

**PLANO DE AULA**

# **Equilíbrio digital: entre telas e emoções**



**Ensino médio**





# Sumário

**RESUMO | 3**

**CONTEXTO | 3**

**FICHA DO PLANO | 4**

**ATIVIDADES | 7**

**Sensibilização (45 minutos) | 7**

O Espelho Digital | 7

**Desenvolvimento (90 minutos) | 8**

A ilusão da conexão | 8

Termômetro da sobrecarga digital | 9

**Encerramento (90 minutos) | 11**

Desafio do ciclo vicioso digital | 11

Proposta de intervenção: Bora resolver? | 13

**Avaliação e compartilhamento | 14**

Autoavaliação dos estudantes | 14

Compartilhamento do aprendizado | 14

**Sugestões para famílias | 15**

**CONTEÚDO DE REFERÊNCIA | 16**

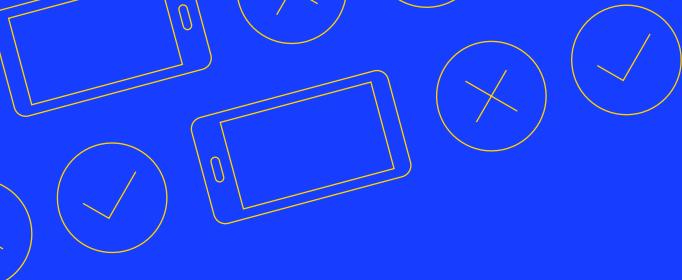
Livros | 16

Artigos online | 16

Documentário | 16

Vídeos | 17

Podcast | 17



## Resumo

Vivemos em um mundo hiperconectado, mas será que estamos verdadeiramente presentes? O uso excessivo de telas tem impactado nossa saúde mental, relações e aprendizado. Este plano de aula propõe uma jornada de reflexão e ação para estudantes do ensino médio, explorando como as redes sociais moldam nossas emoções, comportamentos e autoestima. Por meio de atividades interativas, debates e propostas de intervenção, os alunos serão desafiados a entender os mecanismos por trás da dependência digital e a criar estratégias para um uso mais consciente da tecnologia.

---

## Contexto

Com a aprovação da Lei 15.100/2025, o uso de celulares passa a ser restringido em escolas públicas e privadas para fortalecer o aprendizado e o bem-estar dos estudantes. A medida responde a preocupações sobre os impactos negativos do uso excessivo desses dispositivos, como distração, dependência e isolamento social.

O tempo excessivo de tela também afeta a saúde mental e física dos jovens, aumentando casos de ansiedade, depressão e autolesão. Além disso, a exposição descontrolada à internet amplia os riscos de cyberbullying, contato com desconhecidos e acesso a conteúdos inadequados. Pesquisas indicam que crianças e adolescentes têm dificuldade em se proteger no ambiente digital, tornando importante a adoção de medidas para garantir sua segurança.

# Ficha do plano

ETAPA:	COMPETÊNCIAS GERAIS:	TEMPO DE APLICAÇÃO:
Ensino médio	Pensamento científico, crítico e criativo, autoconhecimento e autocuidado; empatia e cooperação, comunicação.	4 aulas (50 minutos cada)
<b>CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS</b>		
Contribuições no plano:		
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Reflexão sobre os impactos sociais da tecnologia, o comportamento de massas e a manipulação emocional nas redes.</li><li>■ Questionamento sobre a identidade digital e autopercepção.</li></ul>		
Habilidades da BNCC:		
<p><b>EM13CHS106:</b> Utilizar as linguagens cartográfica, gráfica e iconográfica, diferentes gêneros textuais e tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares) para se comunicar, acessar e difundir informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva.</p> <p><b>EM13CHS504:</b> Analisar e avaliar os impasses ético-políticos decorrentes das transformações culturais, sociais, históricas, científicas e tecnológicas no mundo contemporâneo, bem como seus desdobramentos nas atitudes e valores de indivíduos, grupos sociais, sociedades e culturas.</p>		

(cont.)

## CIÊNCIAS DA NATUREZA E SUAS TECNOLOGIAS

### Contribuições no plano:

- Estudo do impacto das redes sociais no cérebro, dopamina digital e efeitos no bem-estar emocional.

