

Cartilha Institucional de Orientações e Ações

Uso Consciente de Dispositivos Eletrônicos Portáteis e Prevenção à Nomofobia

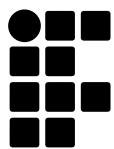


**INSTITUTO
FEDERAL**
Amapá

Presidente da República
Luiz Inácio Lula da Silva

Ministro da Educação
Camilo Santana

Secretário de Educação Profissional e Tecnológica
Marcelo Bregagnoli



INSTITUTO FEDERAL
Amapá

Reitor

Romaro Antonio Silva

Pró-Reitora de Ensino

Cristina Coutinho de Oliveira

Coordenadora de Arte, Cultura, Ações
Inclusivas e Diversidade

Jaqueline Ramos Costa

Diretora de Ensino

Telma Adrina Souza Lobato

Coordenador da Educação Profissional

José Henrique Mendes Crizóstomo

Equipe responsável pela elaboração (Portaria 664/2026 GAB/RE/IFAP)

José Henrique Mendes Crizóstomo

Livia Maria Monteiro Santos

Mariana de Moura Nunes Almeida

Telma Adriana Souza Lobato

Cristina Coutinho de Oliveira

Diagramador

Ivan Gomes Pereira

APRESENTAÇÃO _____ 4

Qual é a proposta desta cartilha?

POR QUE AGIR? O CONTEXTO DA HIPERCONNECTIVIDADE E SEUS IMPACTOS _____ 5

O Cenário Brasileiro e o Desempenho Acadêmico

O Impacto na Saúde Mental e o Conceito de Nomofobia

Justificativa da Intervenção

MATERIAIS DE APOIO E REFERÊNCIAS OFICIAIS _____ 7

Livros e Artigos Científicos

Guias, Relatórios e Manuais

Podcasts e Vídeos

PLANO DE AÇÃO: EIXOS ESTRATÉGICOS _____ 9

EIXO 1: CONSCIENTIZAÇÃO, DEBATE E FORMAÇÃO DA COMUNIDADE

EIXO 2: INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA E PRODUÇÃO CRIATIVA

EIXO 3: SAÚDE, CONVÍVIO E ESPAÇOS DE SOCIALIZAÇÃO

EIXO 4: FORMAÇÃO CONTINUADA E ACOLHIMENTO DOS PROFISSIONAIS

EIXO 5: ENGAJAMENTO E PARCERIA COM AS FAMÍLIAS

GUIA PRÁTICO: COMO CRIAR UMA CAMPANHA LOCAL _____ 14

APRESENTAÇÃO

O Instituto Federal do Amapá (Ifap) alinha-se às diretrizes da Lei Federal nº 15.100, de 2025, que dispõe sobre a utilização de aparelhos eletrônicos portáteis nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica. A norma representa um marco regulatório que transcende a mera proibição, convocando as instituições a uma atuação pedagógica e formativa.

A lei restringe o uso de dispositivos durante todo o período escolar, permitindo exceções apenas para fins estritamente pedagógicos planejados, necessidades de inclusão, acessibilidade, condições de saúde específicas e garantia de direitos fundamentais. Seu propósito central é a proteção da saúde mental, física e psíquica de crianças e adolescentes, o fomento à interação social no ambiente escolar, a melhoria do desempenho acadêmico e a construção de um espaço de aprendizado mais humanizado e equilibrado.

Adicionalmente, a legislação determina que as escolas elaborem estratégias para tratar do sofrimento psíquico ligado ao uso imoderado de telas e promovam o engajamento de estudantes, famílias, docentes e técnicos em ações reflexivas. Esta cartilha é a resposta institucional do Ifap a essa demanda, estruturada como um plano de ação orientador para toda a comunidade acadêmica.

