

Engajamento e Escuta Ativa na Extensão: Ações de Conscientização sobre Bem-Estar Digital na Extensão Universitária

Wilson J. N. Júnior¹, José F. S. Neto¹, Georgia C. Pereira¹, Ticianne G. R. Darin¹

¹Instituto Universidade Virtual – Universidade Federal do Ceará (UFC)
Fortaleza, CE – Brazil

{wiljojunior, jflavios}@alu.ufc.br, {georgia, ticianne}@virtual.ufc.br

Abstract. Introduction: The excessive use of digital technologies has raised concerns about their impacts on university students' lives. **Objective:** This work explores the perception of university students at UFC regarding the problematic use of digital technologies and digital well-being, promoting awareness activities. **Steps:** The experience, developed in the first year of the RITA Project, involved seminars for university students, the application of a diagnostic questionnaire, the creation of an audiovisual miniseries, and interactive lectures in high schools. **Results:** Key learnings included challenges of engagement, the importance of active listening, and the potential of social media as awareness-raising tools. The actions, initially aimed at higher education students, also reached students from other institutions, contributing to initiatives that integrate university extension and critical reflection on the everyday use of technologies.

Keywords Digital Well-being, Technological Dependence, University Extension, Awareness, Intervention.

Resumo. Introdução: O uso excessivo de tecnologias digitais tem gerado preocupações quanto aos impactos na vida dos universitários. **Objetivo:** Este trabalho explora a percepção dos estudantes universitários da UFC sobre o uso problemático das tecnologias digitais e o bem-estar digital, promovendo atividades de conscientização. **Etapas:** A experiência, desenvolvida no primeiro ano do Projeto RITA, envolveu seminários para estudantes da universidade, a aplicação de um questionário diagnóstico, a criação de uma minissérie audiovisual e palestras interativas em escolas de ensino médio. **Resultados:** Os principais aprendizados incluíram desafios de engajamento, a importância da escuta ativa e o potencial das redes sociais como ferramentas de sensibilização. As ações, inicialmente voltadas a estudantes do ensino superior, também alcançaram alunos de outras instituições, trazendo contribuições para ações que integrem extensão universitária e reflexão crítica sobre o uso cotidiano das tecnologias.

Palavras-Chave Bem-estar Digital, Dependência Tecnológica, Extensão Universitária, Conscientização, Intervenção.

1. Introdução

O uso de tecnologias digitais passou a ocupar um papel central na vida cotidiana, estando presente em diversas atividades como comunicação, trabalho, estudo e lazer. A

popularização de dispositivos móveis e o fácil acesso à internet contribuíram para tornar a conectividade uma constante na rotina de grande parte da população. Essa presença contínua de telas e conexões digitais transformou hábitos e relações sociais, influenciando diretamente a forma como as pessoas se informam, interagem e organizam suas tarefas diárias [Abreu et al. 2013].

Embora traga inúmeras oportunidades, esse cenário também levanta preocupações quanto aos efeitos do uso excessivo de tecnologias digitais sobre a saúde mental e o bem-estar dos usuários [Young e Abreu 2019]. A literatura aponta que o consumo desregulado desses dispositivos pode estar associado a consequências como distúrbios de sono, ansiedade, procrastinação, sedentarismo e queda no rendimento acadêmico [Fekih-Romdhane et al. 2023], [Garcia et al. 2024], [Picon et al. 2015].

Estudantes do ensino superior, especialmente jovens adultos entre 18 e 29 anos, integram a faixa etária com maior tempo de uso de internet e são considerados um grupo de risco para o uso problemático de tecnologias digitais [Ali et al. 2021]. Por isso, representam um público relevante para estudos que investigam os impactos do uso prolongado dessas tecnologias e para intervenções que incentivem práticas de bem-estar digital.

Além disso, estudos nacionais sobre evasão no ensino superior indicam que fatores como baixa motivação, dificuldades emocionais e desempenho acadêmico insatisfatório estão entre os principais motivos para o abandono dos cursos [Araujo 2020],[Garcia 2021]. Parte-se da hipótese de que tais aspectos podem estar associados, em alguma medida, ao uso desregulado de tecnologias digitais, reforçando a necessidade de iniciativas voltadas à análise desse cenário.

O uso problemático da tecnologia digital, muitas vezes chamado de “dependência digital”, é caracterizado por um padrão de comportamento compulsivo e descontrolado em relação ao uso de dispositivos eletrônicos, redes sociais, jogos online e jogos de azar pela internet [JOVINO et al. 2024], [Young e Abreu 2019]. Dessa forma, o bem-estar digital torna-se uma iniciativa que visa amenizar as consequências geradas por essa dependência e criar uma convivência harmônica com a tecnologia digital [Darin 2024]. Tal iniciativa tem sido avançada, por exemplo, através de projetos de pesquisa e conscientização.

Diante disso, este artigo relata a experiência do primeiro ano de um projeto de extensão desenvolvido em 2024, voltado à conscientização sobre os riscos do uso problemático de tecnologias digitais e à promoção de práticas de uso mais equilibrado. A iniciativa foi conduzida pela Célula Multimídia, um grupo de pesquisada Universidade Federal do Ceará (UFC) com experiência consolidada na área de Interação Humano-Computador (IHC), e teve como objetivos principais o levantamento de uma base teórica, a aplicação de questionário diagnóstico com estudantes e a realização de ações educativas — como seminários, vídeos e palestras —, organizadas para discutir o tema em linguagem acessível e participativa.

Por ser o ano inaugural do projeto, as atividades tiveram caráter exploratório, com o propósito de estruturar um conhecimento inicial, testar abordagens metodológicas e gerar aprendizados que sirvam de base para futuras ações. Nesse percurso, destacaram-se desafios como a definição de conceitos teóricos ainda em consolidação — como o próprio uso problemático da tecnologia digital e o bem-estar digital —, a seleção e adaptação de

instrumentos metodológicos adequados e a implementação prática de ações educativas junto aos estudantes. Este relato busca analisar a experiência de desenvolvimento do projeto a partir das decisões tomadas, dos obstáculos enfrentados e dos resultados obtidos, destacando lições que podem contribuir para novas iniciativas na área.

Este artigo está organizado da seguinte forma: as seções 2 e 3 contextualizam o fenômeno da dependência tecnológica e o conceito de bem-estar digital; a seção 4 apresenta estudos e iniciativas correlatas; a seção 5 descreve o grupo responsável pela ação; a seção 6 traz os fundamentos da extensão universitária; a seção 7 detalha o projeto desenvolvido; a seção 8 apresenta os resultados; a seção 9 aborda os desafios e lições; a seção 10 trata dos cuidados éticos; por fim, a seção 11 traz as considerações finais.

2. Uso problemático da tecnologia digital

Os dispositivos eletrônicos tornaram-se fundamentais para tarefas cotidianas, sendo hoje indispensáveis para a vida social, educacional e profissional. Além de servirem como ferramentas operacionais, são centrais para a informação e a comunicação, bem como para o lazer — seja para ouvir música, fazer compras, jogar, transferir dinheiro, planejar viagens ou adquirir passagens.

Mesmo sem o amplo acesso atual, o fenômeno da dependência tecnológica passou a ser estudado na década de 1990, à medida que a internet se expandia em contextos educacionais e domésticos [YOUNG 1998]. O uso excessivo de tecnologias digitais é descrito por diversos estudos como um padrão de comportamento compulsivo, caracterizado por engajamento excessivo e persistência do uso, mesmo diante de consequências negativas — seja em relação a dispositivos (smartphones, computadores, tablets, consoles) ou ao consumo de plataformas digitais (redes sociais, jogos, serviços de streaming) [JOVINO et al. 2024], [Picon et al. 2015]. Tal fenômeno continua sendo amplamente investigado por áreas como psicologia, neurociência e sociologia, dado seu amplo impacto na sociedade.

Entre as consequências mais relatadas estão: distúrbios do sono [Garcia et al. 2024], [Picon et al. 2015], sedentarismo, [Picon et al. 2015], problemas de postura e visão [Nascimento et al. 2022], [Naik et al. 2019], ansiedade [Fekih-Romdhane et al. 2023], [Small et al. 2020], sintomas depressivos [Nunes e Darin 2024], procrastinação [Chen e Lyu 2024], isolamento social [Nunes e Darin 2024], [Picon et al. 2015], estresse [Fekih-Romdhane et al. 2023] e dificuldade de concentração [Opsenica Kostić e Randelović 2022]. Esses fatores podem afetar diretamente o desempenho pessoal e acadêmico de estudantes universitários.

