Proteção também se ensina: uma intervenção educativa para a prevenção de desafios perigosos no ambiente digital.

Sumário:

1. Introdução
2. Referencial teórico
3. Justificativa e relevância social
4. Objetivos geral e específicos
5. Metodologia com etapas de desenvolvimento das ações
6. Público-alvo e beneficiários
7. Resultados esperados
8. Estimativa de recursos necessários
9. Considerações finais
10. Referências

1. Introdução

A transformação digital vivenciada nas últimas décadas modificou a forma como crianças e adolescentes interagem, aprendem e se divertem. Embora as plataformas digitais ofereçam importantes oportunidades de desenvolvimento social e educacional, também favorecem a rápida disseminação de conteúdos potencialmente nocivos, entre eles os chamados desafios perigosos. Esses desafios consistem na realização de comportamentos de risco, frequentemente incentivados e compartilhados em redes sociais, com o objetivo de obter reconhecimento, popularidade ou aceitação entre os pares, podendo resultar em lesões graves, sequelas permanentes e até mesmo morte (ASTORRI et al., 2023).

Entre os desafios de maior preocupação destaca-se o “Desafio do Desmaio” (*Blackout Challenge* ou *Choking Game*), caracterizado pela interrupção voluntária da oxigenação cerebral para provocar perda transitória da consciência. A prática pode ocasionar hipóxia cerebral, convulsões, traumatismos decorrentes de quedas, déficits neurológicos permanentes, parada cardiorrespiratória e óbito. Além dele, desafios como “Baleia Azul”, “Desafio da Rasteira” e outros comportamentos incentivados por plataformas digitais evidenciam o potencial das redes sociais para amplificar condutas de risco entre crianças e adolescentes, sobretudo quando associadas à busca por pertencimento social, curiosidade, impulsividade e necessidade de validação pelos colegas (GUILHERI; ANDRONIKOF; YAZIGI, 2017; ASTORRI et al., 2023).

2. Referencial teórico

Sob a perspectiva epidemiológica, os desafios perigosos configuram um problema crescente de saúde pública. Uma revisão sistemática que reuniu estudos de diferentes países identificou que a prevalência mediana de participação em comportamentos de autoasfixia foi de 7,4% entre crianças e adolescentes avaliados, sendo registrados 99 casos fatais na literatura analisada. O estudo também demonstrou elevado conhecimento prévio sobre essas práticas entre jovens, reforçando a necessidade de intervenções preventivas precoces (BUSSE et al., 2015).

No Brasil, embora ainda exista escassez de estudos epidemiológicos nacionais, evidências apontam que os chamados "jogos de asfixia" vêm sendo observados há vários anos no ambiente digital brasileiro, favorecendo acidentes graves e mortes evitáveis. Revisão publicada por Guilheri et al. em 2017 destaca que a facilidade de acesso aos vídeos, a

influência exercida pelos pares e a pouca percepção dos riscos contribuem para a disseminação dessas práticas entre crianças e adolescentes, ressaltando a necessidade de capacitação de profissionais, pais e educadores para identificação precoce dos sinais de alerta e implementação de estratégias preventivas.

Dados recentes da Sociedade Brasileira de Pediatria, baseados em levantamento do Instituto DimiCuida, demonstram a relevância do problema no cenário nacional. Entre 2014 e 2025, pelo menos 56 crianças e adolescentes brasileiros, com idade entre 7 e 18 anos, morreram ou sofreram ferimentos graves em decorrência da participação em desafios perigosos disseminados na internet. Entre os comportamentos mais frequentemente observados destacam-se práticas relacionadas à asfixia, apneia, sufocamento, autoagressão e ingestão de substâncias potencialmente tóxicas, evidenciando a urgência da adoção de medidas preventivas e educativas (SBP, 2025).

