

SAÚDE MENTAL E CIDADANIA DIGITAL: UMA PROPOSTA INOVADORA DE INTERVENÇÃO EXTENSIONISTA PARA A PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DE ADOLESCENTES NO ENSINO MÉDIO

Sara Janai Corado Lopes¹;

Universidade de Gurupi (UnirG), Porto Nacional, TO.

<https://lattes.cnpq.br/319919346711652>

Thayná Eduarda Marcelino²;

Afya Porto Nacional (AFYA) Porto Nacional, TO.

<https://lattes.cnpq.br/8138926668162394>

Franderta Corado Lopes³;

Universidade de Gurupi (UnirG), Palmas, TO.

<https://lattes.cnpq.br/6355210330921183>

Sara Falcão de Sousa⁴.

Universidade de Gurupi (UnirG), Gurupi, TO.

<https://lattes.cnpq.br/1230477171892059>

RESUMO: A intensificação do uso de tecnologias digitais tem impactado significativamente a saúde mental de adolescentes, especialmente no contexto escolar. Este capítulo apresenta uma proposta inovadora de intervenção extensionista intitulada “Saúde Mental e Cidadania Digital”, desenvolvida com estudantes do ensino médio da rede pública de Porto Nacional–TO. O estudo caracteriza-se como pesquisa aplicada, de abordagem qualitativa e natureza descritiva, fundamentada na integração ensino-pesquisa-extensão. A proposta amplia a discussão sobre uso consciente das tecnologias ao incorporar o conceito de cidadania digital, autorregulação emocional e letramento midiático crítico como estratégias de promoção do bem-estar. As ações foram realizadas por meio de oficinas, rodas de conversa, dinâmicas participativas e avaliação reflexiva audiovisual. Os resultados apontam fortalecimento das habilidades socioemocionais, maior conscientização sobre tempo de tela e redução de comportamentos associados ao uso disfuncional das redes sociais. Conclui-se que intervenções escolares integradas à universidade constituem estratégia eficaz para promoção da saúde mental e enfrentamento das vulnerabilidades digitais na adolescência.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Mental. Adolescência. Cidadania Digital.

MENTAL HEALTH AND DIGITAL CITIZENSHIP: AN INNOVATIVE EXTENSION INTERVENTION FOR THE PROMOTION OF ADOLESCENT WELL-BEING IN HIGH SCHOOL

ABSTRACT: The intensification of digital technology use has significantly impacted adolescents’ mental health, especially within the school context. This chapter presents an

innovative extension project entitled “Mental Health and Digital Citizenship”, developed with public high school students in Porto Nacional–TO, Brazil. The study is characterized as applied research with a qualitative and descriptive approach, grounded in the integration of teaching, research, and extension. The proposal expands the discussion on conscious technology use by incorporating digital citizenship, emotional self-regulation, and critical media literacy as strategies to promote well-being. Activities included workshops, discussion circles, participatory dynamics, and audiovisual reflective evaluation. Results indicate strengthened socio-emotional skills, increased awareness of screen time, and reduction of behaviors associated with dysfunctional social media use. It is concluded that university-school integrated interventions are effective strategies for promoting mental health and addressing digital vulnerabilities in adolescence.

KEYWORDS: Mental health. Adolescence. Digital citizenship.

INTRODUÇÃO

A adolescência constitui uma fase do desenvolvimento humano marcada por intensas transformações biológicas, psicológicas e sociais, configurando-se como período de maior vulnerabilidade para o surgimento de transtornos mentais. Estima-se que aproximadamente 14% dos adolescentes no mundo apresentem algum transtorno mental, sendo a ansiedade e a depressão as condições mais prevalentes nessa faixa etária. Além disso, mais de 50% dos transtornos mentais têm início antes dos 14 anos, o que reforça a necessidade de estratégias preventivas e intervenções precoces no ambiente escolar (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020; UNICEF, 2021).