Essas evidências refletem a complexidade do fenômeno, que é moldado por fatores individuais, sociais e mercadológicos [Zanatta e Abramovay 2019]. O número de manifestações identificadas tende a crescer com o avanço de novas pesquisas. Parte da base teórica mobilizada para este projeto foi construída a partir dessas constatações, que se articulam com o objetivo de desenvolver estratégias de prevenção e promoção de um uso mais consciente das tecnologias digitais.

3. Bem-estar digital

O problema não reside no uso da tecnologia digital em si, mas na dependência que pode se desenvolver a partir desse uso, em que realizar atividades cotidianas com o apoio de

dispositivos digitais é hoje algo normal e necessário. Nesse contexto, o conceito de bem-estar digital (ou digital well-being) surge como contraponto à dependência tecnológica, propondo uma relação mais consciente, equilibrada e saudável com o uso de dispositivos e plataformas digitais [Darin 2024].

Voltado à preservação de aspectos essenciais da vida — como a saúde física e mental —, o bem-estar digital envolve mais do que apenas reduzir o tempo de tela. Ele se associa à capacidade de refletir criticamente sobre hábitos digitais e adotar práticas que tornem o uso mais intencional e positivo [Abeele e Nguyen 2022], [Darin 2024]. Entre as estratégias discutidas na literatura destacam-se a redução de dispositivos em contextos pessoais e profissionais [Sousa et al. 2020], o desenvolvimento da inteligência emocional [Young e Abreu 2019], a organização de espaços para minimizar distrações [Brasil 2025], o estabelecimento de limites claros para o tempo de tela [Sousa et al. 2020], [Nascimento et al. 2022], o bloqueio de conteúdos que gerem compulsão [Zanatta e Abramovay 2019] e o incentivo a interações presenciais, equilibrando o tempo entre o digital e o real [Brasil 2025], [Young e Abreu 2019].

Essas práticas têm fundamentado pesquisas recentes [Brasil 2025, Nunes e Darin 2024] e ajudado a consolidar o bem-estar digital como tema de interesse acadêmico e social. Parte desse referencial teórico norteou a construção das ações relatadas neste artigo. Ainda que recente, o conceito vem se fortalecendo no Brasil por meio de estudos e iniciativas que serão apresentados na seção 4.

4. Trabalhos relacionados

O avanço das tecnologias digitais tem gerado preocupações em diversas frentes educacionais, políticas e sociais, levando instituições brasileiras a desenvolverem iniciativas voltadas à investigação dos impactos desse fenômeno na vida cotidiana da população. A dependência em tecnologia digital e o bem-estar digital têm se consolidado como temas centrais nesse cenário, com múltiplas abordagens sendo aplicadas em diferentes contextos.

Alguns estudos priorizam a investigação da relação entre o uso excessivo de dispositivos digitais e transtornos mentais. Um exemplo é o estudo da Universidade Federal de Lavras (UFLA), que associa a dependência em smartphones a quadros de ansiedade, depressão, estresse e insatisfação corporal [Lima et al. 2024]. O estudo apresenta dados importantes para reafirmar alguns tópicos que foram destacados a partir da nossa revisão bibliográfica, auxiliando na construção do modelo de pesquisa e conteúdos de conscientização.

Outras iniciativas, como o projeto “Meu Celular, Meu Vício”, da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), desenvolveram aplicativos para monitorar o uso de smartphones entre estudantes universitários [Amorim 2020]. Essa abordagem traz elementos importantes para validar a coleta de dados feita pelo nosso projeto, e apesar de usar instrumentos diferentes, colaborou com o entendimento de padrões de comportamento.

Na esfera educativa, o podcast “Do entretenimento ao vício”, da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), buscou sensibilizar estudantes sobre a influência das redes sociais [Leite 2024]. Esse tipo de estratégia foi semelhante a uma de nossas

ações, que tinha como proposta de conscientização uma minissérie audiovisual, visando de traduzir temas complexos em linguagem acessível, apropriada ao público dentro e fora do meio acadêmico.

Ainda no campo da extensão, destaca-se o projeto da Universidade Federal de Viçosa (UFV), que combinou palestras, vídeos educativos e dinâmicas com diferentes faixas etárias para tratar de segurança online e uso ético da tecnologia digital [Bassani et al. 2024]. Nosso projeto também apostou nessa abordagem multimodal, com destaque para a realização de palestras em escolas de ensino médio, adaptando a linguagem e a metodologia ao perfil dos participantes.

Por fim, é importante destacar outro projeto da UNIPAMPA, que durante a pandemia promoveu eventos culturais online voltados ao bem-estar, apontam caminhos sobre como a tecnologia digital também pode ser mobilizada de forma positiva para mitigar seus próprios impactos [Rhoden et al. 2022]. Essa dualidade — risco e potencial — foi um dos eixos de reflexão para nosso projeto de extensão, especialmente ao tratar do bem-estar digital como uma prática ativa, e não apenas uma restrição de uso.

A análise desses trabalhos evidencia que há um ecossistema crescente de iniciativas preocupadas com os efeitos do uso digital excessivo. A iniciativa extensionista proposta e apresentada nesse trabalho, se insere nesse cenário ao combinar pesquisa, sensibilização e escuta ativa, contribuindo com práticas que podem ser adaptadas por outras iniciativas de extensão universitária.

5. Célula Multimídia

A Célula Multimídia, grupo de pesquisa responsável por esta iniciativa, é coordenada por docentes do curso de Sistemas e Mídias Digitais, vinculado à Universidade Federal do Ceará (UFC). Sua missão é desenvolver produtos multimídia, projetos de design e avaliações de interfaces e experiência do usuário, com base nos fundamentos da Interação Humano-Computador (IHC). As atividades abrangem desde investigações sobre experiência do usuário até a produção de jogos, aplicativos, guias, conteúdos educativos e materiais de divulgação científica.

Os integrantes são incentivados a participar de várias frentes, como leitura e produção de artigos, desenvolvimento de produtos digitais, criação de materiais educativos, participação em eventos e aplicação de métodos de avaliação de experiência do usuário. Essa atuação amplia a formação acadêmica dos estudantes e fortalece a prática de iniciação científica.

Essa base consolidada pelos integrantes da Célula contribuiu diretamente para a estruturação do projeto descrito neste artigo, permitindo planejar as ações de forma mais clara e eficiente, além de adaptar estratégias comunicativas ao perfil do público. Um exemplo disso é a adoção de metodologias de acompanhamento das atividades do projeto — detalhadas na seção 6 —, que incluíram registros semanais das ações, organização de fluxos de trabalho e definição de metas. Essa prática fortaleceu a autonomia e o senso de responsabilidade dos envolvidos na execução do projeto.

6. Extensão universitária

Reconhecida como um dos pilares da educação superior pública no Brasil, ao lado do ensino e da pesquisa, a extensão universitária é definida, segundo a Política Nacional

de Extensão Universitária [FORPROEX 2012], como um processo educativo, cultural, científico e político que promove uma interação transformadora entre universidade e sociedade, trocando saberes e democratizando o conhecimento acadêmico.

O projeto, aqui apresentado, buscou alinhar-se às diretrizes dessa política, sendo a primeira delas a interação dialógica. O objetivo não era apenas transmitir informação, mas criar espaços de escuta e troca com o público, dentro e fora da universidade. Assim, materiais como seminários, palestras e vídeos foram planejados para dialogar com o público-alvo, estimulando sua participação e evitando uma comunicação unilateral.

Outro princípio essencial foi a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão: revisão bibliográfica, elaboração do questionário e desenvolvimento de conteúdos foram embasados em experiências práticas vividas pelos bolsistas, que aplicaram na prática os conhecimentos adquiridos.

Por fim, o impacto na formação dos estudantes se destaca como uma contribuição relevante, oferecendo uma vivência prática em pesquisa, produção de conteúdo, mediação de temas e interação com diferentes públicos. Essa trajetória aprimorou habilidades técnicas, comunicativas e reflexivas, ampliando o alcance da formação universitária.

7. Projeto RITA

A concepção do projeto relatado neste artigo surgiu de inquietações discutidas entre docentes e estudantes vinculados à Célula Multimídia. Desde o início, as conversas destacaram preocupações recorrentes no ensino superior, como desmotivação, dificuldades emocionais, baixo rendimento acadêmico e questões relacionadas à saúde mental [Araujo 2020], [Garcia 2021]. Levantou-se a hipótese de que o uso excessivo de tecnologias digitais, aliado à falta de práticas de conscientização, poderia contribuir para agravar esses desafios.