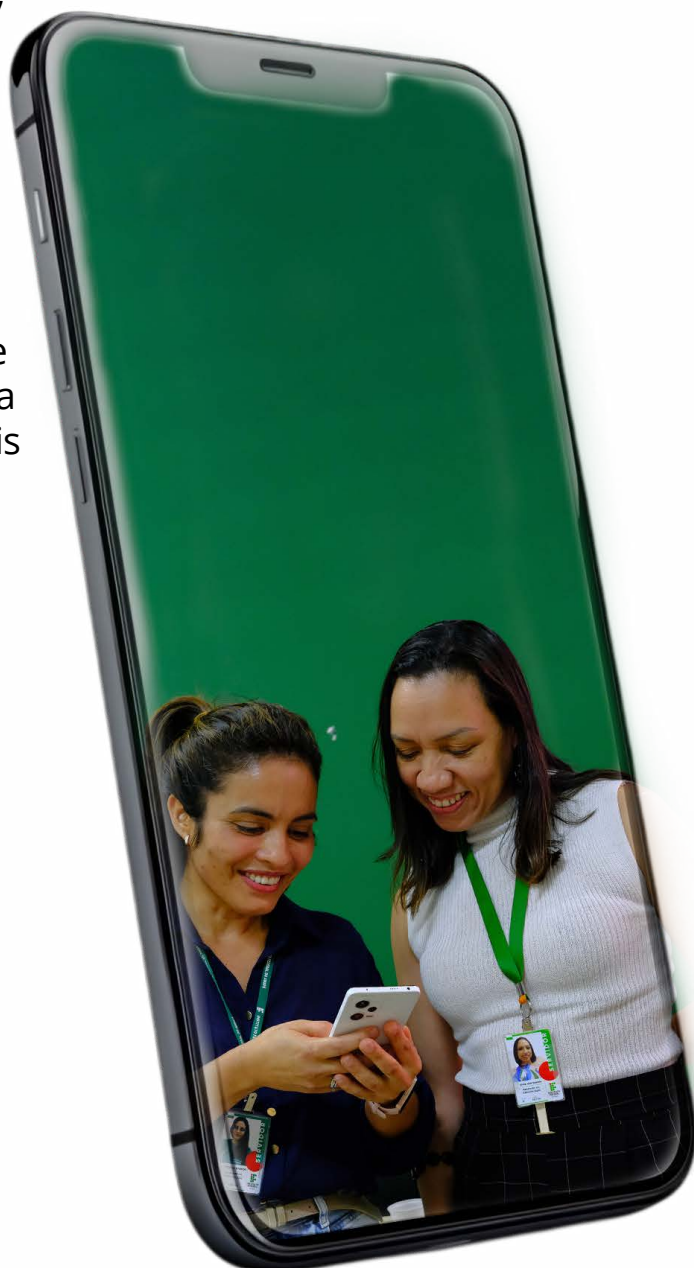
Nosso objetivo é fornecer recursos e informações que auxiliem na construção de uma relação mais saudável, crítica e produtiva com as tecnologias digitais.

POR QUE AGIR? O CONTEXTO DA HIPERCONNECTIVIDADE E SEUS IMPACTOS

2.1 O Cenário Brasileiro e o Desempenho Acadêmico

O Brasil ocupa posição de destaque no consumo global de conteúdo digital. Conforme o relatório Digital 2023: Global Overview Report, da DataReportal, os brasileiros passam cerca de 56,6% das horas acordados em frente a telas, uma média de nove horas diárias, perdendo apenas para a África do Sul. Esse volume expressivo de exposição tem implicações educacionais profundas. Pesquisas como as de Junco e Cotten (2012) e Lepp, Barkley e Karpinski (2015) demonstram uma correlação negativa significativa entre a frequência de uso do smartphone em sala de aula e o desempenho discente, resultando em notas mais baixas e menor engajamento. Para além da sala, o uso noturno de dispositivos, conforme investigações de Rosen e colaboradores (2016), está diretamente associado a distúrbios do sono, fadiga diurna e prejuízos nas funções da memória, essenciais para a consolidação da aprendizagem.

