UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS – UNISINOS
LIGA ACADÊMICA DE PEDIATRIA DA UNISINOS

Luiza Bork
Victória Frare Barbosa
Ana Laura Stenzel Petrucci
Catarina Schapke Bittar
Kaylane Penteado Mundstock
Lia Wilke Castilho
Marina Faé Ebert
Rafaella Barbosa Arena
Natália Miranda Tassoni

NAVEGAR É PRECISO, PROTEGER TAMBÉM

Projeto educativo submetido ao Desafio Educativo da Sociedade Brasileira de Pediatria (Edital nº 01/2026), no âmbito do 42º Congresso Brasileiro de Pediatria.

Orientadora: Profa. Aline Aparecida da Silva Pierotto

São Leopoldo
2026

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....
2 REFERENCIAL TEÓRICO .....
2.1 Adolescência, desenvolvimento e comportamento digital.....
2.2 Desafios perigosos e vulnerabilidade nas redes sociais .....
2.3 Papel da família e da escola na prevenção.....
2.4 Metodologias ativas e educação entre pares na promoção da saúde .....
3 JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA SOCIAL .....
4 OBJETIVOS .....
4.1 Objetivo geral.....
4.2 Objetivos específicos .....
5 METODOLOGIA.....
5.1 Delineamento da intervenção educativa .....
5.2 Etapa 1 – Reconhecer: Escape Room Digital e diagnóstico situacional.....
5.3 Etapa 2 – Refletir: Debriefing e roda de conversa.....
5.4 Etapa 3 – Fortalecer: oficina para pais e cuidadores.....
5.5 Etapa 4 – Multiplicar: campanha digital feita pelos adolescentes .....
5.6 Etapa 5 – Sustentar: avaliação de impacto e legado .....
6 PÚBLICO-ALVO E BENEFICIÁRIOS .....
7 RESULTADOS ESPERADOS.....
8 ESTIMATIVA DE RECURSOS NECESSÁRIOS.....
8.1 Recursos humanos .....
8.2 Recursos materiais .....
8.3 Parcerias intersetoriais .....
9 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....
10 REFERÊNCIAS .....
11 ANEXO A – Declaração de Não Utilização de Inteligência Artificial Generativa .....

1 INTRODUÇÃO

A rápida expansão das tecnologias digitais transformou a forma como crianças e adolescentes se comunicam, aprendem e interagem socialmente. Paralelamente aos benefícios proporcionados por esses ambientes, observa-se o aumento da exposição a situações como cyberbullying, exploração online, compartilhamento não consentido de imagens, desafios virais e outras formas de violência digital, reconhecidas como importantes desafios para a saúde e o desenvolvimento infantojuvenil (UNICEF, 2025; SBP, 2024). No Brasil, a Sociedade Brasileira de Pediatria (2024) alerta para o aumento da exposição precoce às tecnologias digitais e reforça a importância da educação para o uso seguro, crítico e consciente desses ambientes.

Diante desse cenário, torna-se necessário desenvolver estratégias preventivas que ultrapassem abordagens centradas apenas na restrição do uso das tecnologias e promovam ambientes digitais mais seguros. A Carta de Ottawa para Promoção da Saúde (OMS, 1986) estabelece que a promoção da saúde envolve o desenvolvimento de habilidades pessoais, o fortalecimento da ação comunitária e a criação de ambientes favoráveis à saúde. Esses princípios reforçam o papel da escola como espaço privilegiado para intervenções educativas voltadas à promoção da saúde e à prevenção de situações de risco no ambiente digital.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Adolescência, desenvolvimento e comportamento digital

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a adolescência como o período entre 10 e 19 anos, marcado por importantes transformações biológicas, cognitivas, emocionais e sociais. Segundo Erik Erikson, essa fase caracteriza-se pela construção da identidade e pela busca por pertencimento. No contexto atual, as redes sociais passaram a integrar esse processo. Laurence Steinberg destaca que a maturação ainda incompleta do controle dos impulsos, associada à influência dos pares e à busca por recompensas sociais, favorece situações de vulnerabilidade no ambiente digital. UNICEF (2025), revisões sistemáticas recentes (MARTIN-BARRADO; GOMEZ-BAYA, 2025) e a Sociedade Brasileira de Pediatria (2024) reforçam a necessidade de desenvolver competências para o uso seguro das tecnologias digitais. Em consonância com essa perspectiva, Paulo Freire propõe uma educação dialógica, que reconhece o adolescente como protagonista da aprendizagem.