Diante desse cenário, a equipe concebeu o Projeto Risco de Vício em Tecnologia: Informando e Dialogando (Projeto RITA), de caráter exploratório, voltado à investigação e à conscientização sobre os impactos da dependência tecnológica e à promoção do bem-estar digital entre estudantes universitários. Formalizado como projeto de extensão no início de 2024, o RITA recebeu apoio institucional e contou com uma equipe formada pelas professoras coordenadoras, um bolsista remunerado e um bolsista voluntário. Posteriormente, mais um voluntário se juntou ao grupo para apoiar as atividades.

Após o cadastro da ação de extensão, a primeira reunião ocorreu em abril, reunindo as coordenadoras e os estudantes selecionados. Nesse encontro inicial, buscou-se compreender as percepções dos próprios participantes sobre os temas envolvidos, alinhando-se ao objetivo geral deste trabalho, que é explorar a percepção dos estudantes universitários da UFC sobre o uso problemático das tecnologias digitais e o bem-estar digital. Em seguida, foram apresentados os objetivos específicos, que incluem a aplicação de um questionário para analisar os padrões de uso das tecnologias digitais entre os estudantes da UFC, avaliando os impactos em suas vidas pessoais e acadêmicas, além da criação e disseminação de materiais e atividades de conscientização que abordem o uso problemático da tecnologia, promovendo práticas de bem-estar digital. Por fim, a metodologia para as atividades foi apresentada, como é sintetizada na Figura 1.

A metodologia aplicada neste primeiro ano já é prática consolidada na Célula

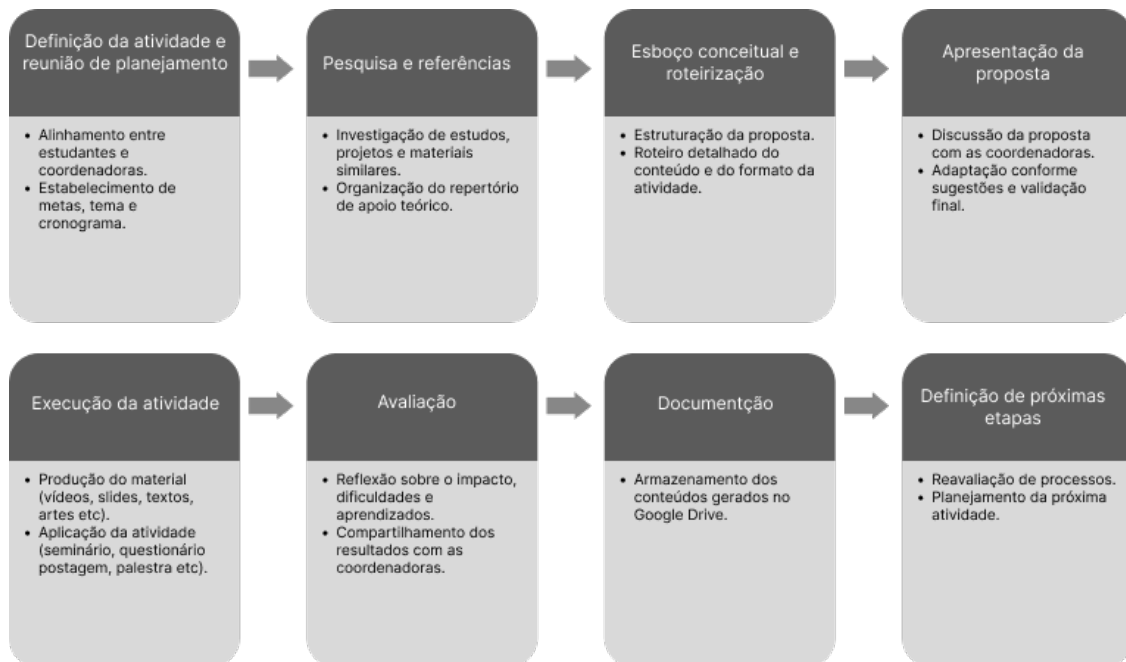


Figura 1. Etapas para a execução de uma atividade.

Multimídia: cada nova ação começava com reuniões para definição de metas, seguidas de pesquisa exploratória, levantamento de materiais, elaboração de roteiros detalhados, apresentação para revisão das coordenadoras, refinamento das propostas e, finalmente, execução prática — seja na produção de conteúdos, aplicação de instrumentos ou realização de eventos. Os resultados de cada ciclo eram sistematizados, discutidos com as coordenadoras e serviam como base para novos direcionamentos.

Durante todo o ano, os estudantes mantiveram registros semanais das atividades, dificuldades e metas cumpridas, funcionando como um diário de bordo coletivo. Esses registros eram feitos no canal do Discord do grupo de pesquisa e revisados pelas coordenadoras, garantindo acompanhamento contínuo, organização de informações para relatórios para prestação de contas e ajustes na gestão das tarefas. O WhatsApp complementava a comunicação, sendo mais prático para decisões imediatas.

7.1. Levantamento bibliográfico

A partir da primeira reunião, o bolsista (extensionista e voluntário) iniciou o levantamento bibliográfico que daria suporte às etapas seguintes. Foram selecionados artigos, livros, dissertações e teses, abrangendo os seguintes termos: “dependência em tecnologia digital”, “bem-estar digital”, “linguagem simples em Interação Humano-Computador (IHC)” e “linguagem simples em design da informação”. As buscas foram realizadas em bases especializadas: ACM Digital Library, IEEE Xplore e SpringerLink para IHC; PsycINFO e PubMed para psicologia; além de Google Acadêmico e BDTD como fontes generalistas.

A revisão referia-se à análise dos estudos encontrados para um termo específico, devendo incluir no mínimo dez publicações recentes. A metodologia para esse levantamento bibliográfica envolveu a identificação de descritores, a busca em diversas fontes primárias e secundárias, e a triagem dos materiais com base na relevância e

qualidade, priorizando artigos revisados por pares [Creswell e Guetterman 2018]. Essa abordagem sistemática garantiu uma seleção criteriosa da literatura, essencial para fundamentar as etapas subsequentes do projeto.

Cada material era analisado individualmente, com a elaboração de um resumo de uma página por estudo, incluindo título, problema de pesquisa, questões ou hipóteses, procedimentos de coleta de dados e principais resultados. Todos os resumos foram organizados em um Google Drive compartilhado, facilitando o acesso dos integrantes do projeto e de outros membros da Célula Multimídia.

No período inicial do projeto, foram selecionadas fontes literárias que serviram de base para o primeiro contato com o tema, trazendo diferentes perspectivas sobre o uso problemático de tecnologias digitais. Por exemplo, estudos indicam que esse uso compartilha sintomas estruturais com outras dependências comportamentais, como tolerância, abstinência, desejo persistente de uso e prejuízos nas relações sociais [YOUNG 1998], [Abreu et al. 2013]. Outro estudo confirma a associação entre o uso problemático da Internet, sintomas de TDAH e depressão, indicando que esse padrão compulsivo pode surgir precocemente e se manter na vida adulta [Morita et al. 2022]. Há também evidências de que a dependência digital pode estar relacionada a sinais de sofrimento psicológico mais severos, como traços esquizotípicos¹, quando não há intervenções adequadas [Fekih-Romdhane et al. 2023]. Além disso, há estudos que mostram como o design de interfaces de jogos mobile potencializa o engajamento e a dependência, atuando diretamente na economia da atenção [Yang e Gong 2021].

Diante desses indícios, outros trabalhos reforçam a urgência de estratégias educativas para mitigar os efeitos nocivos do uso excessivo das tecnologias digitais, defendendo o fortalecimento de práticas de bem-estar digital como contrapartida à lógica de retenção de usuários [Moretta e Buodo 2020], [Fekih-Romdhane et al. 2023]. Assim, compreender os sinais do uso problemático da tecnologia digital e suas consequências se torna essencial para fundamentar projetos de extensão que estimulem o equilíbrio entre tecnologia, saúde mental e convivência offline.

Durante essa etapa, surgiram alguns desafios, como a pouca familiaridade com a leitura de artigos acadêmicos, especialmente em inglês, o que exigiu mais tempo de estudo e interpretação. Além disso, o curto prazo entre a primeira reunião e a data do primeiro seminário demandou organização e dedicação adicionais dos bolsistas. Também surgiram dúvidas sobre quais informações priorizar nos resumos, com receio de omitir pontos essenciais ou interpretar mal os dados.

A estrutura compartilhada no Google Drive foi essencial para contornar parte dessas dificuldades. A possibilidade de visitar materiais já analisados, verificar o andamento do trabalho e colaborar na organização da base teórica tornou o processo mais fluido e fortaleceu as etapas seguintes, como a criação de conteúdos educativos e o desenvolvimento do questionário diagnóstico.