A literatura científica demonstra que o envolvimento nesses desafios é resultado de uma interação complexa entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. Durante a infância e, principalmente, a adolescência, o processo de amadurecimento cerebral ainda está em desenvolvimento, favorecendo maior impulsividade, menor percepção das consequências e maior suscetibilidade à influência dos pares. Somam-se a isso fatores como baixa autoestima, necessidade de pertencimento, intensa exposição às redes sociais e busca por reconhecimento virtual, tornando esse grupo particularmente vulnerável aos desafios perigosos (ASTORRI et al., 2023; BUSSE et al., 2015).

3. Justificativa e relevância social

Apesar do crescente reconhecimento desse fenômeno, persistem lacunas na literatura relacionadas à implementação de estratégias educativas voltadas especificamente para a prevenção dos desafios perigosos em crianças e adolescentes, especialmente no contexto escolar e comunitário. Também são escassas ações direcionadas aos pais e responsáveis para identificação de sinais sugestivos de participação nessas práticas, como alterações comportamentais, lesões inexplicadas, marcas cervicais e mudanças no padrão de uso das redes sociais, limitando intervenções precoces e aumentando o risco de desfechos graves (GUILHERI; ANDRONIKOF; YAZIGI, 2017; ASTORRI et al., 2023).

Diante desse cenário, torna-se pertinente o desenvolvimento de um projeto de extensão voltado à promoção da saúde e à prevenção dos desafios perigosos entre crianças e

adolescentes. A proposta busca desenvolver o pensamento crítico das crianças e adolescentes acerca dos conteúdos compartilhados no ambiente digital, capacitá-los para reconhecer comportamentos de risco e fortalecer o papel dos pais e responsáveis na identificação de sinais de alerta e na promoção de um ambiente digital mais seguro. Além disso, pretende reforçar que jogos e plataformas digitais, quando utilizados de forma consciente, supervisionada e compatível com a faixa etária, constituem importantes ferramentas de lazer e aprendizagem, sendo o foco da intervenção a prevenção dos desafios perigosos e não a demonização das tecnologias digitais.

4. Objetivos geral e específicos

4.1. Objetivo geral:

- Promover a prevenção de desafios perigosos no ambiente digital entre crianças, por meio de uma ação educativa voltada ao reconhecimento de situações de risco e à adoção de estratégias de proteção.

4.2. Objetivos específicos:

- Orientar crianças quanto ao reconhecimento de situações de risco no ambiente digital.
- Estimular o pensamento crítico das crianças diante de situações que possam envolver vulnerabilidade digital.
- Fortalecer estratégias de proteção diante de situações de risco, incentivando a busca de auxílio junto a pais, responsáveis ou outros adultos de confiança.
- Orientar pais e responsáveis sobre estratégias de acolhimento, escuta ativa e comunicação diante de situações de risco vivenciadas pelas crianças no ambiente digital.

5. Metodologia com etapas de desenvolvimento das ações

O presente trabalho consiste em uma intervenção educativa voltada à prevenção de desafios perigosos entre crianças e adolescentes no contexto das redes sociais e plataformas digitais, desenvolvida no âmbito do Desafio Educativo intitulado “Proteção também se ensina: como prevenir os desafios perigosos entre crianças e adolescentes”, promovido pela Sociedade Brasileira de Pediatria, a ser executada por alunos e orientadores pertencentes à Liga Acadêmica de Pediatria da Universidade de Fortaleza (UNIFOR). A proposta será desenvolvida a partir de uma metodologia participativa e dialógica, buscando favorecer a

interação entre os participantes, estimular a reflexão crítica sobre situações de risco e fortalecer estratégias de proteção e prevenção.

A execução ocorrerá em etapas entre setembro de 2026 e janeiro de 2027:

- **Setembro/2026:** Articulação com a escola parceira, definição da logística, divulgação da ação e preparação dos materiais pedagógicos (situações fictícias, placas de risco, formulários e panfletos educativos).
- **Outubro/2026:** Realização da intervenção dividida em duas estações simultâneas: uma com as crianças (focada no reconhecimento de perigos no ambiente digital) e outra com os pais (abordando supervisão, comunicação e acolhimento). Os responsáveis responderão a formulários pré e pós-intervenção para mensurar a assimilação dos conteúdos, recebendo material orientativo ao final.
- **Outubro a Novembro/2026:** Organização, análise e comparação das respostas dos formulários para avaliar o impacto da atividade na percepção dos participantes e reunir aprendizados para futuras aplicações.
- **Dezembro/2026:** Sistematização dos resultados, escrita do relato de experiência e início da elaboração de trabalhos científicos derivados da intervenção.
- **Janeiro/2027:** Revisão, formatação e submissão das produções científicas para eventos ou periódicos, além do arquivamento dos materiais pedagógicos para viabilizar a replicação do modelo em outras instituições.