2.2 Desafios perigosos e vulnerabilidade nas redes sociais

As redes sociais ampliaram o acesso à informação, mas também favoreceram a disseminação de diferentes formas de violência digital, como cyberbullying, exposição não consentida de imagens, grooming, sextorsão e desafios que incentivam comportamentos de risco. Segundo a UNICEF (2025), essas vulnerabilidades são potencializadas pelos algoritmos, pela pressão social e pela busca por pertencimento. Revisões recentes (STOILOVA; LIVINGSTONE; KHAZBAK, 2021) mostram que estratégias exclusivamente restritivas apresentam baixa eficácia, reforçando a importância de ações preventivas voltadas ao desenvolvimento do pensamento crítico e da capacidade de reconhecer situações de risco.

2.3 Papel da família e da escola na prevenção

A prevenção de situações de risco no ambiente digital depende da atuação conjunta da família e da escola, principais contextos de desenvolvimento e proteção dos adolescentes. O Modelo Bioecológico do Desenvolvimento Humano, proposto por Urie Bronfenbrenner, destaca que o desenvolvimento do adolescente é influenciado pelas interações estabelecidas nos diferentes contextos em que está inserido, especialmente a família e a escola. Da mesma forma, a UNICEF (2025) e a Sociedade Brasileira de Pediatria (2024) ressaltam que o diálogo aberto, a educação digital e o acompanhamento ativo dos responsáveis constituem importantes fatores de proteção, sendo mais eficazes do que estratégias exclusivamente restritivas ou punitivas. Dessa forma, o fortalecimento da parceria entre família e escola constitui estratégia essencial para promover a segurança digital e ampliar a rede de apoio aos adolescentes.

2.4 Metodologias ativas e educação entre pares na promoção da saúde

As metodologias ativas colocam o estudante no centro do processo educativo, favorecendo a aprendizagem. Segundo David Kolb, a aprendizagem experiencial ocorre por meio da vivência, da reflexão e da aplicação do conhecimento, enquanto Paulo Freire defende uma educação dialógica e participativa, na qual o adolescente assume papel protagonista. Da mesma forma, a Organização Mundial da Saúde reconhece a educação entre pares como estratégia efetiva para a promoção da saúde entre adolescentes. Esses referenciais sustentam a adoção de metodologias participativas voltadas ao desenvolvimento de competências para o uso seguro, crítico e consciente das tecnologias digitais.

3 JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA SOCIAL

O uso das tecnologias digitais tornou-se parte do cotidiano de crianças e adolescentes, tornando a segurança no ambiente virtual um importante desafio para a promoção da saúde. Embora esse tema esteja cada vez mais presente nas escolas, muitas ações educativas ainda são pontuais, centradas na transmissão de informações e pouco articuladas com a realidade vivenciada pelos adolescentes.

A Carta de Ottawa para Promoção da Saúde (OMS, 1986) estabelece que a promoção da saúde envolve o desenvolvimento de habilidades pessoais, o fortalecimento da ação comunitária e a criação de ambientes favoráveis à saúde. Nessa perspectiva, intervenções educativas desenvolvidas no ambiente escolar representam uma oportunidade para fortalecer competências individuais e ampliar a participação da comunidade na prevenção de situações de vulnerabilidade.