¹Traços esquizotípicos são características de personalidade e comportamento que se assemelham a sintomas de esquizofrenia, mas em menor grau e sem configurar um transtorno psicótico.

7.2. Seminários

Tendo estabelecido uma base teórica como referência, a primeira atividade desenvolvida foi a criação e apresentação de dois seminários, com as temáticas “Dependência em Tecnologias Digitais e Bem-Estar Digital” e “Linguagem Simples”, respectivamente. Essas apresentações integraram um ciclo de seminários promovido pela Célula Multimídia, em parceria com o curso de Sistemas e Mídias Digitais, com apoio institucional da UFC e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), tendo como objetivo conscientizar os estudantes sobre o bem-estar digital e reduzir os riscos associados ao uso excessivo da tecnologia digital.

O primeiro seminário, voltado a informar os alunos sobre dependência tecnológica e formas de enfrentá-la, foi estruturado com base nos tópicos mais relevantes identificados na revisão bibliográfica. Um dos principais desafios foi decidir quais conteúdos incluir, já que a literatura era extensa e nem sempre de fácil acesso. Por isso, foi preciso selecionar informações centrais e traduzi-las para uma linguagem simples, sem comprometer o rigor conceitual. O cuidado maior foi adaptar termos técnicos da literatura científica a uma comunicação acessível ao público universitário, respeitando o tempo limitado do evento.

Embora o tema do segundo seminário tenha sido a linguagem simples, esse conceito também foi aplicado na comunicação do primeiro seminário, considerando que se trata tanto de uma causa social quanto de uma técnica de comunicação. Como descreve a ENAP [(011).Lab 2020], “linguagem simples é uma técnica de comunicação que busca tornar qualquer tipo de informação mais clara, objetiva e acessível para todos os cidadãos”. Dessa forma, toda linguagem acadêmica e científica, que não é totalmente acessível ao público em geral, foi convertida em um conteúdo mais intuitivo para os alunos presentes no evento.

A parte inicial do primeiro seminário consistiu em mostrar o contexto das tecnologias no cotidiano, abordando como elas estão distribuídas entre a população brasileira, quais atividades são mais comuns e o que motiva o seu uso. Na segunda parte, foi introduzido o conceito de dependência tecnológica, suas consequências e como identificá-las. Por fim, apresentou-se o conceito de bem-estar digital, recomendando práticas e ferramentas que auxiliem no desenvolvimento dessa postura consciente, melhorando a relação dos estudantes com a tecnologia digital.

O segundo seminário, focado na linguagem simples, trouxe em sua primeira parte o cenário do letramento no Brasil, evidenciando os níveis de alfabetização e as desigualdades existentes. Em seguida, foram apresentados exemplos de conteúdos digitais com linguagem pouco acessível. Após esse panorama, foi feita uma introdução ao conceito de linguagem simples e às suas diretrizes. Por fim, foram mostrados exemplos práticos de aplicação, juntamente com sugestões de conteúdos para que os próprios alunos pudessem utilizar como referência.

Os dois seminários, assim como os demais que compuseram o projeto, foram divulgados nas redes sociais da Célula Multimídia. A Figura 2 mostra os pôsteres de divulgação, contendo título, descrição, horário e local dos eventos. O primeiro² e o segundo³ seminário foram gravados e disponibilizados online no site da Célula

²<https://celulamultimidia.vercel.app/conteudos/seminario-tecnologia-da-companhia-a-obsessao>

³<https://celulamultimidia.vercel.app/conteudos/seminario-linguagem-simples>

Multimídia, possibilitando o acesso posterior por outros interessados.



Figura 2. Pôsteres de divulgação dos seminários.

7.3. Minissérie para redes sociais

Com o encerramento dos seminários, a próxima atividade a ser desenvolvida foi a criação de uma minissérie para redes sociais, programada para ser lançada no início de junho de 2024, conforme previsto no cronograma da primeira reunião. O intuito dessa atividade é conscientizar o público universitário, utilizando a dinâmica de vídeos curtos de redes sociais como TikTok, Instagram e YouTube, com um conteúdo intuitivo e acessível.

Inicialmente, desenvolvemos os roteiros de acordo com a base teórica construída durante o levantamento bibliográfico, respeitando a linguagem simples e o tempo médio de 1 minuto e 30 segundos por episódio. A respeito do conteúdo, discutimos quais tópicos seriam abordados em cada vídeo, entre os muitos que havíamos estudado, e como organizá-los em uma sequência lógica. Para essa definição, os tópicos foram levados para discussão com as professoras orientadoras do projeto, que auxiliaram na escolha dos assuntos mais relevantes. Havia também discussões sobre como tornar os vídeos atrativos, envolvendo decisões sobre cenário, figurino, forma de apresentação e tom de linguagem.

A minissérie foi composta por cinco episódios, tendo cada um deles objetivos próprios. O primeiro⁴ episódio introduz o conceito de dependência tecnológica e explica como dispositivos e plataformas são projetados para estimular comportamentos compulsivos. O segundo⁵ episódio apresenta padrões de comportamento que podem ser um alerta para identificar o vício em tecnologia digital ou hábitos prejudiciais relacionados ao seu uso de forma geral. No terceiro⁶ episódio, foram incluídas entrevistas com estudantes, que relataram como o uso excessivo de tecnologia digital afetava suas rotinas, saúde mental e vida acadêmica. O quarto⁷ episódio aborda os impactos psicológicos mais comuns relacionados à dependência, como ansiedade, estresse e baixa

⁴<https://www.instagram.com/reel/C8VKY6SvY9a>

⁵<https://www.instagram.com/reel/C9AKcbWuus8>

⁶<https://www.instagram.com/reel/C9Sh0GhuuNK>

⁷<https://www.instagram.com/reel/C9ioSsIvalk>

autoestima. O quinto⁸ episódio explica o conceito de bem-estar digital, oferecendo práticas e recomendações para o uso consciente da tecnologia digital no dia a dia.

As gravações ocorreram em dois formatos. Os episódios expositivos (1, 2, 4 e 5) foram filmados em um espaço fixo, com um dos estudantes apresentando os conteúdos enquanto outro realizava as filmagens. O episódio de entrevistas demandou deslocamento pelo campus da Universidade durante todo o dia. Apesar do esforço, a recepção dos estudantes foi bastante positiva, e foi possível registrar depoimentos de 16 voluntários, que foram previamente informados sobre o projeto, os canais de divulgação dos episódios e o consentimento para o uso de imagem.

A filmagem foi realizada com dois celulares, exigindo cuidados com som e iluminação. Erros de gravação e limitações técnicas exigiram regravações de alguns trechos em outros dias. Concluídas as gravações, a próxima etapa foi a edição dos vídeos conforme o roteiro. Os episódios 1, 2, 4 e 5, por serem similares, foram editados de forma intuitiva: enquanto um dos estudantes apresentava o conteúdo estudado em linguagem simples, imagens de bancos de dados gratuitos ilustravam os tópicos abordados. Um recurso adicional utilizado para promover a acessibilidade foi a inserção de legendas, que transcreviam as falas do apresentador e destacavam os principais pontos. O episódio 3, por se tratar de entrevistas, teve uma edição diferenciada, com transições entre os depoimentos dos entrevistados e a inclusão dos mesmos recursos de acessibilidade utilizados nos demais vídeos. A edição, feita por um bolsista utilizando o aplicativo CapCut, representou outra etapa desafiadora. Por não termos familiaridade com softwares de edição, foi necessário buscar tutoriais e referências de vídeos educacionais em plataformas como TikTok, Instagram e YouTube.

Após revisão das coordenadoras, os vídeos foram publicados quinzenalmente no TikTok, Instagram, YouTube e no site da Célula Multimídia. Cada episódio teve uma capa ilustrativa criada na ferramenta de design Figma por um dos integrantes, com o objetivo de gerar uma identidade visual para a série, como mostra a Figura 3.



Figura 3. Capas ilustrativas para os episódios da minissérie.

7.4. Questionário diagnóstico

Em paralelo com a minissérie de vídeos, outra atividade desenvolvida foi o questionário diagnóstico. Por ser o primeiro questionário a ser lançado, essa pesquisa foi planejada

⁸<https://www.instagram.com/reel/C-C0IXYOj2C>

para ter um teor quantitativo e exploratório, com o objetivo de compreender a percepção de uma amostra de estudantes sobre o impacto da dependência de tecnologias digitais e práticas de bem-estar digital no desempenho acadêmico. A estruturação do questionário teve como referência trabalhos prévios de outros estudos, e o instrumento foi criado em um formulário online pelo *Google Forms*. A elaboração do instrumento foi um desafio, pois havia dúvidas sobre quais tópicos iríamos abordar, como organizar as seções e como tornar as perguntas acessíveis, claras e objetivas.