### Habilidades da BNCC:

**EM13CNT207:** Identificar, analisar e discutir vulnerabilidades vinculadas às vivências e aos desafios contemporâneos aos quais as juventudes estão expostas, considerando os aspectos físico, psicoemocional e social, a fim de desenvolver e divulgar ações de prevenção e promoção da saúde e do bem-estar.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

- Refletir sobre os impactos emocionais e sociais da hiperconectividade.
- Compreender as ferramentas das plataformas digitais que influenciam o comportamento humano.
- Desenvolver estratégias coletivas para um consumo digital mais equilibrado.

### MATERIAIS:

- Espelhos pequenos (ou papel-alumínio);
- Cartolinhas e notas adesivas (post-its);
- Canetas coloridas;
- Papel kraft ou folhas de papel A3;
- Televisão, projetor ou computador para exibir vídeos.

(cont.)

## LINGUAGEM E SUAS TECNOLOGIAS – LÍNGUA PORTUGUESA

### Contribuições no plano:

- Desenvolvimento da argumentação crítica.
- Análise de textos jornalísticos.
- Produção de propostas de intervenção seguindo a Matriz de Redação do ENEM.

### Habilidades da BNCC:

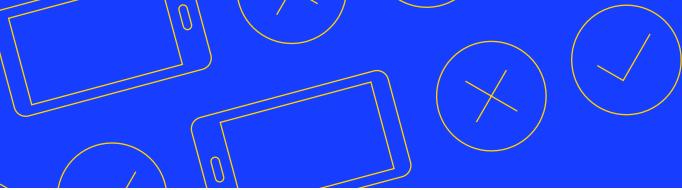
**EM13LP27:** Engajar-se na busca de soluções para problemas que envolvam a coletividade, denunciando o desrespeito a direitos, organizando e/ou participando de discussões, campanhas e debates. Produzir textos reivindicatórios, normativos, entre outros, fomentando princípios democráticos, ética da responsabilidade, consumo consciente e consciência socioambiental.

**EM13LP40:** Analisar o fenômeno da pós-verdade, discutindo as condições e mecanismos de disseminação de fake news, exemplos, causas e consequências desse fenômeno, bem como a prevalência de crenças e opiniões sobre fatos.

**EM13LP41:** Analisar os processos humanos e automáticos de curadoria que operam nas redes sociais e outros domínios da internet. Comparar feeds de diferentes páginas de redes sociais e discutir os efeitos desses modelos de curadoria, ampliando as possibilidades de trato com o diferente e minimizando o efeito bolha e a manipulação de terceiros.

**EM13LP43:** Atuar de forma fundamentada, ética e crítica na produção e compartilhamento de comentários, textos noticiosos, de opinião, memes, gifs, remixes etc. em redes sociais ou outros ambientes digitais.

**EM13LP44:** (...) identificando valores e representações de situações, grupos e configurações sociais veiculadas, desconstruindo estereótipos, destacando estratégias de engajamento e viralização, e explicando os mecanismos de persuasão (...).



# Atividades

## SENSIBILIZAÇÃO (45 MINUTOS)

### O ESPELHO DIGITAL

#### OBJETIVO

Mostrar como as redes sociais podem distorcer a realidade e impactar a forma como nos vemos e nos relacionamos.

#### PASSO A PASSO

Peça aos alunos que olhem ao redor e tentem identificar como cada pessoa parece estar se sentindo (alegre, triste, nervosa, ansiosa etc.).

Distribua pequenos espelhos ou papel alumínio e peça que cada aluno observe sua própria imagem. Em seguida, solicite que anotem cinco palavras que representam como estão se sentindo de verdade naquele momento.

Peça para cada aluno criar um post fictício para redes sociais (Instagram, X (antigo Twitter), etc.) sobre o seu dia, mas destacando apenas aspectos positivos e idealizados, como se tudo estivesse perfeito.

#### Encerre a atividade com algumas perguntas para discussão:

- 1.** Quantas vezes postamos coisas que não refletem como nos sentimos de verdade, só para parecermos felizes?
- 2.** Qual a diferença entre como estamos nos sentindo e o post que criamos?
- 3.** Vocês acham que as redes sociais conectam as pessoas de forma verdadeira?

Oriente que os estudantes pesquisem casos de pessoas famosas que precisaram se afastar das redes sociais devido ao desgaste causado à saúde mental.

## DESENVOLVIMENTO (90 MINUTOS)

### A ILUSÃO DA CONEXÃO

**Inicie a aula fazendo os seguintes questionamentos à turma:**

- Por que sentimos a necessidade de mostrar apenas o lado positivo de nossas vidas nas redes sociais?
- Como as redes sociais reforçam essa ideia de perfeição e validação?