Diante desse cenário, justifica-se a implementação de estratégias educativas que valorizem a participação dos adolescentes, integrem família e escola e sejam adaptadas às necessidades de cada realidade escolar. Dessa forma, iniciativas dessa natureza apresentam relevante potencial de impacto social ao contribuir para a formação de adolescentes mais conscientes, autônomos e preparados para enfrentar os desafios do ambiente digital.

4 OBJETIVOS

4.1 Objetivo geral

Promover o uso seguro, crítico e consciente das redes sociais entre adolescentes por meio de uma intervenção educativa baseada em metodologias ativas, protagonismo juvenil e fortalecimento da rede de apoio familiar e escolar.

4.2 Objetivos específicos

- Identificar vulnerabilidades, conhecimentos prévios e necessidades educativas relacionadas à segurança digital;
- desenvolver competências para reconhecer riscos e adotar comportamentos seguros no ambiente digital;
- fortalecer a participação da família e da escola como fatores de proteção;
- estimular o protagonismo juvenil na produção e disseminação de conteúdos educativos;

- avaliar o impacto da intervenção e favorecer sua sustentabilidade por meio da disponibilização de materiais à comunidade escolar.

5 METODOLOGIA

5.1 Delineamento da intervenção educativa

O projeto "Navegar é preciso, proteger também" consiste em uma intervenção educativa em saúde voltada à promoção do uso seguro, crítico e consciente das redes sociais por adolescentes. Será desenvolvido em escolas de Ensino Fundamental II e/ou Médio, conduzido por integrantes da Liga Acadêmica de Pediatria da Unisinos, sob supervisão docente e com participação de profissionais convidados.

A proposta fundamenta-se na promoção da saúde, nas metodologias ativas, na educação entre pares e no fortalecimento da rede de apoio ao adolescente. Considera que os comportamentos de risco no ambiente digital são influenciados por fatores emocionais, sociais e familiares, demandando estratégias participativas que estimulem autonomia, pensamento crítico e tomada de decisão.

Para isso, foi desenvolvido o Ciclo Navegar, modelo metodológico composto por cinco etapas integradas: Reconhecer, Refletir, Fortalecer, Multiplicar e Sustentar. As etapas são organizadas de forma sequencial, permitindo que a intervenção avance do diagnóstico das vulnerabilidades à construção coletiva de soluções e à continuidade das ações no ambiente escolar.

5.2 Etapa 1 – Reconhecer: Escape Room Digital e diagnóstico situacional

A primeira etapa corresponde ao momento de reconhecimento das vulnerabilidades e dos conhecimentos prévios dos participantes. Para isso, será utilizado um Escape Room Digital, desenvolvido como estratégia de gamificação e aprendizagem experiencial.

Organizados em pequenos grupos, os adolescentes deverão solucionar desafios inspirados em situações frequentemente encontradas nas redes sociais, discutindo coletivamente possíveis decisões e suas consequências para avançar na atividade. Os cenários abordarão temas como desafios virais, pressão dos pares, perfis falsos, manipulação por desconhecidos, exposição da privacidade e compartilhamento de imagens.

Ao invés de avaliar respostas certas ou erradas, a atividade buscará compreender como os adolescentes percebem situações de risco, quais fatores influenciam suas escolhas e quais conhecimentos já possuem sobre segurança digital.

Durante toda a dinâmica, observadores registrarão as decisões tomadas pelos grupos em instrumento estruturado elaborado pela equipe do projeto, permitindo identificar conhecimentos previamente consolidados, dúvidas frequentes, fatores de vulnerabilidade e temas prioritários para aprofundamento nas etapas seguintes.

Assim, o Escape Room desempenha simultaneamente duas funções: promove aprendizagem ativa e constitui o diagnóstico situacional que orientará toda a intervenção subsequente.

5.3 Etapa 2 – Refletir: Debriefing e roda de conversa

Após a conclusão do Escape Room, será realizado um momento estruturado de debriefing, conduzido por um pediatra e um psicólogo, juntamente com integrantes da Liga Acadêmica. Essa etapa representa o principal momento de aprendizagem reflexiva do projeto.