5.1. Local e participantes

A atividade será realizada em uma escola de educação infantil e ensino fundamental. Previamente à realização do evento, será elaborado e encaminhado um convite aos pais ou responsáveis pelos estudantes, com o objetivo de divulgar a atividade, apresentar sua finalidade e estimular a participação da comunidade escolar. Estima-se, inicialmente, a participação de 50 pessoas, entre crianças do 5º ano do Ensino Fundamental, com idades entre 9 e 11 anos, e seus respectivos pais ou responsáveis. Caso o projeto obtenha sucesso, será expandido e replicado em outras escolas para atingir um maior número de pessoas.

5.2. Dinâmicas da intervenção

A ação será organizada em duas estações educativas: uma voltada às crianças, com foco no reconhecimento de situações seguras ou de risco no ambiente digital e outra

destinada aos pais e responsáveis, com foco na orientação sobre como acolher e conduzir situações em que seus filhos tenham sido expostos a desafios perigosos nas redes sociais.

Direcionada às crianças, será realizada uma dinâmica voltada à classificação de situações relacionadas ao contexto digital. Os participantes utilizarão duas placas, contendo as cores verde e vermelha, correspondentes às opções “situação segura” e “situação de risco”, respectivamente. Após cada situação fictícia, deverão levantar a placa correspondente à sua percepção. Os mediadores estimularão a justificativa das escolhas e, em seguida, apresentarão a resposta adequada, com esclarecimentos sobre os fatores que caracterizam situações de risco e estratégias de proteção, como comunicar o ocorrido aos responsáveis.

- **Situações fictícias para a dinâmica direcionada às crianças** - baseado no Q-IVD (ALVES; FERRETE; SANTOS, 2024):
    - Uma pessoa que você não conhece manda mensagem pedindo seu endereço ou o nome da sua escola.
    - Antes de baixar um jogo ou aplicativo novo, você pede autorização para um adulto responsável.
    - Alguém on-line pede para você guardar segredo dos pais sobre uma conversa que vocês tiveram.
    - Você bloqueia e conta para um adulto quando alguém te manda uma mensagem que te deixa desconfortável.
    - Um colega da turma diz que "todo mundo está fazendo" um desafio ou brincadeira na internet e que você também precisa participar para não ficar de fora.
    - Você usa a internet com um adulto por perto ou sabendo o que você está acessando.
    - Uma pessoa que você conheceu em um jogo on-line pede para se encontrar com você pessoalmente, sem seus pais saberem.
    - Você recebe um pedido para enviar fotos do seu corpo e sente que precisa dizer "não" e contar a um adulto de confiança.
    - Alguém ameaça te expor ou espalhar algo seu na internet caso você não faça o que essa pessoa está pedindo.
    - Você conta para seus pais ou responsáveis sempre que algo te deixa com medo ou triste na internet.

Na estação de pais e responsáveis, será realizada uma dinâmica voltada à reflexão sobre situações relacionadas ao contexto digital. A partir de perguntas previamente elaboradas, os mediadores estimularão os participantes a compartilhar suas percepções e experiências, promovendo um momento de diálogo e escuta ativa. Ao longo da discussão, serão apresentadas orientações sobre estratégias de prevenção, acolhimento e proteção, reforçando a importância da comunicação aberta com os filhos e da busca por ajuda quando necessário.