Em seguida, pergunte sobre a pesquisa que eles fizeram e peça que alguns alunos citem exemplos de pessoas famosas que precisaram se afastar das redes sociais devido aos impactos negativos na saúde mental.

A partir desse debate, convide os estudantes a entenderem como os mecanismos e estratégias das redes sociais incentivam a comparação e o desejo por validação. Para isso, exiba um trecho do documentário gratuito "O mundo desconhecido do Algoritmo" (Rádio e TV Justiça no YouTube), que faz uma análise da influência desse mecanismo no nosso dia a dia e um mergulho na tecnologia digital. Uma alternativa é o filme "O Dilema das Redes" (Netflix, 2020), também em formato documentário, que explica como a liberação de dopamina é ativada, criando um ciclo de dependência.

Em seguida, divida a turma em grupos e distribua trechos de pesquisas científicas e reportagens que abordam o impacto da dopamina digital. Peça que cada grupo leia, resuma o conteúdo e compartilhe sua opinião com os demais.

Use esse momento para levar os alunos a refletirem sobre como a busca por validação nas redes sociais pode afetar a autoestima e criar relações cada vez mais frágeis.

Proponha uma atividade para casa: estudantes devem anotar os sentimentos que surgem enquanto usam o celular e acessam redes sociais. Eles precisam trazer essas observações para a próxima aula.

## TERMÔMETRO DA SOBRECARGA DIGITAL

Retome a atividade anterior perguntando aos estudantes se eles trouxeram as anotações sobre os sentimentos que tiveram enquanto usavam o celular para navegar nas redes sociais.

Entregue uma folha a cada aluno para que construam um "termômetro de sobrecarga digital", dividido em cinco faixas emocionais. Sugira o uso de uma tabela com os seguintes campos:

Área	Emoji	Sentimentos
Azul (Equilíbrio digital)		Tranquilidade, diversão, sossego, conteúdos produtivos.
Verde (Uso moderado e positivo)		Conexão social verdadeira, interações produtivas.
Amarela (Alerta de influência)		Comparação em excesso, ansiedade leve.
Laranja (Sobrecarga digital)		Estresse, cansaço mental, excesso de informações, medo de perder algo.
Vermelha (Exaustão e manipulação de sentimentos)		Irritação, frustração, sensação de dependência, queda na autoestima, exaustão.

Área	Emoji	Sentimentos
Azul (Equilíbrio digital)		Tranquilidade, divertido, sossegado, conteúdos produtivos.
Verde (Uso moderado e positivo)		Conexão social verdadeira, interações produtivas.
Amarela (Alerta de influência)		Comparação em excesso, ansiedade leve.
Laranja (Sobrecarga digital)		Estresse, cansaço mental, sobrecarga de informações, medo de perder alguma coisa.
Vermelha (Exaustão e Manipulação de sentimentos)		Irritação, frustração, sensação de dependência, queda na autoestima, exaustão mental.

Peça que os alunos associem as emoções que anotaram em casa às faixas correspondentes do termômetro. Eles devem analisar em qual faixa passaram mais tempo: nas positivas ou nas negativas.

### DINÂMICA EM GRUPO

**Divida a turma em grupos de até 5 alunos e proponha as seguintes questões para discussão:**

- Houve equilíbrio de sentimentos ou predominância de sentimentos negativos?
- Alguma rede social ou tipo de conteúdo específico teve maior impacto negativo do que positivo?

### REFLEXÃO COLETIVA

Cada grupo deve compartilhar suas percepções e respostas com a turma.

### Leitura complementar

Convide os estudantes a lerem o artigo: "Como as emoções nas redes sociais nos manipulam e polarizam" (disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2019/08/22/tecnologia/1566480798\\_855818.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2019/08/22/tecnologia/1566480798_855818.html))

**Finalize a aula com as seguintes perguntas para reflexão:**

- O que faz com que as redes sociais nos empurrem para zonas mais negativas?
- Como isso está relacionado ao artigo proposto para leitura?
- O que acontece quando consumimos conteúdos carregados de emoções intensas por muito tempo?