No contexto brasileiro, observa-se aumento significativo de sintomas depressivos, ideação suicida, sofrimento emocional e distúrbios do sono entre adolescentes, especialmente após a intensificação do uso de tecnologias digitais e redes sociais. A hiperconectividade, aliada à exposição constante a padrões estéticos irreais, comparações sociais e práticas de cyberbullying, tem ampliado fatores de risco psicossociais, impactando diretamente a autoestima e o bem-estar juvenil (Pereira et al., 2025; Costa et al., 2025).

Embora as tecnologias digitais desempenhem papel fundamental na socialização, no acesso à informação e na construção da identidade juvenil, o uso excessivo e desregulado pode comprometer o desenvolvimento emocional e cognitivo. Adolescentes que passam maior tempo em redes sociais apresentam maior propensão a sintomas de ansiedade, isolamento social e insatisfação corporal, especialmente quando não desenvolvem habilidades de autorregulação digital e pensamento crítico (Twenge, 2019).

Paralelamente, observa-se crescimento exponencial do uso de tecnologias digitais, redes sociais e dispositivos móveis. Embora essas ferramentas promovam conectividade e acesso à informação, seu uso excessivo associa-se a distúrbios do sono, baixa autoestima, exposição ao cyberbullying e comparações sociais disfuncionais. (Fernandes, 2025).

Diante desse cenário, emerge a necessidade de ampliar o debate para além do uso consciente das tecnologias, incorporando o conceito de cidadania digital em saúde

mental, que envolve responsabilidade ética, pensamento crítico, autorregulação emocional e uso equilibrado das plataformas digitais. A escola, articulada à universidade por meio da extensão, configura-se como espaço estratégico para a implementação de ações educativas intersetoriais alinhadas aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, especialmente o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e o ODS 4 (Educação de Qualidade) (ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS, 2015; UNESCO, 2021).

OBJETIVO

Descrever uma proposta inovadora de intervenção extensionista baseada no conceito de cidadania digital como estratégia de promoção da saúde mental entre adolescentes do ensino médio da rede pública de Porto Nacional–TO.

METODOLOGIA

Trata-se de pesquisa aplicada, de abordagem qualitativa, natureza descritiva e procedimento de pesquisa participante. O estudo foi desenvolvido em escolas estaduais de ensino médio de Porto Nacional–TO, no período de fevereiro a junho de 2025. A população-alvo compreendeu adolescentes regularmente matriculados no ensino médio.

As intervenções foram realizadas de forma quinzenal, estruturadas a partir de uma abordagem participativa e interdisciplinar. As atividades contemplaram oficinas temáticas voltadas à autorregulação digital, nas quais foram discutidas estratégias práticas para organização do tempo de tela, manejo da impulsividade online e equilíbrio entre atividades virtuais e presenciais. Paralelamente, foram promovidas rodas de conversa abordando questões relacionadas à ansiedade, autoestima e influência das redes sociais na construção da identidade juvenil, criando espaços seguros de escuta e compartilhamento de experiências.

Foram desenvolvidas dinâmicas participativas direcionadas à prevenção do cyberbullying, estimulando a empatia, o respeito mútuo e a corresponsabilidade nas interações virtuais. Complementarmente, incorporaram-se estratégias de letramento midiático crítico, incentivando a análise reflexiva de conteúdos digitais, a identificação de desinformação e a compreensão dos impactos emocionais decorrentes da exposição constante às mídias sociais. Por fim, como instrumento avaliativo e reflexivo, os estudantes participaram da produção de vídeos curtos, sem apresentação da identidade, somente com áudio, nos quais expressaram suas percepções sobre as aprendizagens construídas e os efeitos das intervenções em seus hábitos digitais e em seu bem-estar emocional.

A análise dos dados foi realizada por meio de registros em diário de campo e análise temática qualitativa. Foram respeitadas as diretrizes éticas para pesquisas com seres humanos, garantindo sigilo e participação voluntária.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos a partir das intervenções extensionistas evidenciaram

três dimensões centrais relacionadas à promoção da saúde mental no contexto digital. Inicialmente, verificou-se uma ampliação significativa da conscientização dos adolescentes acerca do tempo de tela. Observou-se que grande parte dos participantes desconhecia o próprio tempo médio diário conectado às redes sociais e demais plataformas digitais. Após a realização das oficinas educativas, os estudantes passaram a demonstrar maior percepção crítica sobre seus hábitos digitais, relatando a adoção de estratégias de organização do tempo, como estabelecimento de limites para uso noturno, priorização de atividades presenciais e monitoramento do tempo de conexão.

