

“MENOS TELAS, MAIS CONEXÕES: UMA EXPERIÊNCIA LUDICA COM CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL”

KAILANE BRUSTOLIN ESTREITO¹; JULIA DOS SANTOS MANKE² ROSE
ADRIANA ANDRADE DE MIRANDA³:

¹*Universidade Federal de Pelotas – kailanebrustorin@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – juliadossantosmanke@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – rosemiranda.estagioufpel@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O presente relato trata de uma atividade proposta pela disciplina de Mídias e Educação II do curso de Pedagogia Vespertino, da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Pelotas, que ocorreu no mês de junho do ano de 2025, na Escola Estadual Félix da Cunha.

Vivemos em uma sociedade cada vez mais conectada digitalmente, onde crianças e adolescentes têm acesso constante a telas e dispositivos eletrônicos desde muito cedo. Esse uso, embora traga muitos benefícios como o acesso à informação e ao entretenimento, também tem provocado preocupações no campo educacional e familiar, especialmente no que diz respeito ao tempo excessivo de exposição, ao isolamento social, à diminuição do brincar livre e ao impacto nas relações afetivas.

Diante disso, como educadores, temos o papel de promover espaços de diálogo e escuta sobre esses temas, de maneira sensível e acessível às crianças. Pensando nisso, foi organizada uma atividade com os alunos do 4º ano do Ensino Fundamental, com o objetivo principal de provocar uma reflexão sobre o uso das telas e estimular o reconhecimento das emoções, da autoestima e da importância da rede de apoio e da convivência no mundo real.

A proposta partiu de um estudo que realizamos sobre o Manual de Pediatria (2019), que abordava todos os problemas de saúde enfrentados por crianças com acesso a telas muito cedo e o que ocorre quando esse acesso é excessivo. Após debates sobre o conteúdo desse texto e de outros como o de Beani (2024), começamos a organizar uma atividade que envolvesse encontros e trocas com crianças, pais e docentes. Nessa apresentação iremos tratar da atividade realizada com as crianças.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

A atividade foi cuidadosamente pensada para ser envolvente, interativa e significativa, abordando de forma lúdica e afetiva temas importantes da vida cotidiana das crianças, em especial a forma como lidam com suas emoções e vínculos, muitas vezes deixados em segundo plano diante das distrações digitais.

Nosso trabalho começou com um impacto visual logo na entrada da sala: colocamos um desenho de um celular, acompanhado da frase provocativa “Saia do

celular e veja o que tem lá fora”. Esse momento teve o objetivo de causar uma pausa no ritmo comum das crianças e abrir espaço para uma mudança de perspectiva.

Logo após esse primeiro contato, os alunos encontraram um espelho decorado com frases motivacionais, como:

- Você é forte
- Você é importante
- Você consegue
- Você é especial

Ao se olharem no espelho e lerem essas palavras, muitos alunos reagiram com sorrisos, olhares curiosos e expressões de surpresa. Foi um momento simbólico e íntimo, onde cada um pôde se ver e, ao mesmo tempo, ser lembrado do seu valor. Em seguida, cada criança recebeu um cartão com as seguintes perguntas reflexivas:

- Você já ajudou um amigo que estava triste?
- Quem é sua rede de apoio?
- Quem escuta você quando você precisa conversar?”
- Quem cuida de você?

As crianças foram convidadas a ler as perguntas e pensar com calma antes de responder, logo após eles compartilharam oralmente suas respostas. Foi possível observar que, mesmo em silêncio, muitas crianças refletiram com seriedade. Esse momento trouxe à tona a importância das relações familiares, dos amigos/colegas e até dos professores como parte da rede de apoio que os ajuda a enfrentar desafios.

Dando continuidade à proposta, entregamos a cada criança uma pulseira de papel, onde elas poderiam escrever uma palavra que as motivasse ou algo que lhes fizesse bem. As palavras/frases escolhidas foram diversas: “você consegue”, “não chore, vou te ajudar”, “não fique triste”, “te amo pai”, entre outras.

Essa etapa teve o objetivo de ajudar as crianças a reconhecerem dentro de si forças positivas e memórias afetivas, além de fortalecer a ideia de que palavras têm poder e podem ser uma forma de cuidado consigo mesmas e com as outras. O que fariam com as pulseiras ficou a critério deles, alguns falaram que iriam ser entregues a alguém importante para eles.

Para fechar a atividade com interação e diversão, realizamos o jogo de tabuleiro “Conectados de Verdade”, criado especialmente para essa vivência. O jogo foi pensado para estimular reflexões importantes, sem perder o caráter lúdico.

O tabuleiro era composto por uma trilha de casas coloridas, que indicavam três categorias de cartas:

- Verde: com situações relacionadas ao uso da internet, redes sociais, tempo de tela e conteúdos digitais.
- Rosa: com perguntas sobre sentimentos, autoestima, empatia e escuta.
- Amarelo: com propostas de ações reais que não envolvem telas, como brincadeiras, gestos de carinho ou desafios criativos.

Cada aluno jogava o dado, andava com seu peão e realizava a tarefa proposta na carta sorteada. As crianças participaram com entusiasmo, ouvindo umas às outras, rindo, desenvolvendo a criatividade e se envolvendo nas trocas. O

jogo não teve um único vencedor, pois o mais importante era participar, escutar e aprender em grupo.

Ao final da atividade, cada criança recebeu um card especial, com mensagens positivas, como uma lembrança do que foi vivenciado ali. Essa entrega marcou o encerramento de um momento profundo de construção coletiva e afetiva, reforçando os valores trabalhados ao longo da proposta.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência realizada com a turma do 4º ano foi extremamente rica em significado. A proposta conseguiu unir elementos visuais, afetivos, reflexivos e lúdicos para abordar um tema atual e necessário: o uso consciente das telas. Além disso, a atividade permitiu que os alunos se expressassem de forma livre, falassem de seus sentimentos, reconhecessem quem está ao seu lado e valorizassem suas próprias qualidades.

Mais do que alertar sobre o excesso de tempo na frente das telas, a proposta promoveu a valorização da vida real, das relações humanas e do autocuidado emocional. As crianças demonstraram sensibilidade, empatia e grande capacidade de reflexão, mostrando que, quando se oferece espaço e escuta, elas respondem com maturidade e afeto.

Esse tipo de vivência reforça a importância de uma escola que vai além do conteúdo acadêmico, e que se compromete com a formação integral do ser humano, acolhendo suas emoções, suas vivências e incentivando conexões reais com o mundo ao redor.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEANI, Larissa. Saúde mental: 13 condições relacionadas ao uso excessivo de telas. In: **Veja Saúde**, 08 de maio de 2024. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/saude-mental-13condicoesrelacionadas-ao-uso-excessivo-de-telas/> Acesso em: 15 ago. 2025

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de Orientação: #Menos Telas #Mais Saúde**. Rio de Janeiro: SBP, 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604cMO_MenosTelas_MaisSaude-Atualizacao.pdf Acesso em: 15 ago. 2025