

Projeto Cultura Digital: Reflexões sobre a Influência das Redes Sociais na Saúde Mental dos Estudantes

Raquel M. Leite¹, Rodrigo G. Souza¹, Raquel S. Gomes¹

¹Programa de Pós-graduação em Informática na Educação – Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) – Porto Alegre – RS – Brazil

{tpraquel, girardeli, raquelsalgo}@gmail.com

Abstract. *The use of social networks can influence the mental health of young people and adolescents. School and family, essential social pillars, play a constructionist role in the use of these tools. In this sense, this work characterizes a plan of pedagogical activities, divided into four stages, which can be applied in the final years of Elementary School, in the context of the Digital Culture Axis. The methodology is descriptive in nature, detailing the main actions. As a result, the aim is to raise awareness among the target audience and their families about the moderate and coherent consumption of social network digital platforms.*

Resumo. *O uso das redes sociais pode influenciar a saúde mental dos jovens e adolescentes. A escola e a família, pilares sociais essenciais, exercem um papel construcionista no uso dessas ferramentas. Nesse sentido, esse trabalho caracteriza um plano de atividades pedagógicas, dividido em quatro etapas, que pode ser aplicado nos anos finais do Ensino Fundamental, no contexto do Eixo Cultura Digital. A metodologia tem natureza descritiva, detalhando as principais ações. Como resultado, pretende-se sensibilizar o público-alvo e suas famílias para o consumo moderado e coerente das plataformas digitais de redes sociais.*

1. Contexto Geral

Segundo o levantamento Tendências de Social Media 2023, realizado pela agência Comscore, empresa americana de análise de dados na internet, o Brasil é o terceiro país do mundo que mais consome redes sociais (Forbes, 2023). São 131,5 milhões de usuários conectados. As plataformas mais utilizadas são *WhatsApp*, *YouTube*, *Facebook*, *Instagram* e *Tik Tok*. Desse montante, de acordo com o Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR (NIC, 2023), aproximadamente 24 milhões são crianças e adolescentes, com idades entre 9 a 17 anos. Esses dados evidenciam a importância do Eixo Cultura Digital no currículo escolar, pois os comportamentos nas redes sociais e as consequências advindas das interações nesses ambientes podem exercer influência na saúde mental de jovens e adolescentes.

1.1 Delimitação e Justificativa

O plano de atividades proposto é resultado de uma necessidade observada durante investigação feita por estudantes de uma turma do 9º ano do ensino fundamental de uma escola pública da rede educacional de Dois Irmãos, RS. Com a questão da pesquisa: “As redes sociais influenciam os jovens?”, o grupo entrevistou colegas do 6º ao 9º ano, e suas conclusões foram apresentadas na Mostra de Projetos da escola de 2023. A partir

da constatação de que as plataformas digitais de redes sociais podem influenciar negativamente a saúde mental dos entrevistados, ressaltou-se a necessidade de que o tema integre o currículo da rede municipal. Destaca-se que, a partir do início do ano letivo de 2024, a Computação será um componente na grade curricular dos anos finais na rede educacional do município e o tema será abordado pelos professores no Eixo Cultura Digital.

2. Objetivos do Plano de Atividades Pedagógicas

- Estimular: a autopercepção e o aprendizado socioemocional no que diz respeito ao uso saudável do celular;
- Fortalecer a conexão entre a escola e a família nas estratégias de educação digital;
- Intervir e orientar em questões relacionadas a modelos e comparações sociais, baixa auto-estima, ansiedade, cyberbullying, automutilação, etc;
- Prevenir o adoecimento mental.