“
**Os brasileiros
passam cerca de
56,6% das horas
acordados em
frente a telas**
”



2.2 O Impacto na Saúde Mental e o Conceito de Nomofobia

O uso intensivo de smartphones correlaciona-se com o aumento de estresse e ansiedade na população jovem (ELHAI et al., 2019), além de um incremento nos índices de sintomatologia depressiva. O termo Nomofobia (“no mobile phone phobia”) foi cunhado em 2008 no Reino Unido para descrever o medo irracional de ficar sem o celular. Pesquisa de Louragli e colaboradores (2018) revelou que aproximadamente 69% das meninas e 63% dos meninos relataram medo significativo diante da separação de seus smartphones. A nomofobia, portanto, não é um traço de personalidade, mas um problema de saúde pública que demanda ação institucional.

2.3 Justificativa da Intervenção

Torna-se imperativo que o Ifap, enquanto espaço privilegiado de formação integral, implemente estratégias que forneçam informações qualificadas e promovam alternativas ao uso compulsivo. Esta cartilha, direcionada principalmente a professores, servidores, mas também a estudantes do ensino médio integrado, subsequente e graduações e seus familiares, estrutura-se em eixos complementares de diagnóstico, conscientização, intervenção pedagógica e suporte psicossocial.

Fotos: Renato Reis



MATERIAIS DE APOIO E REFERÊNCIAS OFICIAIS

Para embasar as ações nos campi, o Ifap recomenda a consulta e utilização de documentos oficiais, pesquisas e materiais de referência que subsidiam a construção de um repertório crítico sobre a temática. A análise prévia do conteúdo e das estratégias didáticas é recomendada para sua adequada aplicação.

Documentos Normativos e Orientadores:

- BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente.
- BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Parecer CNE/CEB nº 4/2025. Diretrizes Operacionais Nacionais sobre o uso de dispositivos digitais em espaços escolares e integração curricular do componente educação digital e midiática.

Livros e Artigos Científicos:

