2º Encontro da SBPC em MS/
XI ENEPEX / XIX ENEPE/
22ª SNCT - UEMS / UFGD 2025

CULTURA DIGITAL, SAÚDE MENTAL E APRENDIZAGEM: UMA ANÁLISE CRÍTICA A PARTIR DA EXPERIÊNCIA NO PIBID

Sandra Maria Aparecida Souza Santos de Matos (sandra.lkm@gmail.com)

Adriana Aparecida Pinto (adrianaaparecida@ufgd.edu.br)

Este trabalho analisa a relação entre saúde mental, uso intensivo de tecnologias digitais e aprendizagem de estudantes do Ensino Médio, a partir da vivência no subprojeto História-Psicologia do PIBID, 2024, desenvolvido em duas escolas públicas de turnos distintos. O objetivo foi compreender como a exposição prolongada às telas, a privação de sono e as desigualdades socioeconômicas afetam o desempenho acadêmico e a saúde emocional dos estudantes, articulando os achados da literatura com observações empíricas e propondo estratégias pedagógicas consistentes de enfrentamento. A metodologia consistiu em observação participante, realização de oficinas interdisciplinares e diálogos com professores, gestores e estudantes, priorizando a escuta das experiências juvenis e a reflexão crítica sobre os impactos da cultura digital no ambiente escolar. A literatura aponta que a infância permeada por dispositivos digitais compromete o desenvolvimento de competências sociais e cognitivas, favorecendo transtornos de ansiedade e depressão (HAIDTH, 2024). A privação de sono é amplamente reconhecida como fator de risco para o surgimento e a manutenção de quadros psiquiátricos (CHEN; CHEN, 2019; HARVEY, 2022) e está diretamente associada à redução da atenção, da memória operacional e da tomada de decisões (DATTA et al., 2018). Além disso, pesquisas indicam que intervalos curtos durante os estudos contribuem para a consolidação da aprendizagem (WAMSLEY, 2019), apontando caminhos metodológicos pouco explorados na prática escolar. As observações de campo confirmaram essas evidências: no turno matutino, sonolência, desinteresse e retraimento foram recorrentes, frequentemente relacionados ao uso noturno de dispositivos digitais e, em alguns casos, à sobrecarga de trabalho. Já no noturno, a fadiga após longas jornadas laborais

se somava ao uso das telas como forma de descanso, perpetuando o ciclo de cansaço e baixo rendimento. Em ambos os contextos, a ausência de professores de apoio em algumas situações, a carência de recursos pedagógicos e a baixa participação familiar limitaram práticas inclusivas. Constatou-se ainda que medidas restritivas, como a proibição de celulares em sala de aula, são insuficientes, pois os efeitos do uso excessivo das tecnologias transcendem os limites escolares e se articulam a variáveis afetivas, identitárias e socioeconômicas. As oficinas do PIBID, ao articular História e Psicologia, favoreceram espaços de diálogo e expressão, estimularam uma visão mais crítica sobre a tecnologia e ampliaram a percepção dos estudantes sobre possibilidades de acesso ao ensino superior. Os resultados indicaram que a construção de vínculos e o fortalecimento do sentimento de pertencimento são fundamentais para promover engajamento e aprendizagem. Conclui-se que a problemática é multicausal e requer respostas integradas, envolvendo educação digital crítica, promoção da higiene do sono, maior envolvimento das famílias e fortalecimento de políticas públicas que assegurem condições estruturais às escolas. O PIBID demonstrou ser um espaço formativo privilegiado, capaz de articular ciência, vivência e intervenção pedagógica, oferecendo caminhos para práticas educativas mais humanizadas e eficazes, alinhadas aos desafios impostos pela cultura digital contemporânea. Somos fortemente gratos à CAPES e aos professores que possibilitaram a execução desse trabalho.

Palavras-chave: saúde mental; cultura digital; pibid.