A solução metodológica adotada combinou a adaptação de instrumentos validados, como o Teste de Dependência da Internet [YOUNG 1998], com questões originais baseadas na revisão bibliográfica. O questionário⁹ foi organizado em sete etapas, iniciando pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, onde os participantes eram informados sobre os objetivos da pesquisa, garantias de anonimato e direitos como voluntários. Em seguida, foram coletados os dados demográficos (faixa etária, gênero, curso, período e campus da UFC), utilizados exclusivamente para planejamento interno. A terceira seção aplicou o teste de dependência da internet, seguida pelo registro do tempo médio diário de uso de dispositivos eletrônicos, que incluía também perguntas sobre os aparelhos utilizados e as atividades mais comuns realizadas. Os dois blocos seguintes avaliaram os impactos percebidos - tanto físicos quanto psicológicos - e, por fim, as práticas de bem-estar digital adotadas pelos respondentes.

Inicialmente, o formulário foi divulgado por meio das redes sociais da Célula Multimídia, grupos de centros acadêmicos e reitoria de projeto de extensão da UFC. Durante a aplicação, enfrentamos obstáculos relacionados à divulgação e ao engajamento, que gerou a baixa adesão de respostas. Isso nos levou a experimentar novos métodos de divulgação, como a criação e a fixação de cartazes físicos pelo campus, como mostra a Figura 4, o que aumentou significativamente o número de respostas.



Figura 4. Pôsteres de divulgação dos seminários.

⁹<http://tiny.cc/qamq001>

Dessa forma, foi possível alcançar diversos cursos da UFC, totalizando 221 respostas em um período de 3 meses. A respeito dos resultados, escolhemos analisar partes das respostas neste artigo, já que abordamos muitos tópicos. A primeira análise foi do Teste de Dependência da Internet [YOUNG 1998], em que os resultados apontaram que 60 (27,15%) estudantes foram classificados como usuários normais, 107 (48,42%) como usuários leves, 52 (23,53%) como usuários moderados e apenas 2 (0,90%) como usuários com dependência severa. Esses números surpreenderam positivamente, pois a expectativa inicial era encontrar uma proporção maior de usuários moderados ou severos.

Em relação aos impactos físicos, os problemas de postura foram o sintoma mais citado pelos os estudantes (160; 72,40%), seguidos por sintomas oculares como irritação ou fadiga (147; 66,52%), insônia (142; 64,25%), dores de cabeça (142; 64,25%) e sedentarismo (110; 49,77%). Esses resultados confirmam as expectativas traçadas durante a elaboração da base teórica, reforçando o entendimento de que o uso prolongado de dispositivos digitais pode estar ligada a desconfortos físicos recorrentes.

Quanto aos efeitos psicológicos, obteve-se índices igualmente relevantes: procrastinação (196; 88,69%), perda de produtividade (173; 78,28%), dificuldade de concentração (157; 71,04%), ansiedade (138; 62,44%), estresse (129; 58,37%) e baixa autoestima (122; 55,20%). Surpreendeu, no entanto, a classificação de dependência no Teste de Young: a maior parte dos respondentes foi classificada como usuário leve (107; 48,42%) ou normal (60; 27,15%), enquanto usuários moderados (52; 23,53%) e severos (2; 0,90%) foram minoria, contrariando a hipótese inicial de que haveria mais casos moderados ou severos.

Outro ponto analisado foi o tempo médio diário de uso de aparelhos eletrônicos: apenas um participante relatou usar menos de uma hora por dia. Entre os demais, 27 (12,21%) indicaram uso entre 1 e 3 horas, 91 (41,17%) indicaram uso entre 4 e 6 horas, 63 (28,50%) indicaram uso entre 7 e 9 horas e 39 (17,65%) relataram usar mais de 9 horas por dia. Para verificar se havia associação estatística entre o tempo de uso e a classificação no Teste de Dependência da Internet, foi aplicado o teste qui-quadrado no software Jamovi [The jamovi project 2024], [R Core Team 2024], seguindo as recomendações de materiais de apoio sobre cruzamento de dados [Pestana e Gageiro 2014], [Agresti 2018]. O teste é indicado para verificar se duas variáveis categóricas estão relacionadas em uma amostra. A Tabela 1 apresenta o cruzamento entre a classificação de dependência e o tempo médio diário de uso, enquanto a Tabela 2 mostra o resultado do teste de associação.

Tabela 1. Cruzamento do tempo médio diário de uso com níveis do Teste de Dependência da Internet.

Horas	Usuário normal	Usuário leve	Usuário moderado	Usuário severo	Total
Menos de 1	1	0	0	0	1
1 - 3	16	10	1	0	27
4 - 5	25	50	16	0	91
7 - 9	13	29	20	1	63
Mais de 9	5	18	15	1	39
Total	60	107	52	2	221

O resultado apontou uma associação estatisticamente significativa ($p = 0,001$),

Tabela 2. Teste qui-quadrado de associação entre tempo de uso diário e nível do Teste de Dependência da Internet.

	Valor	gl	p
χ^2	32.5	12	0.001
N	221	N/A	N/A

sugerindo que, de modo geral, o tempo médio diário de uso e o nível de dependência não são variáveis totalmente independentes. No entanto, ao analisar os dados com mais profundidade, observa-se que diversos participantes com jornadas online extensas ainda foram classificados como usuários normais ou com dependência leve. Esse achado reforça que o tempo de tela, por si só, não é um indicador suficiente para caracterizar o uso problemático: fatores como a finalidade, o contexto e a forma como os dispositivos são utilizados desempenham um papel central na construção desse diagnóstico. Respostas abertas exemplificaram essa realidade: “fico até tarde navegando na internet pois estou estudando ou realizando atividades de extensão” ou “mesmo trabalhos exigem que eu use a internet”. Assim, os dados reforçam que o tempo de uso, isoladamente, não determina níveis mais elevados de uso problemático, tornando necessária uma compreensão mais aprofundada de como os estudantes equilibram esse tempo entre lazer, trabalho e estudos.

Apesar dos impactos percebidos, as práticas associadas ao bem-estar digital também foram expressivas. Dentre as ações mais citadas para promover o bem-estar digital, destacam-se buscar a socialização com pessoas do convívio diário (167; 75,56%), participar de atividades artísticas, esportivas ou educativas (152; 68,78%), tentar regular o horário de sono (158; 71,49%), buscar equilíbrio entre o digital e o mundo real (136; 61,54%) e evitar conteúdos que afetam negativamente a autoestima (130; 58,82%). Além disso, 68 participantes (30,77%) afirmaram já buscar conteúdos relacionados ao bem-estar digital, um percentual menor se comparado a outras práticas relatadas, o que evidenciou para a equipe a necessidade de criar e disseminar materiais de conscientização.

7.5. Palestras para escolas do ensino médio

No mês de outubro de 2024, os estudantes do projeto foram convidados a realizar atividades de informação e conscientização sobre o uso excessivo de tecnologia digital e bem-estar digital com uma turma de alunos do ensino médio da Fundação Bradesco em Fortaleza. A atividade escolhida, considerando um público de cerca de 60 estudantes, foi uma palestra interativa, acompanhada de uma dinâmica em grupo.

A palestra ocorreu em uma arquibancada localizada dentro do campus Pici da Universidade Federal do Ceará, sendo necessária a reserva prévia do espaço, agendamento do projetor e caixas de som. Após recepcionar os alunos, iniciamos com uma conversa introdutória sobre a vivência no ensino médio e as expectativas em relação à universidade. Essa introdução mais leve ajudou a criar conexão com os estudantes e serviu como transição para o conteúdo principal. Em seguida, apresentamos a temática principal da atividade: “Como você pode combater o vício em tecnologia digital?”. Os estudantes foram convidados a refletir sobre práticas cotidianas relacionadas ao uso de tecnologias digitais. Apresentamos o conceito de vício em tecnologia digital e discutimos algumas das possíveis consequências associadas ao uso excessivo desses dispositivos. Para concluir essa etapa teórica, abordamos o conceito de bem-estar digital, destacando sua importância

como um contraponto ao uso descontrolado da tecnologia digital.

Durante toda a apresentação teórica, o diálogo com os alunos foi incentivado. Eles foram constantemente estimulados a compartilhar percepções sobre o conteúdo apresentado, desde experiências pessoais com as consequências do uso excessivo de tecnologia digital até estratégias que adotam para moderar esse uso.