3. Habilidades da BNCC - Computação

A partir de 01 de novembro de 2023 entrou em vigor o texto da base nacional de Computação na Educação Básica, complemento à BNCC. Desde então, foi possível utilizar os códigos alfanuméricos para os objetivos de aprendizagem (Educação Infantil), objetos de conhecimento (Ensino Fundamental) e suas habilidades, propostos nos 03 eixos a serem trabalhados na área computacional. Os códigos que seguem abaixo são integrantes do eixo Cultura Digital, temática deste trabalho:

(EF06CO09) Apresentar conduta e linguagem apropriadas ao se comunicar em ambiente digital, considerando a ética e o respeito;

(EF07CO08) Demonstrar empatia sobre opiniões divergentes na web;

(EF07CO09) Reconhecer e debater sobre cyberbullying;

(EF08CO07) Compartilhar informações por meio de redes sociais, compreendendo a sua dinâmica de funcionamento, de forma responsável e avaliando sua confiabilidade, considerando o respeito e a ética;

(EF08CO11) Avaliar a precisão, relevância, adequação, abrangência e vieses que ocorrem em fontes de informação eletrônica.

Há diferentes habilidades para os anos finais do Ensino Fundamental, de modo que, pretende-se focar mais naquelas destinadas a cada ano, de acordo com as especificidades de cada turma em que o Plano será desenvolvido.

4. Materiais Utilizados

Vídeos, documentários, plataformas, infográficos e reportagens que ilustram a influência das redes sociais na saúde mental de jovens e adolescentes; ferramentas de mapas mentais, post-its físicos e digitais, editores de textos, apresentações, planilhas, questionários e sites; impressora (caso necessário) e datashow.

5. Metodologia

A Tabela 1 especifica o planejamento das atividades, considerando 02 períodos de 45 minutos, tempo regular previsto de duração das aulas de 6º ao 9º ano, do Componente Computação, na grade curricular da rede municipal de ensino. A aplicação das primeiras

3 etapas do projeto se darão em 6 aulas, divididas em 3 semanas. A 1ª etapa descreve a aula introdutória, na qual, os estudantes refletirão sobre o tema apresentado. A 2ª etapa explica a atividade que deverá ser construída pela turma e a 3ª etapa caracteriza a apresentação final e as estratégias positivas. A 4ª etapa se prolongará para além das aulas e da disciplina, abrangendo, também, as famílias dos estudantes.

Tabela 1: Metodologia

Etapa 1	
Aula Introdutória - 90 minutos	Atividades
01 - Introdução (25 minutos)	Iniciar mostrando o resultado da pesquisa realizada pelos colegas de uma escola do município, ouvir as experiências vivenciadas pelos estudantes no uso das redes sociais e registrá-las colaborativamente em alguma ferramenta digital, como Padlet, Miro, MindMeister, Slido.
02 - Apresentar vídeo (25 minutos)	Exibição do documentário: “Os segredos dos donos das redes sociais para viciar e manipular, segundo o ‘Dilema das Redes’”(BBC News Brasil, 2020) e do infográfico “Uma jornada para repensarmos o nosso bem-estar online e transformarmos essa conversa em ação! (Safernet Brasil, 2023).
03 - Organizar Grupos (40 minutos)	Dividir a turma em até 5 grupos e propor uma rodada de <i>brainstorm</i> em que os estudantes listem os possíveis perigos e ameaças advindos do mau uso das redes sociais. Podem ser utilizados post-its físicos ou digitais e mapas mentais, como Google Jamboard, Canva, CmapTools ou outra ferramenta que possibilite sistematizar visualmente as ideias.
04 - Tarefa de casa	Cada estudante deverá compartilhar com sua família o documentário apresentado em aula e o vídeo auxiliar #InternetSemVacilo/Busca com segurança (UNICEF, 2015), anotando suas impressões/observações para dividir com os colegas.
Etapa 2	
Segunda Aula - 90 minutos	Atividades
01 - Compartilhamento	Cada estudante compartilhará com a turma as observações de sua família sobre os materiais apresentados em casa.
02 - Atividade Prática	A partir da conexão de ideias e necessidades observadas na primeira aula e no seu contexto familiar, cada grupo deverá desenvolver um material educativo utilizando as <i>hashtags</i> #InspireJoyToday #MindfulConnections, com estratégias para reduzir os riscos e ameaças e utilizar as redes sociais de modo saudável. O objeto (<i>mindset</i>) a ser elaborado é de livre escolha, podendo ser digital ou físico, desde que não sejam repetidos e que o compartilhamento com os colegas e familiares possa ser acessível. As ferramentas para divulgação podem ser Google Sites, Canva, Redes Sociais ou manuais físicos.