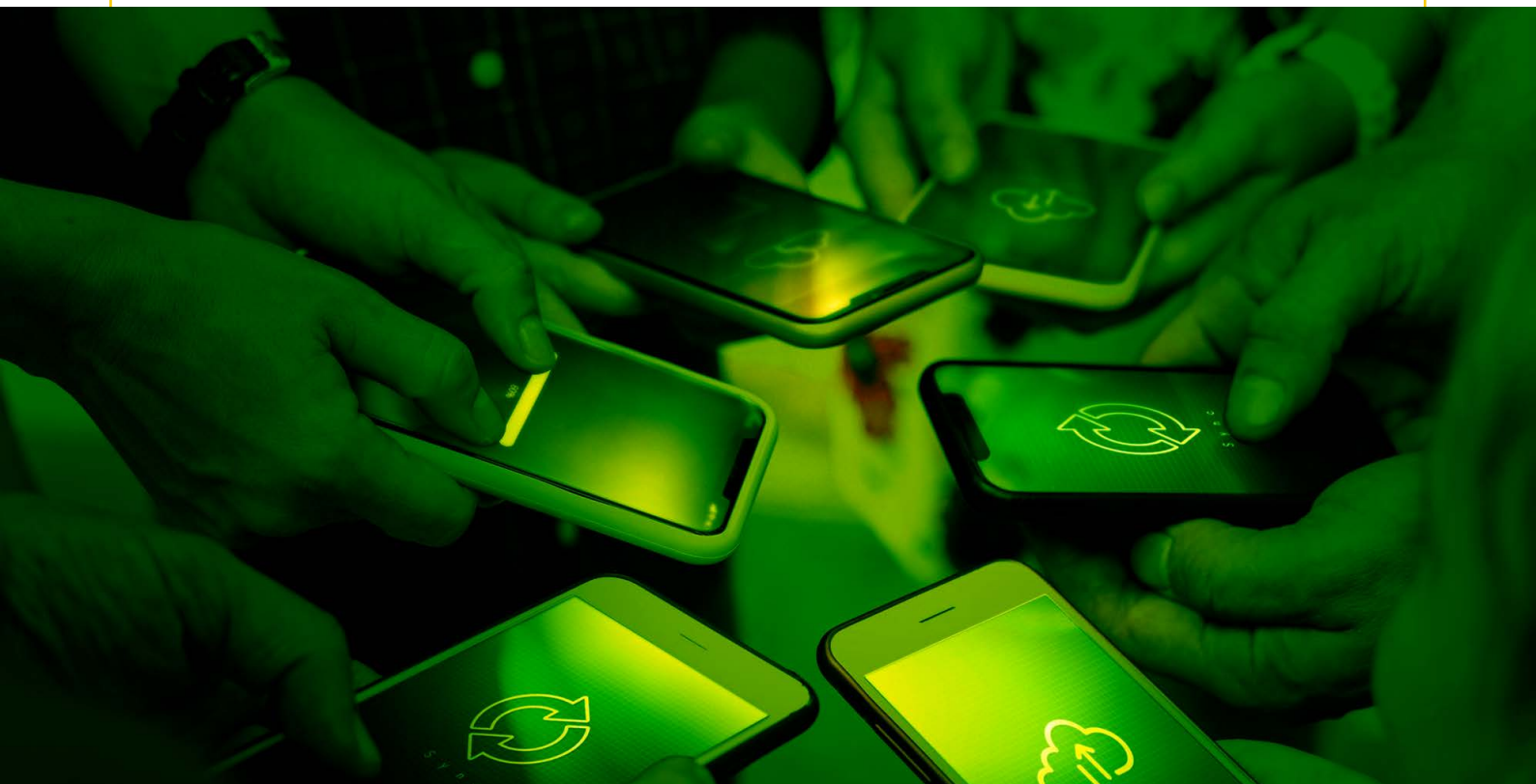
- BIANCHESSI, C. **Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante**. Curitiba: Bagai, 2020. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/>.
- HAIDT, Jonathan. **A geração ansiosa**: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.
- SILVA, A. B. B. **Mentes ansiosas**: medo e ansiedade nossos de cada dia. São Paulo: Principium, 2017.
- CARVALHO, K. M.; GRANDO, R. L.; BRITTO, J. A. **Os efeitos do tempo de tela em crianças e adolescentes**: um levantamento bibliográfico. Observatório da Fiocruz, 2021.
- CUNHA, M. L. H. et al. Nomofobia: um problema emergente do mundo moderno. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, v. 9, n. 1, p. 3829-3838, 2023. DOI: 10.34117/bjdv9n1-263.

Guias, Relatórios e Manuais:

- Ministério da Educação. Conscientização para o uso de celulares na escola: por que precisamos falar sobre isso? (Guia para escolas e Guia para redes). Disponível em: <https://mcred.mec.gov.br/recurso/364589?collectionId=16247>
- Secretaria de Comunicação Social. Guia para uso de telas e dispositivos digitais por crianças e adolescentes. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia>
- UNESCO. A tecnologia na educação: uma ferramenta a serviço de quem? Relatório de Acompanhamento Global da Educação, 2023. Disponível em: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000386147_por
- Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação: Saúde de crianças e adolescentes na era digital. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/publicacoes/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf
- Instituto Federal do Maranhão. Guia orientativo - Uso de telas e combate à nomofobia. Disponível em: <https://prenae.ifma.edu.br/wp-content/uploads/sites/32/2025/01/Guia-uso-de-telas-enomofobia.pdf>

Podcasts e Vídeos:

- Lutz Podcast. Psicóloga Alerta: Os Perigos Das Redes Sociais - Gisele Palmas.
- Meu Cérebro Podcast. DEPENDÊNCIA DIGITAL, nomofobia, tempo de tela, HIPERCONNECTIVIDADE e CÉREBRO | Podcast Meu Cérebro #8.
- O Assunto. Escola sem celular: crise de abstinência e adaptação.
- Saúde Sim - UFPR. Dependência Digital.