Após essa etapa, realizamos um breve intervalo de tempo, permitindo que os estudantes assimilassem o conteúdo, enquanto os estudantes organizavam a próxima atividade. A dinâmica consistiu na divisão dos alunos em seis grupos, sendo proposta uma situação-problema relacionada ao uso excessivo de alguma tecnologia digital para cada grupo. Os estudantes deveriam propor uma solução para o problema apresentado, podendo ser um produto, metodologia, ação ou qualquer outra iniciativa, com liberdade criativa. Como os alunos não tinham acesso ao celular durante o horário escolar, foi necessário disponibilizar computadores com internet e materiais físicos (papel e caneta) para que cada grupo trabalhasse em uma proposta de solução, sendo acompanhados pelos integrantes do projeto, que forneciam orientações e esclareciam dúvidas.

Ao final, cada grupo apresentou sua proposta aos demais participantes e recebeu um parecer da equipe do projeto. A atividade foi encerrada com uma visita guiada pelo campus da Universidade, onde os estudantes puderam conhecer os departamentos, tirar dúvidas e se aproximar do ambiente acadêmico.

Tendo como base essa primeira experiência e as observações realizadas ao longo da atividade, foi organizada, em novembro, uma segunda palestra na Escola Estadual de Educação Profissional (EEEP) Jaime Alencar de Oliveira em Fortaleza - CE. Apesar de seguir a mesma estrutura geral, a dinâmica foi adaptada devido à limitação de tempo do turno escolar. Em relação à logística, não houve tantos obstáculos, pois a atividade foi realizada no próprio colégio dos alunos, não sendo necessário agendar infraestrutura nem transportar materiais. Os estudantes tinham acesso aos celulares durante o horário de aula, o que facilitou a realização da dinâmica, e a sala já contava com projetor e sistema de som. A apresentação e as interações foram mais objetivas, mas ainda assim foi possível apresentar os principais conceitos, promover o diálogo e envolver os estudantes de maneira significativa.

7.6. Encontros Universitários

Como etapa final do primeiro ano do projeto e preparação para sua continuidade, a última atividade desenvolvida foi a apresentação nos Encontros Universitários da UFC. A exposição ocorreu em formato oral, com duração de 15 minutos, destinada a uma banca de avaliadores do evento. A apresentação teve início com a contextualização e a motivação do projeto, destacando o tema e sua relevância no contexto acadêmico. Em seguida, foram descritas as atividades realizadas ao longo do projeto, como os seminários, a produção de vídeos, a aplicação do questionário diagnóstico e as palestras. Por fim, foram apresentados os principais resultados obtidos e as perspectivas para trabalhos futuros.

Após os Encontros Universitários, foi enviado à Pró-Reitoria de Extensão (PREX) da Universidade um relatório detalhado das ações desenvolvidas. Esse documento contribuiu para a renovação do projeto de extensão para o ano seguinte. A Figura 5 mostra as etapas que o bolsista extensionista executou durante o ano.

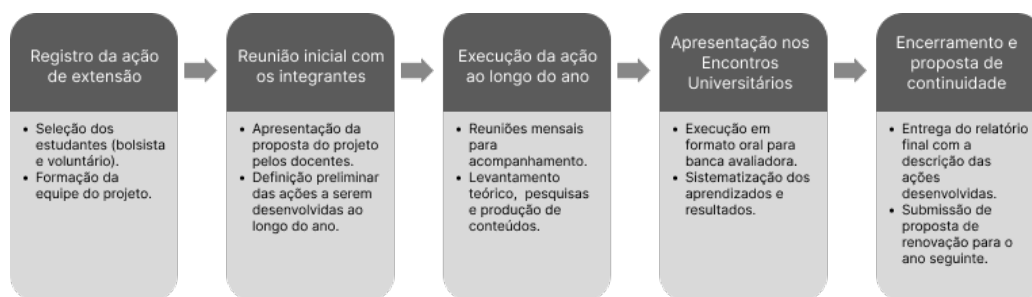


Figura 5. Etapas das atividades do bolsista extensionista.

8. Resultados do projeto

As ações desenvolvidas ao longo do primeiro ano do projeto permitiram tanto a coleta de dados relevantes quanto a vivência de aprendizados importantes sobre a condução de atividades de extensão, possibilitando uma visão abrangente sobre a relação dos estudantes com as tecnologias digitais e seus impactos. A pesquisa diagnóstica revelou impactos físicos e psicológicos associados ao uso excessivo de tecnologias digitais entre estudantes universitários, como insônia, dores de cabeça, problemas de postura, ansiedade e procrastinação. No entanto, apesar dos insights obtidos, o processo de condução da pesquisa apresentou dificuldades devido à falta de experiência dos bolsistas, que não tinham conhecimentos para estruturar o questionário adequadamente, por exemplo.

Inicialmente, a baixa adesão ao questionário também representou um desafio significativo. Um fator para isso foi o tamanho do formulário, que desmotivava os usuários a responder. Outro fator foi a divulgação pelas redes sociais e grupos acadêmicos, que se mostrou insuficiente para mobilizar uma amostra diversa, o que levou a equipe a adotar uma alternativa simples, porém eficaz: a distribuição de cartazes físicos em pontos estratégicos do campus. A iniciativa teve impacto imediato na taxa de respostas, demonstrando a importância de ações presenciais mesmo em contextos digitais, sobretudo quando se deseja alcançar estudantes com rotinas e perfis distintos, não se limitando a tipos específicos de cenários.

Em relação à produção da minissérie audiovisual, a equipe observou variações no engajamento entre as plataformas utilizadas, com as visualizações diferenciando-se para cada episódio. O processo de roteirização, gravação e edição exigiu uma adaptação constante do conteúdo à linguagem de redes sociais e ao tempo disponível nos vídeos curtos. Além das habilidades técnicas desenvolvidas ao longo da produção, aprendemos a importância de planejar com antecedência, testar diferentes formatos e compreender o comportamento do público-alvo em ambientes digitais.

Com a ampliação do escopo do projeto, atendemos estudantes do ensino médio, o que demandou adaptações de linguagem, conteúdo e dinâmica. A realização de palestras com esse público permitiu observar diferenças no engajamento, no ritmo de participação e na apropriação dos temas. A atuação na Escola Estadual de Educação Profissional (EEEP) Jaime Alencar de Oliveira, por exemplo, exigiu um formato mais direto e funcional, devido à limitação de tempo e à necessidade de mobilizar os alunos rapidamente. Já na visita ao campus, a interação foi mais fluida e aprofundada, favorecida pela estrutura da universidade e pelas expectativas dos participantes. Apesar de não poder aplicar uma avaliação de satisfação com os alunos, devido às políticas de cuidado das escolas,

recebemos muitos elogios dos mesmos, em que a grande maioria se mostrou satisfeita com a atividade. Dessa forma, demonstra-se que o formato dessa atividade precisa ser tão cuidadosamente planejado quanto o conteúdo que ela propõe abordar.

Outro aspecto relevante foi a ampliação do público atendido, que embora o objetivo inicial tenha sido o contexto universitário, o projeto também alcançou 90 estudantes do ensino médio de duas instituições diferentes. As palestras foram ferramentas eficazes de disseminação do tema, e a implementação de dinâmicas que incentivaram a aplicação prática do conhecimento adquirido revelou-se uma ação potente. No entanto, limitações de tempo, espaço e equipe dificultaram a realização de atividades mais aprofundadas, sinalizando a necessidade de melhores recursos e estrutura para ações futuras.

9. Desafios e lições

A vivência extensionista relatada neste artigo foi marcada por desafios que não apenas testaram a capacidade de adaptação da equipe, mas também geraram aprendizados significativos sobre pesquisa, comunicação e trabalho colaborativo. Um dos primeiros obstáculos enfrentados, como mencionado anteriormente, foi a estruturação do questionário diagnóstico. Por se tratar da primeira aplicação com esse recorte temático, surgiram dúvidas sobre quais tópicos priorizar, que resultou em um instrumento longo e denso. As respostas dos participantes indicaram que esse excesso comprometeu o engajamento, o que levou a equipe a refletir sobre a necessidade de clareza nos objetivos e concisão na formulação das perguntas. Para os próximos ciclos, pretende-se delimitar com mais precisão os temas abordados, garantindo questionários mais objetivos e acessíveis. Além disso, será importante trabalhar com mais profundidade os resultados já obtidos, por exemplo, analisando como outras patologias estão relacionadas ao uso descontrolado da tecnologia digital, utilizando ferramentas de teor qualitativo.

