

GERAÇÃO TELA – UMA GERAÇÃO DOENTE?

https://curtaenem.org.br/filme/?name=geracao_tela_uma_geracao_doente

AULA CURTA! Posso acreditar no que vejo?

 **Área do conhecimento:** Ciências da Natureza (Biologia); Ciências Humanas (Sociologia, Filosofia e História)

 **Eixo Temático / Tema:** saúde mental, juventude, comportamento e tecnologias digitais, vulnerabilidade emocional, isolamento, ansiedade, compulsão, relações sociais e o papel dos ambientes digitais na intensificação de sofrimentos.

Trechos sugeridos:

- **Trecho 1 — Saúde mental e o uso dos meios digitais:** 40:00 a 45:00
- **Trecho 2 — Quando a tela ocupa o lugar da relação:** 13:29 a 18:29
- **Trecho 3 — Adolescência e regulação emocional:** 26:02 a 31:02
- **Trecho 4 — A máquina de capturar nossa atenção:** 29:54 a 34:54

 **Aplicabilidade pedagógica:** E se as telas que conectam a gente também estivessem afetando a nossa saúde mental?

Redes sociais, jogos, excesso de telas, atenção, ansiedade, relações e comportamento: o que a ciência já sabe e o que ainda estamos tentando descobrir? No Dia Mundial de Prevenção do Suicídio, o filme *Geração Tela – Uma Geração Doente?* propõe uma reflexão sobre os impactos do mundo digital na saúde mental, especialmente entre crianças e adolescentes.

AULA RÁPIDA (20 MIN)

 **Pergunta provocadora:** *As redes sociais estão a serviço das nossas escolhas ou estão aprendendo a escolher por nós?*

Disparador (3 min): Projete ou escreva: *“Quantas vezes você olha para o celular sem realmente precisar dele?”*

Peça aos estudantes que respondam rapidamente, levantando a mão:

- menos de 5 vezes por dia;
- 5 a 20;

- 20 a 50;
- mais de 50.

Não peça justificativas ainda.

Em seguida, pergunte: *“E se o problema não for apenas quanto tempo passamos nas telas, mas o que elas fazem com a nossa atenção?”*



Exibição do trecho do filme (5 min): trecho entre 40 e 45 minutos.



Foco de observação:

- ☐ redes sociais e mecanismos de recompensa;
- ☐ curtidas e comentários;
- ☐ circuito cerebral da recompensa;
- ☐ comportamento compulsivo;
- ☐ estratégias das plataformas para capturar a atenção;
- ☐ relação entre redes sociais e comportamentos de uso problemático;
- ☐ jogos digitais e transtorno do jogo.

Antes de exibir, dê apenas uma missão:

“Durante o trecho, identifique uma estratégia utilizada pelas plataformas para prender nossa atenção.”



Mediação ativa (7 min)

Divida a turma em duas posições:



GRUPO A: “Eu controlo meu uso das redes.”



GRUPO B: “As plataformas também são projetadas para disputar minha atenção.”

Cada grupo tem 1 minuto para formular um argumento.

Depois, faça a pergunta:

“Se uma plataforma é projetada para fazer você permanecer nela, até que ponto o seu uso é uma escolha individual?”



Vá registrando no quadro as palavras que surgirem:

ATENÇÃO | RECOMPENSA | HÁBITO | COMPULSÃO | ANSIEDADE COMPARAÇÃO |
ISOLAMENTO | RELAÇÕES | SAÚDE MENTAL

 Avaliação-relâmpago (3 min)

Peça que cada estudante complete anonimamente:

“Depois desse trecho, uma coisa que eu comecei a questionar sobre meu uso das telas foi...”

Recolha as respostas.

 Avaliação Formativa, considerando:

- capacidade de argumentação;
- participação no debate;
- compreensão do trecho;
- capacidade de relacionar tecnologia e saúde mental;
- elaboração de uma reflexão própria.

 AULA APROFUNDADA (50 MIN)

 **Tema:** Quem controla quem? Saúde mental, redes sociais e a economia da atenção

 **Provocação inicial (5 min):** Escreva no quadro:

“Você escolhe o que vê ou alguém escolhe o que aparece para você?”