PLANO DE AÇÃO: EIXOS ESTRATÉGICOS

EIXO 1: CONSCIENTIZAÇÃO, DEBATE E FORMAÇÃO DA COMUNIDADE

Este eixo visa informar e engajar todos os segmentos por meio de ações formativas que ressignifiquem a presença da tecnologia no cotidiano.

1.1 Palestras e Rodas de Conversa com Especialistas

- Descrição: Realização de eventos periódicos com psicólogos, pedagogos e profissionais da tecnologia para abordar temas como nomofobia, impactos das redes sociais no desenvolvimento e construção de hábitos digitais saudáveis. Reportagens como “O que é nomofobia, novo transtorno ligado ao uso exagerado do celular” (Veja) ou “Proibição de celulares: como lidar com a hiperconectividade dos alunos?” (Nova Escola) podem servir como materiais disparadores para o debate.
- Estratégia: Agendar datas no calendário letivo, divulgar previamente e realizar consulta de interesses para definir os temas das palestras.

1.2 Circuito de Sessões de Vídeodebate

- Descrição: Exibição de documentários, séries e vídeos institucionais sobre ética digital, privacidade e cyberbullying, mediados por docentes de Filosofia, Sociologia, Artes ou Língua Portuguesa. Este espaço é propício para aprofundar questões como fake news e responsabilidade social, utilizando como base os vídeos da lista de materiais de apoio.
- Estratégia: Inserir as sessões em projetos já existentes de cineclube ou criar um novo projeto sistemático convidando especialista.

1.3 Grupos de Estudo sobre Ética Digital

- Descrição: Criação de grupos de leitura e discussão para servidores e estudantes, focando em livros e artigos como os de Cleber Bianchessi, Jonathan Haidt e os artigos científicos listados no referencial. O objetivo é compreender a dependência tecnológica e a epidemia de ansiedade em uma perspectiva acadêmica.
- Estratégia: Organizar os grupos como projeto de extensão ou como parte da formação continuada de servidores.

EIXO 2: INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA E PRODUÇÃO CRIATIVA

As ações deste eixo integram o uso crítico e criativo da tecnologia ao currículo, utilizando-a como ferramenta para a resolução de problemas.

2.1 Oficinas de Produção de Conteúdo Digital Consciente

- Descrição: Oficinas de criação de vídeos, podcasts, blogs e campanhas que reflitam sobre o uso ético e criativo da internet. Os estudantes podem produzir conteúdo inspirados nos materiais da Plataforma AVAMEC, como os cursos “Cidadão Digital”, “Fake Dói” e “Educação Midiática na Prática”, transformando o aprendizado em produtos comunicacionais para toda a comunidade. □
- Estratégia: Envolver docentes de Informática, Artes e Linguagens, com apresentação dos resultados em mostras e feiras institucionais.

2.2 Projetos de Ensino Interdisciplinares Temáticos

- Descrição: Implementação de projetos que articulem diferentes componentes curriculares em torno do “problema” do uso das tecnologias digitais. São possibilidades de abordagem:
 - Biologia e Educação Física: Analisar os impactos do tempo de tela no cérebro e no corpo, com base no Manual da Sociedade Brasileira de Pediatria e no artigo de Lira et al. (2024) sobre desenvolvimento cognitivo.
 - Matemática: Criar e analisar gráficos sobre o uso de telas no Brasil, utilizando dados do Digital 2023: Global Overview Report.
 - Língua Portuguesa e Artes: Produzir textos, desenhos e peças teatrais sobre os efeitos do uso de telas na saúde, com base nos vídeos e reportagens sugeridos.
- Estratégia: Coordenar esforços entre docentes para um planejamento conjunto no início do semestre letivo.

