mikaren Maria Silva de Sousa

Instituto Federal do Piauí

Nianna Hellen Nobre de Sousa

Instituto Federal do Piauí

Sthefanny Havena Nunes Matias

Instituto Federal do Piauí

Ana Paula Monteiro de Moura

Instituto Federal do Piauí

O uso excessivo de celulares tem gerado preocupações quanto ao seu impacto no desenvolvimento emocional, social e cognitivo entre crianças e adolescentes. Conforme Piaget (1971), o desenvolvimento cognitivo infantil é profundamente influenciado pelas interações com o meio. Nesse sentido, o uso excessivo de tecnologias pode comprometer etapas importantes do amadurecimento, especialmente no que se refere ao jogo simbólico, à imaginação e às relações interpessoais. Diante disso, propôs-se a realização de atividades educativas no contexto escolar que estimulassem a consciência crítica, o autoconhecimento e a valorização das relações presenciais. Durante a disciplina de psicologia que envolve atividades práticas, foram desenvolvidos dois momentos, sendo o primeiro a realização da palestra que dialogou sobre uso consciente do celular e a importância das interações no ambiente escolar e, o segundo momento, a realização de dinâmicas na Unidade Escolar José Francisco Dutra, em Floriano-PI. A iniciativa teve como objetivo promover a reflexão crítica dos estudantes sobre o uso excessivo de tecnologias digitais; estimular a valorização das relações interpessoais no ambiente escolar; incentivar formas alternativas de lazer e convivência fora das telas; bem como favorecer a expressão emocional e a compreensão dos impactos do uso constante de dispositivos móveis no cotidiano. As atividades foram desenvolvidas no dia 29 de maio de 2025 com duas turmas diferentes do Ensino Fundamental: o 6º ano (turno manhã) e o 8º ano (turno tarde). As dinâmicas foram organizadas por estudantes do curso de Ciências Biológicas do IFPI – Campus Floriano, sob orientação da professora Ana Paula Monteiro de Moura. Antes das atividades, foi realizada uma palestra ministrada por uma psicóloga convidada, que abordou os efeitos da dependência digital e a importância do equilíbrio entre o mundo virtual e as relações reais. À turma do 6º ano, foi desenvolvida a dinâmica intitulada “Diário de Abstinência Digital”, momento em que foi realizada uma roda de conversa com perguntas reflexivas sobre o uso do celular e a criação de diários visuais, com desenhos e frases sobre como se sentiriam sem o celular. Ademais, efetivou-se o compartilhamento coletivo, por meio de cartazes, das produções elaboradas pelos discentes, e houve também a realização de um debate final. Já com a turma do 8º ano, foi realizada a dinâmica nomeada “Likes Reais”, que teve como objetivo principal estimular a valorização das interações presenciais. A atividade começou com uma breve explicação sobre a proposta, seguida por uma roda de elogios, em que cada estudante teve a oportunidade de expressar verbalmente as qualidades dos colegas. Ao final, foram entregues lembrancinhas como forma de encerramento e reconhecimento da participação. Durante a dinâmica, os alunos demonstraram grande envolvimento, reforçando a importância do afeto, do reconhecimento mútuo e da convivência respeitosa no ambiente escolar. A troca de elogios,

além de promover um clima acolhedor, fortaleceu os laços entre os participantes e incentivou a valorização interpessoal. As duas dinâmicas mostraram-se eficazes no envolvimento dos estudantes. No 6º ano, os alunos demonstraram surpresa ao refletir sobre a dificuldade de ficar sem o celular, mas conseguiram expressar-se artisticamente e compartilhar experiências pessoais. Muitos relataram hobbies como andar de bicicleta, desenhar ou conversar com familiares. A construção do cartaz coletivo fortaleceu o sentimento de pertencimento. Já no 8º ano, a dinâmica “Likes Reais” teve uma boa recepção. Os alunos participaram com entusiasmo da troca de elogios, revelando surpresa ao ouvirem qualidades sobre si que antes desconheciam. A atividade evidenciou a carência de reconhecimento positivo e a importância de práticas que estimulem vínculos afetivos no espaço escolar. Segundo Vigotski (1998), as interações sociais são fundamentais para o desenvolvimento das funções mentais superiores, tendo em vista que experiências educativas que favorecem o afeto, a escuta e o reconhecimento mútuo são essenciais para a construção do conhecimento e da identidade dos sujeitos. As ações desenvolvidas permitiram que os estudantes refletissem sobre os impactos da dependência digital e vivenciassem formas alternativas de conexão com os outros e consigo mesmos. Ao unir teoria e prática, as dinâmicas proporcionaram momentos de escuta, expressão emocional, criatividade e empatia. Além disso, a palestra com a psicóloga enriqueceu o processo, oferecendo embasamento teórico e sensibilização prévia. Portanto, conclui-se que as atividades desenvolvidas promoveram escuta, empatia e criatividade, revelando a importância de propostas pedagógicas que valorizem a interação entre os alunos, a saúde emocional e o aspecto humano da educação.

Palavras-chave: psicologia da educação; abstinência digital; interação social; ensino fundamental, atividade educativa.

REFERÊNCIAS

PIAGET, Jean. **A formação do símbolo na criança:** imitação, jogo e sonho, imagem e representação. Rio de Janeiro: LTC, 1971.

VIGOTSKI, Lev S. **A formação social da mente.** 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.