Peça que os alunos se posicionem fisicamente na sala:

CONCORDO

DISCORDO

Depois, pergunte a dois ou três: *“Por que você escolheu esse lugar?”*

 Não corrija as respostas. A ideia é produzir uma tensão inicial que será retomada depois do filme.

 Exibição do filme (10 min)

Sugiro trabalhar com dois blocos, em vez de exibir um trecho longo sem intervenção.

 BLOCO 1 - trecho de 30:20 a 33:56 minutos

O filme apresenta:

- funcionamento das redes sociais;
- curtidas como recompensa;
- circuito da recompensa;
- recompensas imprevisíveis;
- comportamento compulsivo;
- estratégias para capturar a atenção.

 **Pergunta durante a exibição:** *“Onde termina a escolha do usuário e começa a estratégia da plataforma?”*

 BLOCO 2 - trecho de 40:11 a 44:16 minutos

Aqui aparece um caso concreto: Haoyu, adolescente que mergulha no videogame, perde o sono, prejudica sua saúde e relata que queria parar, mas não conseguia.

 O trecho permite avançar para uma questão diretamente ligada à saúde mental:

“O comportamento é o problema ou pode ser também uma tentativa de escapar de outro problema?”

O próprio filme apresenta a hipótese de que a dependência pode estar relacionada a pressão, estresse e dificuldades emocionais.

Metodologia ativa (12 min): MAPA DA SAÚDE MENTAL DIGITAL

Divida a turma em grupos de 4 ou 5.

Entregue uma folha com cinco círculos:

TELAS – ATENÇÃO – COMPORTAMENTO – RELAÇÕES – SAÚDE MENTAL

Cada grupo deve construir relações entre eles. Por exemplo:

uso excessivo → alteração do sono → irritabilidade → conflitos → sofrimento

Mas também podem aparecer relações positivas:

tecnologia → comunicação → pertencimento → apoio social → bem-estar

Desafio - (10 min): CONSELHO DE ESPECIALISTAS

Cada grupo recebe um papel:

Grupo 1 — Psicólogos

Como o uso das telas pode afetar o comportamento e o equilíbrio emocional?

Grupo 2 — Estudantes

Quais problemas vocês identificam no cotidiano?

Grupo 3 — Plataformas digitais

Como vocês justificariam o funcionamento das redes?

Grupo 4 — Família e escola

Que responsabilidades cabem aos adultos?

Grupo 5 — Poder público

Que medidas poderiam proteger crianças e adolescentes?



Cada grupo deve formular uma proposta concreta. Exemplo: “A escola deveria discutir educação digital e saúde mental, e não apenas proibir o celular.”



Debate final (8 min):

Retome a pergunta inicial: “*Você escolhe o que vê ou alguém escolhe o que aparece para você?*”

Agora acrescente:

“E quem é responsável pela saúde mental diante desse cenário: o indivíduo, a família, a escola, as plataformas ou o Estado?”

A turma precisa perceber que não existe uma única resposta.

A discussão pode chegar a quatro níveis:

- 1 INDIVÍDUO** - hábitos e escolhas.
- 2 FAMÍLIA / ESCOLA** - educação e mediação.
- 3 PLATAFORMAS** - design, algoritmos e economia da atenção.
- 4 SOCIEDADE / ESTADO** - regulação, proteção e políticas públicas.

 Avaliação (5 min): BILHETE DE SAÍDA

Cada estudante responde individualmente:

- ☐ Uma coisa que eu aprendi hoje:
- ☐ Uma coisa que passei a questionar:
- ☐ Uma atitude que pode contribuir para uma relação mais saudável com as telas:

Complete: *“Cuidar da saúde mental na era digital significa...”*

 Produto final:

Para ampliar a atividade, transforme as respostas em uma pequena campanha criada pelos próprios estudantes:

“Saúde mental também se discute nas telas.”

 Cada grupo produz uma publicação para Instagram, TikTok ou mural da escola contendo:

- 1 problema
- 1 reflexão
- 1 orientação

 Como foi essa aula? Compartilhe sua experiência com a comunidade de professores **CurtaENEM** e concorra a prêmios!

<https://curtaenem.org.br/minhaconta/relatos/novoRelato.aspx>