2.3 Concurso de Redação e Produção Artística

- Descrição: Lançar um concurso institucional com os temas “Nomofobia”, “Uso Consciente de Dispositivos Móveis” ou “Menos Telas, Mais Saúde”. A produção pode ser divulgada nos corredores e nas redes sociais do campus, engajando os estudantes como protagonistas da campanha.

EIXO 3: SAÚDE, CONVÍVIO E ESPAÇOS DE SOCIALIZAÇÃO

Este eixo visa mitigar os efeitos da hiperconectividade oferecendo alternativas presenciais que fortaleçam vínculos e habilidades socioemocionais.

3.1 Atividades de Socialização e Lazer

- Descrição: Promover, se possível com apoio da Proext, um leque de atividades que desenvolvam talentos e habilidades: trabalhos manuais (origami, pintura, desenho), música, teatro, cultivo de plantas, esportes, jogos de tabuleiro, leitura e culinária. A reportagem “Celular nas escolas: transforme a restrição em oportunidade pedagógica” (Nova Escola) fornece inspiração para tais iniciativas.
- Estratégia: Estabelecer horários fixos na semana com ampla divulgação, organizar gincanas e jogos cooperativos que funcionem como intervalos ativos.

3.2 Criação e Revitalização de Espaços de Convivência

- Descrição: Mapear espaços ociosos para transformá-los em ambientes de convívio que não dependam de dispositivos eletrônicos, como áreas de descanso, salas multiúso para estudos em grupo e cantos de leitura. Estes espaços devem ser convidativos e pensados para estimular a interação presencial, o diálogo e a troca de ideias.
- Estratégia: Dialogar com as representações estudantis para desenhar os espaços e a programação de forma atrativa.

3.3 Ações Lúdicas e o Desafio do Dia sem Tela

- Descrição: Propor desafios periódicos que convidem a comunidade a refletir sobre sua dependência. Um dia ou intervalo sem tela pode ser combinado com uma programação de jogos e apresentações artísticas. A ideia é, a partir da experiência, gerar rodas de conversa para compartilhar as sensações e dificuldades vivenciadas.
- Estratégia: Utilizar a experiência como gancho para discutir a crise de abstinência mencionada no episódio do podcast “O Assunto”.

EIXO 4: FORMAÇÃO CONTINUADA E ACOLHIMENTO DOS PROFISSIONAIS

Capacitar as equipes é fundamental para o sucesso da implementação da lei.

4.1 Capacitação para Identificação e Acolhimento

- Descrição: Oferta de oficinas, cursos e formações para docentes, equipes multiprofissionais e técnicos. O foco é qualificar os servidores para identificar sinais de sofrimento psíquico, realizar o acolhimento inicial em casos de nomofobia e aplicar estratégias de ensino que integrem a tecnologia de forma equilibrada. A base para estas formações pode ser o curso “Guia sobre Proteção de Crianças e Adolescentes no Uso de Tecnologias Digitais nas Escolas”, da AVAMEC.
- Estratégia: Inserir a temática no calendário de formação continuada e realizar um levantamento periódico de necessidades formativas.

4.2 Espaço de Troca de Experiências Docentes

- Descrição: Criar momentos sistemáticos para que os servidores compartilhem práticas bem-sucedidas e dificuldades, elaborando propostas colaborativas. Os materiais didáticos do guia do Ministério da Educação, como os cursos “Saberes digitais docentes” e “Inovação pedagógica nas relações de ensino”, podem subsidiar estas reflexões.
- Estratégia: Incentivar a criação de estratégias pedagógicas inovadoras que conciliem o uso moderado de aparelhos com metodologias ativas, conforme sugerido pelo MEC.