## ENCERRAMENTO (90 MINUTOS)

### DESAFIO DO CICLO VICIOSO DIGITAL

Retome a atividade da aula anterior questionando os alunos: “*Mesmo com os sentimentos negativos, por que ainda passamos horas e horas em um ciclo vicioso digital, muitas vezes sem perceber?*”

### DINÂMICA EM GRUPO

Peça que os estudantes se reúnam nos mesmos grupos da aula anterior para participarem de um desafio. Entregue a cada grupo uma cartolina e um conjunto de cartões em branco. Eles devem preencher os cartões com gatilhos emocionais frequentes no ambiente online, baseados em suas experiências pessoais.

### EXEMPLO DE CARTÕES

- Indignação com conteúdos falsos
- Tristeza com comparação social
- Euforia com curtidas e validação
- Ansiedade por perder algo importante (da sigla em inglês em livre tradução FOMO - Fear of missing out)
- Exaustão por excesso de estímulos

### INSTRUÇÕES

- Oriente os grupos a organizarem os cartões em uma sequência lógica, formando um ciclo vicioso de emoções digitais.
- Peça que conectem os cartões com setas ou linhas, criando uma narrativa visual que mostre como as emoções se relacionam e influenciam umas às outras, facilitando a reflexão sobre os impactos emocionais da experiência online.

### **EXEMPLO DE CICLO VICIOSO**

Vê um post polêmico > Sente raiva > Comenta e compartilha > Recebe notificações e engaja mais > Passa horas rolando o feed > Fica exausto, mas permanece online > Reinicia o ciclo com uma nova postagem indignante.

### **APRESENTAÇÃO E REFLEXÃO**

Quando todos os grupos finalizarem, peça para que apresentem seu ciclo vicioso para os demais e sugerirem até três maneiras de quebrar esse ciclo.

### **APONTAMENTOS FINAIS**

**Conclua com as seguintes perguntas para reflexão:**

- 1.** O que podemos fazer para não sermos manipulados emocionalmente pelas redes?
- 2.** Como saber quando estamos sendo sugados para um ciclo emocional negativo?
- 3.** Quais pequenas mudanças podemos fazer em nosso dia a dia para equilibrar o uso das redes?

### **Leitura complementar**

Convide os estudantes a lerem a [Lei 15.100/2025](#), que dispõe sobre o uso de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais em estabelecimentos de ensino da educação básica.

## PROPOSTA DE INTERVENÇÃO: BORA RESOLVER?

Agora que os estudantes entenderam a relação entre tecnologia, bem-estar emocional e responsabilidade digital, convide-os a propor estratégias para um uso mais consciente da tecnologia.

**Demonstre como a Lei 15.100/2025 é um exemplo de estratégia bem estruturada, com:**

- Agentes de intervenção (quem vai fazer);
- Ação (o que será feito);
- Meio de implementação (como será feito);
- Finalidade (qual o objetivo).

Lembre-os de que, no Enem, uma das competências avaliadas na redação é a capacidade de elaborar uma proposta de intervenção para um problema, respeitando os direitos humanos.

## DINÂMICA EM GRUPO

1. Divida a turma em grupos de 5 pessoas.
2. Peça que desenvolvam uma proposta de intervenção viável para reduzir os impactos negativos do uso das redes sociais. A proposta deve conter:
  - **Problema** (ex.: dependência das redes sociais, ansiedade digital);
  - **Solução viável** (ex.: projetos de lei, campanhas escolares, desafios de desconexão);
  - **Agentes responsáveis** (ex.: ministérios, secretarias, ONGs, família);
  - **Meios de implementação** (ex.: cartilhas, palestras, eventos).

Dê 30 minutos para que os grupos construam suas propostas de intervenção. Em seguida, reserve os 20 minutos finais para que cada grupo apresente sua proposta aos demais.

## AVALIAÇÃO E COMPARTILHAMENTO

Faça uma avaliação formativa e contínua baseada na participação dos alunos nas atividades, na profundidade das suas reflexões e na construção coletiva de conhecimentos.

### AUTOAVALIAÇÃO DOS ESTUDANTES

**Peça que os estudantes reflitam sobre seu aprendizado respondendo a perguntas como:**

1. O que mais aprendi sobre mim durante as atividades?
2. Quais mudanças pretendo fazer no meu uso das redes sociais?
3. Qual foi o aprendizado mais importante que tive ao longo dessas aulas?
4. Que mudanças práticas posso fazer no meu dia a dia para ter um consumo digital mais saudável?
5. Se eu tivesse que explicar para um amigo ou familiar o que aprendi sobre o impacto da tecnologia na saúde mental, o que eu diria?