Por meio de perguntas abertas e técnicas de escuta ativa, os mediadores conduzirão uma roda de conversa voltada à compreensão das motivações, emoções e influências sociais envolvidas nas decisões tomadas durante o jogo.

O objetivo é estimular o pensamento crítico e favorecer que os próprios adolescentes reconheçam estratégias de proteção, construindo conhecimento de forma coletiva e participativa.

5.4 Etapa 3 – Fortalecer: oficina para pais e cuidadores

Após a identificação das principais fragilidades, será realizada uma oficina para pais e responsáveis, conduzida pelos mediadores da etapa 2. O conteúdo será direcionado às dificuldades mais frequentemente identificadas, tornando a intervenção mais adequada às necessidades do grupo.

Serão abordados temas como desenvolvimento da adolescência, comunicação familiar, segurança digital, reconhecimento de sinais de alerta e fluxos de encaminhamento para situações que demandem acompanhamento especializado.

Ao incluir a família como participante ativa do processo educativo, busca-se fortalecer fatores de proteção essenciais para a prevenção de situações de violência e vulnerabilidade no ambiente virtual.

5.5 Etapa 4 – Multiplicar: campanha digital feita pelos adolescentes

Na quarta etapa, os adolescentes deixam de ocupar exclusivamente o papel de participantes e tornam-se protagonistas da intervenção.

Em grupos, produzirão uma campanha digital de conscientização utilizando linguagens compatíveis com seu cotidiano, como vídeos curtos, reels, podcasts, entrevistas, histórias em quadrinhos digitais, infográficos ou outros recursos audiovisuais de sua preferência. Todos os materiais serão produzidos pelos próprios estudantes, com supervisão técnica da equipe executora para garantir a qualidade científica das informações antes da divulgação.

A campanha será organizada com uma hashtag própria do projeto, sendo divulgada nas redes sociais da escola e do projeto.

5.6 Etapa 5 – Sustentar: avaliação de impacto e legado

A etapa final do Ciclo Navegar será dedicada à avaliação dos resultados da intervenção e ao fortalecimento de sua continuidade. Parte do instrumento diagnóstico aplicado na etapa inicial será reaplicada para comparar conhecimentos e percepção de risco antes e após a intervenção, complementada por registros qualitativos sobre a participação e as principais reflexões dos adolescentes.

Como estratégia de sustentabilidade, a escola receberá um Kit Educativo Digital contendo o guia de aplicação do projeto, roteiro do Escape Room e materiais produzidos pelos estudantes. Dessa forma, será possível reproduzir e adaptar as ações em anos posteriores, ampliando o alcance do projeto e fortalecendo a promoção da saúde digital no ambiente escolar.

6 PÚBLICO-ALVO E BENEFICIÁRIOS

O público-alvo do projeto são adolescentes matriculados no Ensino Fundamental II e/ou Ensino Médio de escolas públicas ou privadas participantes da intervenção.

Além dos adolescentes, o projeto beneficia pais, responsáveis, professores e equipe pedagógica, que participarão de etapas específicas da intervenção e receberão materiais educativos destinados ao fortalecimento da rede de apoio e à promoção do uso seguro, crítico e consciente das redes sociais.

7 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se fortalecer competências individuais e coletivas para o uso seguro, crítico e consciente das redes sociais, ampliando a capacidade dos adolescentes de reconhecer situações de risco, tomar decisões mais seguras e buscar apoio quando necessário.

Espera-se, ainda, fortalecer a participação da família e da escola como fatores de proteção, estimular o protagonismo juvenil por meio da educação entre pares e disponibilizar recursos que permitam a continuidade das ações pela comunidade escolar, favorecendo a sustentabilidade e o potencial de replicação da intervenção.