- **Questionário para a dinâmica direcionada aos pais e responsáveis:**
    - Qual a idade do seu filho(a) e com que frequência ele(a) utiliza a internet ou redes sociais em um dia comum?
    - Você costuma saber quais aplicativos, jogos ou redes sociais seu filho(a) utiliza atualmente?
    - Existe algum tipo de supervisão ou combinado familiar sobre o uso de telas e internet em casa (horários, aplicativos permitidos, controle parental)?
    - Você se sente preparado(a) para reconhecer sinais de que uma criança/adolescente pode estar exposta a uma situação de risco na internet (mudanças de comportamento, isolamento, ansiedade)?
    - Seu filho(a) já comentou com você sobre algum conteúdo, mensagem ou situação na internet que o(a) deixou desconfortável, assustado(a) ou constrangido(a)?
    - Como você avalia, hoje, a abertura e a confiança que seu filho(a) tem para conversar com você sobre o que vivencia no ambiente digital?
    - Em uma situação em que seu filho(a) relatasse ter participado de algo arriscado ou perigoso na internet, qual seria sua primeira reação?
    - Você conhece a quem recorrer (escola, conselho tutelar, canais de denúncia, profissionais de saúde) caso identifique uma situação de risco envolvendo seu filho(a) no ambiente digital?
    - Você considera que possui informações suficientes sobre os riscos das redes sociais e plataformas digitais para orientar seu filho(a) de forma adequada?

5.3. Avaliação antes e depois da dinâmica

Antes da atividade direcionada aos pais e responsáveis, será aplicado um formulário aos participantes, objetivando verificar suas percepções e expectativas acerca da temática. Ao final, será aplicado um segundo formulário, possibilitando a comparação das respostas e a avaliação do impacto da ação. Também será entregue um panfleto educativo com orientações sobre a identificação de riscos, sinais de alerta, formas de acolhimento e estratégias de prevenção.

6. Público-alvo e beneficiários

O público-alvo direto é composto por crianças de 9 a 11 anos do 5º ano de uma escola de educação infantil e ensino fundamental, e seus pais ou responsáveis. A escolha de crianças do 5º ano, entre 9 e 11 anos, justifica-se pelo crescente contato dessa faixa etária com a internet e as redes sociais, enquanto ainda estão desenvolvendo sua capacidade de reconhecer riscos e tomar decisões seguras. Como beneficiários indiretos, estão a comunidade escolar e as famílias, que terão acesso a estratégias para identificar e enfrentar riscos no ambiente digital. Caso os resultados obtidos sejam positivos, pretende-se ampliar sua aplicação para um número maior de participantes, abrangendo outras turmas e, posteriormente, outras comunidades escolares.

7. Resultados esperados

A realização da intervenção educativa tem como objetivo prevenir a prática de desafios perigosos no ambiente digital entre crianças, através da conscientização individual e fortalecimento do núcleo familiar, assim como à comunidade escolar envolvida, articulando a conscientização individual ao fortalecimento do núcleo familiar. Em relação ao público infantil, a proposta busca proporcionar uma ampliação da capacidade de identificação de riscos virtuais. Somado a isso, o projeto incentiva o pensamento crítico e a autonomia protetiva diante das pressões de pares e abordagens inadequadas na internet, promovendo a redução da intenção de participação em desafios digitais nocivos e consolidando o hábito de buscar auxílio imediato aos adultos de confiança.

Em relação aos pais e cuidadores, a ação busca promover um aprimoramento na compreensão das vulnerabilidades e dos sinais de alerta associados à exposição dos filhos a conteúdos perigosos nas redes digitais. Será trabalhado o desenvolvimento de habilidades focadas no acolhimento, na escuta ativa e na comunicação aberta no ambiente doméstico, superando abordagens meramente punitivas e fortalecendo o diálogo protetivo. A entrega do

material educativo impresso e as discussões promovidas pretendem sustentar o engajamento contínuo da família na mediação parental consciente.