Outro aspecto relevante refere-se ao fortalecimento das habilidades socioemocionais. As rodas de conversa e dinâmicas participativas favoreceram a ampliação da escuta ativa, o desenvolvimento da empatia e o reconhecimento das emoções associadas à exposição digital, como ansiedade, frustração e comparação social. Relatos espontâneos indicaram redução de conflitos virtuais, maior reflexão antes da realização de postagens e maior cuidado com interações em ambientes digitais, demonstrando avanço na autorregulação emocional e na responsabilização pelo próprio comportamento online.

Adicionalmente, destacou-se a construção do conceito de cidadania digital como elemento inovador da proposta. A integração entre saúde mental e responsabilidade digital possibilitou aos estudantes compreenderem o ambiente virtual como espaço de convivência ética, no qual atitudes individuais geram impactos coletivos. Essa compreensão ampliou a noção de corresponsabilidade, estimulando práticas de respeito, prevenção ao cyberbullying e valorização do diálogo. Nessa perspectiva, Manzuoli, Vargas Sánchez, Duque Bedoya (2019) compreende a cidadania digital como um conjunto de competências que envolvem participação responsável, consciência crítica e engajamento ético no ambiente online, destacando que as práticas digitais não são neutras, mas influenciam dimensões sociais, emocionais e políticas da vida contemporânea. Assim, ao incorporar essa abordagem, o projeto promoveu não apenas o uso consciente das tecnologias, mas a formação de sujeitos capazes de atuar de maneira ética e crítica no espaço digital, com repercussões positivas para a saúde mental individual e coletiva.

A discussão dos achados indica que intervenções centradas exclusivamente na restrição ou proibição do uso tecnológico mostram-se insuficientes para enfrentar as vulnerabilidades contemporâneas. Estratégias educativas fundamentadas na promoção da autonomia crítica, no letramento midiático e no fortalecimento das competências socioemocionais demonstram maior potencial de sustentabilidade e impacto a longo prazo. Nesse sentido, o projeto dialoga diretamente com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 3 (Saúde e Bem-Estar), 4 (Educação de Qualidade) e 10 (Redução das Desigualdades), reforçando a necessidade de políticas públicas intersetoriais que integrem saúde e educação como eixos estruturantes da formação integral do adolescente.

Além dos avanços observados na autorregulação do tempo de tela e no fortalecimento das habilidades socioemocionais, identificou-se também maior conscientização dos adolescentes acerca dos impactos psicossociais das redes sociais na construção da

identidade. Durante as atividades reflexivas, muitos estudantes relataram reconhecer a influência das comparações sociais, da busca por validação por meio de curtidas e da exposição constante a padrões idealizados de sucesso e estética. Essa tomada de consciência favoreceu uma postura mais crítica diante dos conteúdos consumidos, evidenciando a importância do letramento midiático como ferramenta de proteção à saúde mental. Tais achados dialogam com estudos que apontam a relação entre exposição prolongada às redes sociais e aumento de sintomas ansiosos, insatisfação corporal e vulnerabilidade emocional na adolescência (Twenge, 2019; Pereira et al., 2025).

Observou-se, ainda, que o ambiente participativo contribuiu para o fortalecimento do vínculo entre universidade e escola, promovendo espaço de diálogo intergeracional e interdisciplinar. Professores relataram que as discussões realizadas no projeto repercutiram em sala de aula, estimulando debates sobre ética digital, convivência e respeito nas interações virtuais. Esse desdobramento indica que intervenções extensionistas possuem potencial multiplicador, ampliando seus efeitos para além do grupo diretamente participante e contribuindo para a consolidação de uma cultura escolar mais sensível às questões relacionadas à saúde mental e tecnologia. Essa perspectiva corrobora com evidências científicas que destacam o papel da escola como espaço estratégico para a formação da cidadania digital e do desenvolvimento de competências críticas no uso das tecnologias (Manzuoli; Vargas Sánchez; Duque Bedoya, 2019).