EIXO 5: ENGAJAMENTO E PARCERIA COM AS FAMÍLIAS

A construção de hábitos digitais saudáveis requer uma aliança entre escola e família.

5.1 Encontros de Sensibilização para Pais e Responsáveis

- Descrição: Reuniões periódicas para debater os impactos do uso excessivo de telas, a importância da supervisão familiar e o papel do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) na proteção dos direitos digitais dos jovens. O Guia para Uso de Telas e Dispositivos Digitais da SECOM pode ser apresentado e distribuído como material de apoio.
- Estratégia: Promover uma aliança na qual a família se sinta parte da solução, compreendendo os objetivos da lei.

5.2 Atividades Práticas de Conexão Familiar

- Descrição: Propor atividades como o Desafio de um dia em família sem tela” ou a criação de um “contrato familiar de uso de telas. O objetivo é incentivar hábitos familiares que fortaleçam a convivência offline.
- Estratégia: Pedir que as famílias compartilhem anonimamente as experiências para alimentar rodas de conversa sobre os desafios e benefícios da redução do uso.



GUIA PRÁTICO: COMO CRIAR UMA CAMPANHA LOCAL

Passo 1 – Constituição de uma Equipe de Embaixadores

Engaje o grêmio estudantil, líderes de turma e um grupo de docentes de diferentes áreas para formar a comissão organizadora da campanha no seu campus.

Passo 2 – Escolha da Identidade e do Slogan

Faça um concurso interno para definir o nome da campanha local, como “IFAP (Campus X) pelo Equilíbrio Digital” ou “Desconecta para Conectar”. A identidade visual deve ser forte e criada pelos próprios alunos.

Passo 3 – Criação de Material Gráfico Informativo

Produza cartazes, banners e pôsteres com mensagens de impacto e dados de pesquisas.

Use frases como:

- “Você passa 9h por dia em frente a uma tela. Que tal descobrir o que existe além dela?”
- “Nomofobia: a ansiedade de ficar sem celular tem nome. Informe-se. Peça ajuda.”
- “Seu sono e sua memória agradecem uma pausa antes de dormir.”

Divulgue em locais de grande circulação: corredores, salas de aula, bibliotecas e cantinas.

Passo 4 – Organização de um Evento de Lançamento

Realize uma Mostra do Equilíbrio Digital com apresentações artísticas, oficinas-relâmpago, torneios de jogos de tabuleiro e a exibição de um curta ou documentário da lista de materiais de apoio, seguido de um debate.

Passo 5 – Acompanhamento e Avaliação

Ao final do semestre, realize uma roda de conversa ou um questionário anônimo para avaliar o impacto das ações e planejar o semestre seguinte.

REFERÊNCIAS COMPLETAS PARA CONSULTA

BIANCHESSI, Cleber. Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante. Curitiba: Bagai, 2020. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/>.

CARVALHO, K. M.; GRANDO, R. L.; BRITTO, J. A. Os efeitos do tempo de tela em crianças e adolescentes. Observatório da Fiocruz, 2021.

CUNHA, M. L. H. et al. Nomofobia: um problema emergente do mundo moderno. Revista Brasileira de Desenvolvimento, v. 9, n. 1, 2023.

HAIDT, Jonathan. A geração ansiosa. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

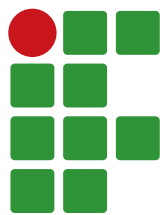
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Conscientização para o uso de celulares na escola. Guias para escolas e para redes.

SECOM. Guia para uso de telas e dispositivos digitais por crianças e adolescentes.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de orientação: Saúde de crianças e adolescentes na era digital.

UNESCO. A tecnologia na educação: uma ferramenta a serviço de quem? 2023.

Cursos AVAMEC: “Cidadão Digital”, “Fake Dói”, “Educação Midiática na Prática”, “Saberes digitais docentes”, entre outros listados no material institucional.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Amapá