Outro ponto relevante foi a dificuldade inicial de obter participação no questionário. Mesmo com uma divulgação ativa por canais digitais, há limitações quando se tenta alcançar um público heterogêneo e distribuído em diferentes turnos e cursos. A criação de cartazes físicos, fixados em locais estratégicos, provou ser uma estratégia eficiente para ampliar o alcance da pesquisa. Essa decisão prática reforçou a importância de estratégias de comunicação que combinem ações online e presenciais, adaptadas à rotina do público-alvo.

Na produção da minissérie, a equipe enfrentou desafios técnicos e criativos. A limitação de recursos levou à utilização de celulares para gravação, exigindo improviso e criatividade na escolha dos cenários, atenção à captação de som e aprendizado de ferramentas de edição como o CapCut. Além disso, foi necessário ajustar a linguagem dos roteiros para garantir que os conteúdos fossem informativos e, ao mesmo tempo, compatíveis com a dinâmica de vídeos curtos de plataformas como TikTok e Instagram. Nesse processo de experimentação, regravações e refinamento revelaram a importância da pré-produção detalhada e da análise prévia de referências bem-sucedidas. O formato de entrevista foi bem recebido pelo público, e futuramente pretendemos explorá-lo com mais profundidade. Além disso, há o interesse em experimentar outros formatos de mídia, como podcasts e jogos digitais.

As palestras para o ensino médio também apresentaram desafios metodológicos.

A adaptação do conteúdo para uma linguagem mais acessível e o uso de dinâmicas interativas foram fundamentais para manter o interesse dos alunos. Enquanto as atividades realizadas no campus exigiram um planejamento logístico complexo, com agendamento de espaço e equipamentos, a ida a escola técnica impôs restrições de tempo. Mesmo assim, as atividades despertaram interesse entre os estudantes e indicaram que há espaço para iniciativas que abordem o uso consciente da tecnologia digital nessa faixa etária. Como próximos passos, pretendemos experimentar novas formas de dinâmicas, voltadas à produção de produtos que os próprios alunos possam desenvolver.

Em termos de gestão interna, o sistema de registros semanais orientado pelas coordenadoras do projeto favoreceu a organização e a revisão constante das ações. A documentação das atividades permitiu acompanhar o andamento do projeto, antecipar dificuldades e redistribuir tarefas de forma mais eficiente. Esse registro diário foi uma boa prática adotada pelos bolsistas, que aprenderam a ter mais disciplina e organização em relação à execução das tarefas. A experiência com ferramentas como WhatsApp, Discord e Google Drive contribuiu para consolidar uma dinâmica colaborativa, baseada em comunicação ágil e responsabilidade compartilhada.

Apesar do envolvimento ativo de todos os integrantes, o número reduzido de pessoas na equipe durante grande parte do ano letivo representou um desafio significativo. Composta inicialmente por duas coordenadoras e dois estudantes (um bolsista remunerado e um voluntário), a equipe enfrentava situações em que as tarefas se acumulavam e precisavam ser divididas somente entre os dois bolsistas envolvidos na pesquisa. A carga de trabalho incluía pesquisa, produção de conteúdo, elaboração de materiais gráficos, gravação de vídeos, organização de eventos e participação em reuniões semanais. A entrada de mais um bolsista, no mês de agosto, trouxe alívio à sobrecarga e possibilitou uma melhor distribuição das atividades. É importante dimensionar adequadamente a equipe para as próximas gestões, ampliando o número de bolsistas ou voluntários desde o início do ano, pois isso será essencial para garantir a continuidade e a qualidade das ações do projeto.

10. Cuidados éticos

Este artigo apresenta o relato de um projeto que incluiu a aplicação de um questionário online com seres humanos, realizado sem a coleta de dados identificáveis como nome, e-mail, matrícula ou qualquer outra informação sensível. Com base na Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), a pesquisa enquadra-se em três situações previstas no Art. 1º da norma. Conforme o inciso I, por tratar-se de uma pesquisa de opinião pública com participantes não identificados, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Também se aplica o inciso VII, por ter como objetivo o aprofundamento teórico de situações que emergem espontaneamente no contexto das práticas extensionistas, sem revelar dados que possam identificar os participantes, e o inciso VIII, por se tratar de uma atividade com finalidade exclusivamente educativa, vinculada a um projeto de extensão universitária, conduzida por estudantes de graduação, sem caráter de pesquisa científica.

Cabe destacar também que os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa, a ausência de riscos, os benefícios potenciais e o compromisso com o anonimato. O consentimento livre e esclarecido foi registrado eletronicamente antes do

início da resposta às perguntas. A participação foi totalmente voluntária, sem qualquer tipo de recompensa, obrigação ou vínculo institucional.

Nas ações presenciais do projeto, como as entrevistas em vídeo para a minissérie e as dinâmicas com estudantes do ensino médio, foi solicitado o consentimento verbal e informado para o uso de imagem, restringindo-se à divulgação pública em plataformas institucionais. Nenhum dado pessoal ou registro audiovisual foi incluído neste artigo.

11. Considerações finais

Durante o primeiro ano do projeto RITA, a equipe vivenciou um processo formativo intenso, que ampliou suas habilidades em diferentes dimensões. Um dos principais aprendizados foi a capacidade de transformar conhecimentos teóricos em produtos comunicacionais acessíveis, a partir da leitura crítica da literatura e da construção de uma linguagem adaptada ao público. Seminários, palestras e vídeos foram campos de experimentação em que os estudantes puderam desenvolver competências técnicas e comunicativas, ao mesmo tempo em que refletiam sobre os impactos do uso excessivo das tecnologias digitais.

A aplicação do questionário diagnóstico foi especialmente significativa nesse processo. A elaboração do instrumento e a experiência de sua aplicação ensinaram sobre a importância da clareza nos objetivos da pesquisa, da precisão na formulação das perguntas e da escolha de estratégias de divulgação adequadas ao perfil do público. A produção da minissérie também gerou aprendizados importantes. Para além do domínio técnico de gravação e edição, a equipe compreendeu a relevância de pensar conteúdos digitais de forma estratégica, considerando os formatos e ritmos de cada plataforma. A linguagem visual, o tempo dos vídeos e o planejamento de sua circulação foram aspectos que exigiram sensibilidade e adaptação contínua.

Para os próximos ciclos, pretende-se aplicar esses aprendizados diretamente nas ações planejadas. Os conteúdos educativos produzidos deverão priorizar temáticas mais específicas, com vídeos mais curtos e interativos, testando formatos que favoreçam o engajamento em redes sociais. As palestras serão aprimoradas com estratégias de escuta adaptativas para cada faixa etária, visando maximizar o impacto e a eficácia das ações educativas. Além disso, a aplicação de novos instrumentos de pesquisa será precedida por testes internos e validações com públicos próximos, a fim de assegurar clareza e objetividade.

Com esses aprendizados, dialoga-se diretamente com o Desafio GC4 dos Grandes Desafios em IHC (2025–2035) [Neris et al. 2024], ao propor uma Interação Humano-Computador que incorpore práticas socioculturais, contextos específicos e formas não normativas de produção de conhecimento. O projeto mostrou, na prática, que uma extensão bem-sucedida não nasce apenas da aplicação de métodos validados, mas da capacidade de ouvir, adaptar e construir junto com os indivíduos envolvidos. A escolha pela linguagem simples, a atenção ao cenário local, a diversidade de plataformas e a valorização da escuta são marcas de uma IHC situada, mais próxima das pessoas e menos centrada em modelos universais.

Assim, a principal mensagem que esta experiência oferece a outros extensionistas é a de que produzir ações educativas sensíveis, acessíveis e eficazes requer mais do que

bons conteúdos: exige disposição para revisar caminhos, reconhecer limites e valorizar a experiência concreta dos sujeitos com os quais se dialoga.

12. Agradecimentos

Os autores declaram o uso da ferramenta de inteligência artificial generativa ChatGPT (OpenAI, versão GPT-4), que foi utilizada unicamente como suporte para ajustes de revisão linguística, aprimoramento de coesão textual e organização de alguns trechos. Todo o conteúdo final foi supervisionado, revisado e validado pela equipe, que permanece integralmente responsável pelas escolhas de redação, interpretação e estrutura do relato. A utilização da ferramenta segue os princípios de transparência e ética recomendados pela Sociedade Brasileira de Computação (SBC) para publicações acadêmicas que façam uso de recursos de IA generativa.