Por fim, a equipe pretende mensurar de forma concreta o aprendizado e a eficácia da ação por meio da análise comparativa dos dados obtidos nos formulários aplicados antes e após a intervenção. Dessa forma, o projeto busca consolidar a integração entre a Liga Acadêmica de Pediatria e a comunidade escolar, validando estratégias extensionistas focadas na prevenção primária de agravos e na promoção da saúde infantil.

8. Estimativa de recursos necessários

Serão utilizados materiais impressos e educativos, como panfletos, placas coloridas para as dinâmicas e roteiros das situações e perguntas norteadoras. Estima-se um custo de aproximadamente R$ 200,00 para a produção desses materiais, que será fornecido pelo próprio caixa da Liga Acadêmica de Pediatria da UNIFOR.

9. Considerações finais

Diante do exposto, os desafios perigosos no ambiente digital constituem uma relevante questão de saúde pública, especialmente entre crianças e adolescentes, devido à maior vulnerabilidade às influências sociais e à busca por pertencimento. Nesse contexto, o projeto “Proteção também se ensina: como prevenir os desafios perigosos entre crianças e adolescentes” propõe uma abordagem preventiva, participativa e adequada à faixa etária, envolvendo crianças, pais e responsáveis.

Por meio de atividades lúdicas e dialógicas, busca-se estimular o pensamento crítico, reconhecer situações de risco e fortalecer a capacidade de buscar ajuda. A participação familiar também é essencial para promover a escuta, o acolhimento e a comunicação, favorecendo a identificação precoce de situações de exposição a conteúdos nocivos.

Espera-se, assim, ampliar o conhecimento dos participantes, fortalecer estratégias de proteção e aproximar família, escola e profissionais de saúde. A aplicação de formulários antes e após a intervenção permitirá avaliar seus resultados e aprimorar futuras ações educativas. Dessa forma, reforça-se a importância de uma atuação conjunta e contínua na construção de um ambiente digital mais seguro, ensinando crianças e adolescentes a utilizar as tecnologias de forma crítica e responsável.

10. Referências

ALVES, Manoel Messias Santos; FERRETE, Anne Alilma Silva Souza; SANTOS, Willian Lima. Desenvolvimento e validação de um instrumento de identificação de vulnerabilidade digital (Q-IVD) para estudantes da educação básica. *Educação em Revista*, v. 40, 2024. DOI: 10.1590/0102-469839797.

ASTORRI, E. et al. Online extreme challenges putting children at risk: what we know to date. *Minerva Pediatrics*, v. 75, n. 1, p. 98-109, 2023. DOI: 10.23736/S2724-5276.22.06892-6.

BUSSE, H.; HARROP, T.; GUNNELL, D.; KIPPING, R. Prevalence and associated harm of engagement in self-asphyxial behaviours ("choking game") in young people: a systematic review. *Archives of Disease in Childhood*, v. 100, n. 12, p. 1106-1114, 2015.

EISENSTEIN, E. (Coord.). *#Menos Jogos Perigosos #Mais Saúde: recomendações para prevenção de desafios perigosos na internet*. Sociedade Brasileira de Pediatria. Rio de Janeiro: SBP, 2025.

GUILHERI, J.; ANDRONIKOF, A.; YAZIGI, L. "Brincadeira do desmaio": uma nova moda mortal entre crianças e adolescentes. Características psicofisiológicas, comportamentais e epidemiologia dos jogos de asfixia. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 22, n. 3, p. 867-878, 2017.

MECHLING, B.; AHERN, N. R.; McGUINNESS, T. M. The choking game: a risky behavior for youth. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, v. 51, n. 12, p. 15-20, 2013.

RAMOWSKI, S. K. et al. Health risks of Oregon eighth-grade participants in the "choking game": results from a population-based survey. *Pediatrics*, v. 129, n. 5, p. 846-851, 2012.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. *SBP reforça alerta sobre perigo de desafios online envolvendo crianças e adolescentes*. Rio de Janeiro: SBP, 2025.

TOBLIN, R. L. et al. Unintentional strangulation deaths from the "choking game" among youths aged 6-19 years in the United States. *Journal of Safety Research*, v. 39, n. 4, p. 445-448, 2008.