### COMPARTILHAMENTO DO APRENDIZADO

Para que o aprendizado vá além da sala de aula, incentive os alunos a compartilharem o que aprenderam com a comunidade escolar.

### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

#### 1. Painéis interativos nos corredores da escola:

- Crie um painel das emoções, expondo os sentimentos mais comuns no uso das redes sociais, identificados pelo termômetro da sobrecarga digital.
- Exponha também os ciclos viciosos digitais criados pelos alunos.
- Deixe espaços para sugestões da comunidade escolar sobre o uso consciente da tecnologia.

#### 2. Redes sociais da escola:

- Transforme as propostas de intervenção criadas pelos alunos em postagens educativas para conscientizar mais pessoas.

### **3. Roda de conversa no pátio:**

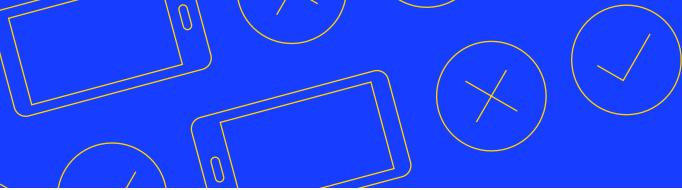
- Convide outros professores para promover uma roda de conversa sobre os impactos do uso excessivo da tecnologia na saúde mental.
- Incentive os estudantes a compartilharem suas dificuldades e estratégias para um uso mais equilibrado da tecnologia.

### **SUGESTÕES PARA FAMÍLIAS**

Organize uma roda de conversa com as famílias para apresentar os resultados das atividades realizadas, compartilhando os "Termômetros Digitais" criados pelos estudantes. Explique as propostas de intervenção que os alunos desenvolveram e convide todos a participarem da campanha conjunta "O Desafio da Desconexão em Família".

Incentive as famílias a escolherem um período para ficar sem redes sociais, promovendo momentos offline juntos. Após essa experiência, peça que compartilhem como se sentiram durante esse tempo desconectado.

Para aprofundar o tema, sugira algumas referências sobre os efeitos da tecnologia no bem-estar emocional dos jovens. Dessa forma, os familiares poderão compreender melhor o impacto do uso excessivo das telas e ajudar os estudantes a desenvolverem hábitos digitais mais saudáveis.



# Conteúdo de referência

## LIVROS

- LANIER, Jaron. **10 argumentos para você deletar agora suas redes sociais.** Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.
- HAIDT, Jonathan. **A geração ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais.** São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

## ARTIGOS ONLINE

- EL PAÍS. **Como as emoções nas redes sociais nos manipulam e polarizam.** *El País Brasil*, 22 ago. 2019. Disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2019/08/22/tecnologia/1566480798\\_855818.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2019/08/22/tecnologia/1566480798_855818.html). Acesso em: 19 fev. 2025.
- EDUCAMÍDIA. **Quando a internet faz mal.** *Educamídia*, [s.d.]. Disponível em: <https://educamidia.org.br/quando-a-internet-faz-mal/>. Acesso em: 19 fev. 2025.
- JORNAL DA USP. **Gratificação rápida é um dos fatores que podem explicar a dependência das redes sociais.** *Jornal da USP*, 11 abr. 2022. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/gratificacao-rapida-e-um-dos-fatores-que-podem-explicar-a-dependencia-das-redes-sociais/>. Acesso em: 19 fev. 2025.