Referências

- (011).Lab (2020). Linguagem simples aproxima o governo das pessoas. Como usar? Disponível em: <http://repositorio.enap.gov.br/handle/1/6181>. Acesso em: 07 ago. 2025.
- Abeele, M. M. V. e Nguyen, M. H. (2022). Digital well-being in an age of mobile connectivity: An introduction to the special issue. *Mobile Media & Communication*, 10(2):174–189. <https://doi.org/10.1177/20501579221080899>
- Abreu, C., Eisenstein, E., e Estefenon, S. (2013). *Vivendo esse Mundo Digital: Impactos na Saúde, na Educação e nos Comportamentos Sociais*. Artmed Editora, Porto Alegre.
- Agresti, A. (2018). *Statistical Methods for the Social Sciences*. Pearson, 5th edition.
- Ali, A. M., Hori, H., Kim, Y., e Kunugi, H. (2021). Predictors of nutritional status, depression, internet addiction, facebook addiction, and tobacco smoking among women with eating disorders in Spain. *Frontiers in Psychiatry*, 12:735109. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.735109>
- Amorim, R. M. (2020). Meu celular, meu vício: um estudo sobre dependência de smartphone nos universitários das instituições públicas de ensino superior do Brasil. Dissertação (mestrado em administração), Universidade Federal do Pampa, Santana do Livramento. <https://dspace.unipampa.edu.br/jspui/handle/riu/5373>
- Araujo, M. V. A. (2020). Evasão no ensino superior: análises para a FEAAC - UFC. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Econômicas) – Faculdade de Economia, Administração, Atuária e Contabilidade, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza. <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/72830>
- Bassani, M. A. L., Martins, G. d. J. A., Rosa, A. K. S., Mamcarz, I. F., e Coimbra, K. J. (2024). Atividade de extensão como ferramenta de conscientização sobre os usos da internet para crianças, adolescentes e adultos. *Revista ELO – Diálogos Em Extensão*, 13. <https://doi.org/10.21284/elo.v13i.19151>
- Brasil (2025). Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versaoweb.pdf. Acesso em: 08 ago. 2025.

- Chen, G. e Lyu, C. (2024). The relationship between smartphone addiction and procrastination among students: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 224:112652. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112652>
- Creswell, J. e Guetterman, T. (2018). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Pearson, 6th edition.
- Darin, T. (2024). *Manual da autonomia digital: bem-estar na experiência do usuário*. Editora UFC, Fortaleza.
- Fekih-Romdhane, F., Jahrami, H., Away, R., Trabelsi, K., Pandi-Perumal, S., Seeman, M. V., Hallit, S., e Cheour, M. (2023). The relationship between technology addictions and schizotypal traits: mediating roles of depression, anxiety, and stress. *BMC Psychiatry*, 23(67):1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04563-9>
- FORPROEX (2012). *Política Nacional de Extensão Universitária*. Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Instituições Públicas de Educação Superior Brasileiras, Manaus, AM. Disponível em: <https://www.ufmg.br/proex/renex/images/documentos/2012-07-13-Politica-Nacional-de-Extensao.pdf>. Acesso em: 08 ago. 2025.
- Garcia, D. R. N. S. (2021). *EVASÃO NO INSTITUTO FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL (IFMS): o Curso Superior de Tecnologia em Sistemas para Internet*. Tese de pós-graduação, Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, Mato Grosso do Sul. <https://repositorio.ufms.br/handle/123456789/4275>
- Garcia, I. A., Garcia, H. A., Capobianco, P. B., Mizrahy, J. B., e Azzi, M. G. (2024). Relação entre distúrbios do sono com vício e abuso em tecnologia: impactos gerados na qualidade de vida de jovens adultos. *Brazilian Journal of Health Review*, 7(3):e70413. <https://doi.org/10.34119/bjhrv7n3-322>
- JOVINO, A., Costa de Oliveira, C. M., PERES, G., CHIRICO, E., Campos, T., e CUNHA, A. (2024). Dependência digital entre discentes e docentes: uma revisão de literatura para a elaboração de um material educativo. *Revista Interagir*, 19(126):44–49. <https://doi.org/10.12662/1809-5771ri.126.5592.p44-49.2024>
- Leite, M. C. (2024). *Do entretenimento ao vício*. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, Mato Grosso do Sul. <https://repositorio.ufms.br/handle/123456789/10248>
- Lima, K., Amorim, B., Orlando, D., Pereira, L., Castelo, P., e Andrade, E. (2024). Smartphone dependence predicts poorer mental health outcomes, eating behaviors, activity levels, and body image: A cluster analysis of brazilian university students. *Trends in psychiatry and psychotherapy*. <http://dx.doi.org/10.47626/2237-6089-2024-0904>
- Moretta, T. e Buodo, G. (2020). Problematic Internet Use and Loneliness: How Complex Is the Relationship? A Short Literature Review. *Current Addiction Reports*, 7(2):125–136. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00305-z>
- Morita, M., Ando, S., Kiyono, T., Morishima, R., Yagi, T., Kanata, S., Fujikawa, S., Yamasaki, S., Nishida, A., e Kasai, K. (2022). Bidirectional relationship of problematic Internet use with hyperactivity/inattention and depressive symptoms in adolescents: a population-based cohort study. *European Child Adolescent Psychiatry*, 31(10):1601–1609. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01808-4>

- Naik, R., Sk, K., e Js, S. (2019). "Mobile Phone Addiction: Symptoms, Impacts and Causes-A Review.". *International Conference on Trends in Industrial Value Engineering, Business and Social Innovation*. <https://www.researchgate.net/publication/330521664>
- Nascimento, E., Marques, M., Silva, F., Maia, A., Oliveira, L., e Souza, S. (2022). As consequências do uso de telas digitais para o bem-estar visual dos acadêmicos de graduação no contexto pandêmico de sars-cov-2: uma revisão integrativa. *Brazilian Medical Students*, 7(10). <https://doi.org/10.53843/bms.v7i10.222>
- Neris, V. P. A., Rosa, J. C. S., Maciel, C., Carvalho Pereira, V., Galvão, V. F., e Arruda, I. L. (2024). GranDIHC-BR 2025-2035 - GC4: Sociocultural Aspects in Human-Computer Interaction. In *Proceedings of the XXIII Brazilian Symposium on Human Factors in Computing Systems (IHC '24)*, New York, NY, USA. Association for Computing Machinery.
- Nunes, C. e Darin, T. (2024). Brazilian Portuguese Version of Intrinsic Motivation Inventory (IMI-Teq Br): Towards a Digital Well-Being Culture in Brazil. *Journal of the Brazilian Computer Society*, 30(1):394–410. <https://doi.org/10.5753/jbcs.2024.4305>
- Opsenica Kostić, J. e Randelović, K. (2022). DIGITAL DISTRACTIONS: LEARNING IN MULTITASKING ENVIRONMENT. pages 301–304. <https://doi.org/10.36315/2022inpact070>
- Pestana, H. e Gageiro, J. (2014). *ANÁLISE DE DADOS PARA CIÊNCIAS SOCIAIS A Complementaridade do SPSS 6ª EDIÇÃO Revista, Atualizada e Aumentada* MARIA HELENA PESTANA JOÃO NUNES GAGEIRO. <https://doi.org/10.13140/2.1.2491.7284>
- Picon, F., Karam, R., Breda, V., Restano, A., Silveira, A., e Spritzer, D. (2015). Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 17(2):44–60. http://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=177
- R Core Team (2024). R: A Language and environment for statistical computing (Version 4.4) [Computer software]. <https://cran.r-project.org>. R packages retrieved from CRAN snapshot 2024-08-07.
- Rhoden, V., Rhoden, J., Fagundes, G., Toller, E., Azambuja, M., e Rosa, R. (2022). Projeto Encontro Cultural Digital: promovendo saúde mental e bem-estar em tempos de pandemia. *Extensio: Revista Eletrônica de Extensão*, 19:193–205. <https://doi.org/10.5007/1807-0221.2022.e80948>
- Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P., Gaddipati, H., Moody, T. D., e Bookheimer, S. Y. (2020). Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2):179–187. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>
- Sousa, T. F., Ferreira, M. d. S., Barros, G. R., e Farias, G. S. (2020). Efeito da substituição do tempo de tela e atividades físicas no lazer na percepção positiva de saúde de universitários. *Revista Brasileira de Atividade Física amp; Saúde*, 24:1–9. <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14109>

- The jamovi project (2024). jamovi (Version 2.6) [Computer software]. <https://www.jamovi.org>
- Yang, Q. e Gong, X. (2021). The engagement–addiction dilemma: an empirical evaluation of mobile user interface and mobile game affordance. *Internet Research*, 31(5):1745–1768. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2020-0622>
- YOUNG, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3):237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. e Abreu, C. N. (2019). *Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento*. Artmed, Porto Alegre.
- Zanatta, R. A. F. e Abramovay, R. (2019). Dados, vícios e concorrência: repensando o jogo das economias digitais. *Estudos Avançados*, 33(96):421–446. <https://doi.org/10.1590/s0103-4014.2019.3396.0021>