8 ESTIMATIVA DE RECURSOS NECESSÁRIOS

8.1 Recursos humanos

A intervenção será desenvolvida por acadêmicos de Medicina integrantes da Liga Acadêmica de Pediatria, sob supervisão docente, com participação de pediatra, psicólogo e profissionais da escola, responsáveis pela condução das atividades educativas, mediação das discussões e acompanhamento do projeto.

8.2 Recursos materiais

A proposta foi planejada para utilizar recursos de baixo custo e disponíveis no contexto escolar, favorecendo sua viabilidade e replicação. Serão utilizados materiais de papelaria, materiais impressos, computador, projetor multimídia, acesso à internet e equipamentos para produção audiovisual.

8.3 Parcerias intersetoriais

A participação de instituições parceiras poderá contribuir para o aprimoramento da proposta e ampliar seu alcance, sem constituir requisito para sua execução. Destacam-se como potenciais parceiros a escola participante, serviços de saúde, universidades e demais instituições com atuação nas áreas de educação, saúde e proteção de crianças e adolescentes.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ambiente digital está cada vez mais presente na vida de crianças e adolescentes trazendo tanto benefícios quanto desafios, exigindo estratégias educativas capazes de

acompanhar suas transformações. Nesse contexto, a promoção da segurança digital deve ser compreendida como parte das ações de promoção da saúde, envolvendo o desenvolvimento de habilidades, o fortalecimento da rede de apoio e a participação ativa da comunidade escolar.

Mais do que orientar sobre riscos, promover a segurança digital significa desenvolver competências que permitam aos adolescentes utilizar as tecnologias de forma segura, crítica e consciente. Ao investir em intervenções educativas participativas, contribui-se para a formação de indivíduos mais autônomos, comunidades escolares mais preparadas e ambientes digitais mais saudáveis, alinhados aos princípios da promoção da saúde coletiva.

10 REFERÊNCIAS

BRONFENBRENNER, Urie. Bioecologia do desenvolvimento humano: tornando os seres humanos mais humanos. Porto Alegre: Artmed, 2011.

ERIKSON, Erik H. Identity: youth and crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. 69. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2021.

KOLB, David A. Experiential learning: experience as the source of learning and development. 2. ed. Upper Saddle River: Pearson Education, 2015.

MARTIN-BARRADO, Antonio David; GOMEZ-BAYA, Diego. The association between the use of digital technologies and positive youth development: a systematic review. Frontiers in Psychology, Lausanne, v. 16, art. 1552128, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1552128.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. #Menos telas #Mais saúde: atualização 2024. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2024.

STEINBERG, Laurence. Adolescence. 12. ed. New York: McGraw-Hill Education, 2022.

STOILOVA, Mariya; LIVINGSTONE, Sonia; KHAZBAK, Rana. Investigating risks and opportunities for children in a digital world: a rapid review of the evidence on children's internet use and outcomes. Florence: UNICEF Innocenti – Office of Research, 2021.

UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND. Childhood in a digital world: screen time, digital skills and mental health. Florence: UNICEF Innocenti – Global Office of Research and Foresight, 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Adolescent health. Geneva: World Health Organization. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health. Acesso em: 6 ago. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Skills for health: skills-based health education including life skills. Geneva: World Health Organization, 2003.

ANEXO A – DECLARAÇÃO DE NÃO UTILIZAÇÃO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL GENERATIVA

Nós, autores do projeto "Navegar é preciso, proteger também", submetido ao Desafio Educativo da Sociedade Brasileira de Pediatria (Edital nº 01/2026), declaramos, para os devidos fins e em atendimento à Portaria nº 2664/2026 (Política de Integridade na Atividade Científica do CNPq), que não foi utilizada nenhuma ferramenta de Inteligência Artificial Generativa na elaboração, redação, análise ou revisão do presente projeto.

Declaramos, ainda, que revisamos integralmente o conteúdo deste trabalho e assumimos total responsabilidade por sua veracidade, originalidade e adequação às normas do Edital.

São Leopoldo, 10 de agosto de 2026.