## DOCUMENTÁRIO

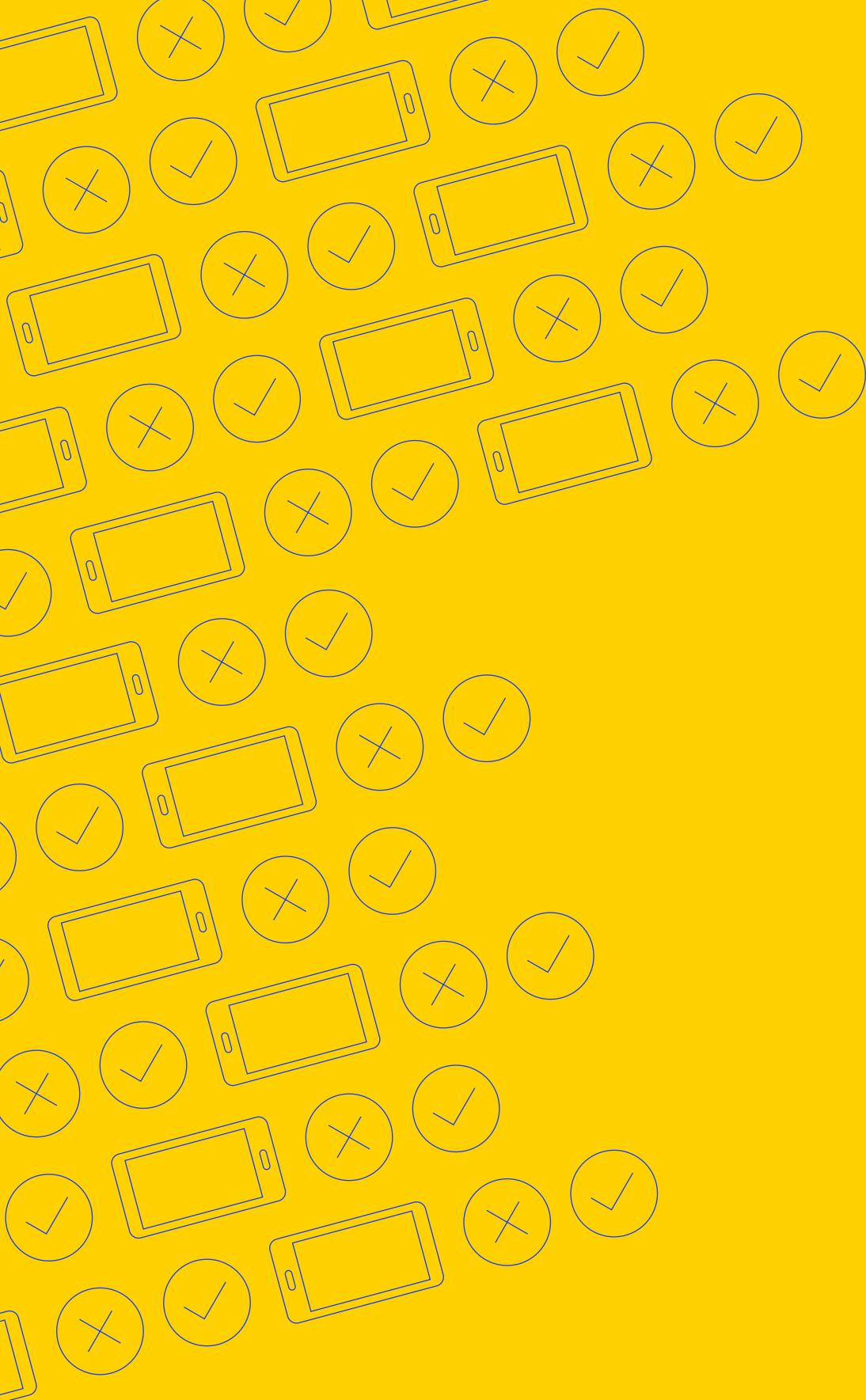
- TV JUSTIÇA. **O mundo desconhecido do algoritmo** [vídeo]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=60AyXlctPPo>. Acesso em: 26 fev. 2025.
- **O DILEMA das redes.** Direção: Jeff Orlowski. Produção: Larissa Rhodes. Califórnia: Netflix, 2020. 1 vídeo (94 min).

## VÍDEOS

- PORVIR. **Celular em sala de aula: a partir da proibição, quais são os desafios?** YouTube, 2023. Disponível em: <https://www.youtube.com/live/zbJZsweTW5I>. Acesso em: 19 fev. 2025.
- WARDLE, Claire. **How you can help transform the internet into a place of trust (Como você pode ajudar a transformar a internet em um lugar de confiança).** TED Talks, 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=3iD4HwJ-67Q>. Acesso em: 19 fev. 2025.

## PODCAST

- O ASSUNTO. **Escola sem celular: crise de abstinência e adaptação.** G1, 2025. Disponível em: [https://open.spotify.com/episode/3DLljGqrHo5qjKu6NK2jTX?si=38ee1GY5ROGV\\_bO9Jcyr9g](https://open.spotify.com/episode/3DLljGqrHo5qjKu6NK2jTX?si=38ee1GY5ROGV_bO9Jcyr9g). Acesso em: 19 fev. 2025.



MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO

