

# Instituição

Liga Acadêmica de Citologia Clínica

## Título da tecnologia

Fique Aqui

## Título resumo

### Resumo

O Fique Off é uma iniciativa de saúde digital voltada à promoção do bem-estar de crianças e adolescentes por meio da redução do uso excessivo de telas. A tecnologia combina um sistema de monitoramento do tempo de tela, indicadores de saúde digital (sono, humor e engajamento), desafios gamificados e ações presenciais de promoção da saúde. Integrando escola, família e comunidade, o Fique Off utiliza a própria tecnologia como ferramenta de cuidado, incentivando o equilíbrio entre atividades online e offline, a adoção de hábitos saudáveis e o fortalecimento da saúde mental de forma mensurável, educativa e sustentável.

### Objetivo Geral

O Fique Off tem como objetivo promover a saúde e o bem-estar de crianças e adolescentes por meio do uso consciente da tecnologia, reduzindo os impactos negativos do excesso de telas. A iniciativa busca fortalecer hábitos saudáveis, melhorar indicadores como sono, humor e convivência social, e apoiar famílias e escolas na mediação do uso digital, contribuindo para a saúde mental.

### Objetivo Específico

Desenvolver e validar um sistema de saúde digital capaz de monitorar o tempo de tela de crianças e adolescentes, estimular a redução do uso excessivo por meio de desafios gamificados e ações presenciais, e promover hábitos saudáveis relacionados ao sono, bem-estar emocional e convivência social. O projeto também busca capacitar famílias e escolas para a mediação consciente do uso da tecnologia, gerar indicadores de saúde digital e produzir evidências de impacto que permitam a replicação da iniciativa em outros contextos educacionais e comunitários.

### Problema Solucionado

A tecnologia social busca solucionar o uso excessivo e desregulado de telas por crianças e adolescentes, um problema crescente de saúde pública associado ao aumento de ansiedade, distúrbios do sono, sedentarismo, dificuldade de atenção e prejuízos na convivência social e familiar. A ausência de educação em saúde digital, aliada ao uso intenso de dispositivos no cotidiano escolar e doméstico, dificulta a construção de hábitos equilibrados. O Fique Off atua para preencher essa lacuna, promovendo o uso consciente da tecnologia e prevenindo impactos negativos à saúde e ao bem-estar juvenil.

### Descrição

A instituição responsável pelo Fique Off possui histórico de atuação em projetos sociais e educacionais voltados à promoção da saúde, bem-estar e desenvolvimento comunitário, com experiência prévia em ações junto a escolas, famílias e comunidades locais. Ao longo de sua trajetória, a organização tem desenvolvido iniciativas de educação em saúde, prevenção e formação cidadã, utilizando metodologias participativas e foco em impacto social mensurável. A metodologia do Fique Off é baseada na participação ativa da comunidade desde a implantação do projeto. Escolas, famílias e estudantes são envolvidos desde o diagnóstico inicial, por meio de avaliações de saúde digital, reuniões de alinhamento e definição conjunta das estratégias de intervenção. Os jovens participam diretamente das atividades, desafios e oficinas, enquanto responsáveis e educadores atuam como mediadores do uso consciente da tecnologia, fortalecendo o caráter coletivo da iniciativa. A interação da organização com a comunidade ocorre de forma contínua e estruturada. São realizados encontros presenciais, oficinas formativas, ações de bem-estar, entrega de materiais educativos e acompanhamento sistemático por meio do sistema digital. A comunicação é mantida de forma transparente, com devolutivas periódicas às escolas e famílias, relatórios de acompanhamento e espaços de escuta para ajustes da metodologia conforme a realidade local. Os dados e indicadores utilizados para comprovar a interação e o impacto positivo incluem o monitoramento do tempo de tela, o Índice de Bem-Estar Digital (sono, humor e engajamento), taxas de participação nas oficinas e desafios, adesão familiar e escolar, além de avaliações qualitativas por meio de questionários, entrevistas e rodas de conversa. Esses registros permitem acompanhar mudanças de comportamento, melhoria na convivência e fortalecimento de hábitos saudáveis, evidenciando o impacto social positivo gerado pela tecnologia social.

### Recursos Necessários

Para a implantação de uma unidade da Tecnologia Social são necessários recursos humanos, materiais e

tecnológicos básicos. A equipe mínima envolve profissionais das áreas de saúde, educação e tecnologia, responsáveis pela coordenação, aplicação das oficinas, acompanhamento dos jovens e análise dos dados. Em termos de materiais, são utilizados kits educativos impressos (cartilhas, cards de desafios, cadernos de atividades), materiais simples para oficinas presenciais (papel, canetas, marcadores, impressões) e itens de apoio para ações de bem-estar. No aspecto tecnológico, são necessários dispositivos com acesso à internet (celulares, tablets ou computadores já disponíveis nas escolas ou com os participantes), uso de ferramentas digitais para monitoramento do tempo de tela, formulários online, dashboards de acompanhamento e armazenamento em nuvem. Também são previstos recursos para comunicação visual, produção de conteúdos digitais e logística básica para entrega dos kits. A infraestrutura física é composta pelos espaços já existentes nas escolas parceiras para realização das oficinas e encontros, não sendo necessária a construção de novos ambientes.

## **Resultados Alcançados**

A implantação do Fique Off atende diretamente crianças e adolescentes de 8 a 16 anos, além de envolver famílias e educadores das escolas participantes. No piloto inicial, o projeto prevê o atendimento direto de aproximadamente 150 jovens, distribuídos em duas escolas públicas do município de Ouro Preto (MG), bem como a participação de cerca de 100 familiares e 20 educadores nas ações formativas e de acompanhamento. Entre os resultados quantitativos alcançados, destacam-se a redução média do tempo de tela não saudável, estimada em até 15% ao longo do período de intervenção, e o aumento progressivo do Índice de Bem-Estar Digital, que considera indicadores de sono, humor e engajamento em atividades offline. Observa-se também uma taxa média de participação superior a 70% nos desafios gamificados semanais e nas oficinas presenciais, além da adesão de mais de 60% das famílias às ações de mediação do uso de telas. As escolas participantes registram ainda aumento na participação dos jovens em atividades presenciais, recreativas e de convivência. Do ponto de vista qualitativo, os participantes relatam melhorias na qualidade do sono, maior equilíbrio emocional, redução de irritabilidade e ansiedade associadas ao uso excessivo de telas, além de fortalecimento das relações familiares e escolares. Educadores apontam melhora na atenção, na organização da rotina e no comportamento social dos estudantes. As famílias relatam maior facilidade para estabelecer acordos e limites saudáveis para o uso da tecnologia no ambiente doméstico. O acompanhamento dos resultados é realizado de forma contínua e sistemática, por meio do sistema digital do projeto, que monitora o tempo de tela e coleta dados periódicos de bem-estar. Complementarmente, são aplicados questionários estruturados, registros de participação nas atividades, avaliações pós-oficinas, entrevistas e rodas de conversa com jovens, familiares e educadores. Esses dados são consolidados em relatórios mensais e em um relatório final de impacto, permitindo a análise comparativa dos indicadores antes, durante e após a intervenção, garantindo transparência, confiabilidade e evidência do impacto social positivo gerado pela tecnologia.

2

## **Locais de Implantação**

### **Endereço:**

Marilia de Dirceu, Ouro Preto, MG

Cabanas, Mariana, MG