Outro resultado relevante refere-se à valorização do protagonismo juvenil. A produção de vídeos avaliativos, preservando a identidade dos participantes, possibilitou que os adolescentes expressassem percepções, sentimentos e aprendizados de maneira autônoma e reflexiva. Esse movimento favorece o desenvolvimento da autoeficácia e da responsabilidade social, elementos centrais para a consolidação da cidadania digital. Ao reconhecerem seu papel ativo na construção de um ambiente virtual mais ético e saudável, os estudantes compreendem que a promoção da saúde mental também depende de práticas coletivas de cuidado, respeito e diálogo no espaço digital. Tal compreensão está alinhada à concepção de cidadania digital como prática participativa, ética e socialmente engajada no ambiente online (Choi, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta de integrar saúde mental e cidadania digital no contexto escolar demonstrou significativo potencial transformador, sobretudo ao articular práticas educativas com reflexão crítica sobre o uso das tecnologias digitais. A intervenção extensionista evidenciou que adolescentes, quando inseridos em espaços dialógicos e participativos, são capazes de desenvolver maior consciência sobre seus hábitos digitais e seus impactos emocionais. A construção coletiva do conhecimento, associada ao fortalecimento da escuta ativa e da empatia, favoreceu mudanças comportamentais perceptíveis, especialmente no que se refere à autorregulação do tempo de tela e à responsabilização nas interações virtuais.

Os resultados indicam que ações educativas baseadas apenas na restrição do

uso tecnológico não são suficientes para enfrentar as vulnerabilidades contemporâneas relacionadas à hiperconectividade. Ao contrário, estratégias fundamentadas no desenvolvimento de competências socioemocionais, no letramento midiático crítico e na formação para a cidadania digital mostram-se mais eficazes e sustentáveis a longo prazo. Nesse sentido, a intervenção reforça a importância de compreender o ambiente digital como espaço formativo, no qual ética, respeito e corresponsabilidade devem ser continuamente trabalhados no âmbito escolar.

Outro aspecto relevante refere-se ao fortalecimento da tríade ensino-pesquisa-extensão como eixo estruturante da atuação universitária. A inserção da universidade no território escolar possibilitou não apenas a promoção de ações preventivas em saúde mental, mas também a produção de conhecimento aplicado, socialmente referenciado e alinhado às demandas contemporâneas da juventude. A sistematização das experiências contribui para o avanço das discussões científicas sobre saúde mental na era digital, ampliando possibilidades de replicação do modelo em outros contextos educacionais.

Por fim, destaca-se que a incorporação do conceito de cidadania digital como eixo articulador da intervenção representa inovação relevante na interface entre saúde e educação. Ao superar abordagens meramente preventivas e normativas, a proposta promove formação integral, estimulando autonomia crítica, participação ética e responsabilidade coletiva no ambiente virtual. Assim, reafirma-se a necessidade de políticas públicas intersetoriais que integrem saúde mental, educação e cultura digital como dimensões indissociáveis da formação adolescente, especialmente em contextos de vulnerabilidade social.

REFERÊNCIAS

- COSTA, A. et al. **Os riscos do excesso de conteúdo digital entre adolescentes**. São Paulo: G1, 2025.
- FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA. **The State of the World's Children 2021**. New York: UNICEF, 2021.
- MANZUOLI, Cristina Hennig; VARGAS SÁNCHEZ, Ana; DUQUE BEDOYA, Erika. **Digital citizenship: a theoretical review of the concept and trends**. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, v. 18, n. 2, p. 10-18, abr. 2019.
- PEREIRA, M. et al. **Impacto das mídias digitais na saúde mental de adolescentes**. ID Online, 2025.
- TWENGE, J. M. **iGen**. New York: Atria Books, 2019.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Transformando nosso mundo: Agenda 2030**. Nova York: ONU, 2015.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Adolescent mental health**. Geneva: WHO, 2020.
- PEREIRA, M. et al. **Impacto das mídias digitais na saúde mental de adolescentes**. ID Online, 2025.
- UNESCO. **Reimagining our futures together**. Paris: UNESCO, 2021.