Etapa 3	
Terceira Aula - 90 minutos	Atividades
Apresentação Final e Estratégia Positiva	Cada grupo terá 10 minutos para apresentar o material desenvolvido. Ao final, uma psicóloga do Núcleo de Apoio ao Estudante (NAE) do município será convidada para realizar uma conversa com os estudantes, corroborando com a relevância do tema e a importância do engajamento dos educandos. A profissional fará uma dinâmica de escolha de 02 integrantes de cada grupo para que sejam “monitores do bem-estar mental da turma”. Cada dupla de monitores, por um mês, será a responsável por reforçar a importância das ações positivas para o uso das redes sociais, observar as ações e reações comportamentais dos colegas e, em caso de necessidade, encaminhar as possíveis situações ao(à) Professor(a) de Computação e/ou Técnico(a) de Apoio Pedagógico da escola, que farão a análise de qual a melhor forma de assistência.
Etapa 4	
Escola x Família #ConexõesQueTransformam	Na primeira reunião promovida pela escola para informar às famílias sobre os procedimentos para o ano letivo de 2024, a equipe pedagógica explicará a intenção do projeto no contexto da Cultura Digital e apresentará o vídeo “Papo Saúde - Redes Sociais e Saúde Mental” (Telessaúde SC, 2017). Os estudantes serão convidados a apresentar às suas famílias os <i>insights</i> da conversa da turma com a psicóloga do NAE. O(a) professor(a) de Computação explanará as etapas do desenvolvimento das atividades, reforçando o papel dos tutores na proteção da saúde mental dos estudantes, para que juntos, escola e família, obtenham sucesso no resultado. Ao longo do ano, o tema continuará sendo trabalhado junto às famílias, através de estratégias de sensibilização para o uso moderado e coerente das plataformas digitais de redes sociais.

6. Avaliação

Processual, através de parecer descritivo, observando a aprendizagem e engajamento ao longo do desenvolvimento das atividades. O trabalho será contínuo, ao longo do ano serão aplicados questionários específicos, elaborados em conjunto pelo(a) professor(a) de Computação e psicóloga do NAE, de acordo com a realidade de cada turma, com o objetivo de coletar informações para verificar se os estudantes têm conseguido fomentar mais o diálogo sobre o assunto, se têm reportado melhores hábitos em torno do uso de redes sociais e sua relação com a saúde mental no decorrer do ano.

Referências

- BBC, N. B. Os segredos dos donos das redes sociais para viciar e manipular, segundo o 'Dilema das Redes'. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=P2fgvkmhH2A>. Acesso em 03 fev. 2024.
- Forbes, B. Brasil é o terceiro maior consumidor de redes sociais em todo o mundo. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-tech/2023/03/brasil-e-o-terceiro-pais-que-mais-consome-redes-sociais-em-todo-o-mundo/>. Acesso em 03 fev. 2024.
- NIC, B. 86% de crianças e adolescentes usuários de Internet possuem perfil em redes sociais. Disponível em: <https://www.nic.br/noticia/na-midia/86-de-criancas-e-adolescentes-usuarios-de-internet-possuem-perfil-em-redes-sociais/>. Acesso em 03 fev. 2024.
- Safernet, B. Uma jornada para repensarmos o nosso bem-estar *online* (e transformarmos essa conversa em ação!). Disponível em: <https://ainternetqueagentefaz.org.br/>. Acesso em 03 fev. 2024.
- Telessaúde, SC. Papo Saúde: Redes Sociais e Saúde Mental. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1nhSbo06qqA>. Acesso em 03 fev. 2024.
- UNICEF, B. Internet Sem Vacilo - Busca com segurança: Disponível em: <https://youtu.be/jok8JWyaXTM?si=dCYjyT-xIcWtzd5n>. Acesso em 03 fev. 2024.