



# ESCOLA ARACI CORRÊA SANTA MARIA

## O uso excessivo do celular como desencadeador de problemas de saúde.

**Orientadora:** Kátia Gonçalves ([katiakevin@gmail.com](mailto:katiakevin@gmail.com))

**Coorientadora:** Gracilene Do Socorro A. Ferreira ([gracilenedosocorrof@gmail.com](mailto:gracilenedosocorrof@gmail.com))

**Aluno Expositor 1:** Ana Gabrielly Quaresma Rodrigues

**Aluno Expositor 2:** Eduarda Barbosa Ribeiro

### INTRODUÇÃO

Neste período de distanciamento social, o celular tem sido o principal dispositivo utilizado pelos estudantes para acompanhar as atividades de ensino remoto, por causa da pandemia. Na escola Araci Corrêa Santa Maria localizada em Vila Maiauatá, dentro do contexto pandêmico passou a oferecer aulas online através do aplicativo de whats App, o que deixou os estudantes expostos ao uso do celular durante o horário regular de aula – das 07:00 as 11hs:20 min, ou seja, 4 horas e 20 minutos com os estudantes e professores acessando o celular, sendo que, além desse período de aulas online os estudantes também utilizam o celular para acessar as redes sociais e outras formas de entretenimento na internet. Desta forma busca-se saber o quanto essa exposição ao celular desenvolve risco para a saúde de seus usuários

### OBJETIVOS

**Geral:** Dialogar com os jovens acerca dos problemas que o uso excessivo do celular pode causar, propondo a criação de um aplicativo que conscientize e limite o tempo de acesso na internet evitando assim, problemas de saúde.

#### Específicos:

- Propor estratégias para uso consciente do celular através de palestras.
- Buscar saber o quanto essa exposição ao celular desenvolve risco para a saúde de seus usuários.
- Identificar como o celular tem sido utilizado pelos adolescentes no cotidiano.
- Analisar problemas de saúde causados em torno do uso excessivo nas aulas online.
- Orientar acerca de aplicativos (já existentes) no mercado que bloqueia, limita e conscientiza sobre a exposição excessiva ao acesso à internet.

### METODOLOGIA

Nossa pesquisa foi realizada inicialmente na Escola Araci Corrêa Santa Maria em Vila Maiauatá com alunos e professores do 6º ao 9º, contudo o projeto ainda está em andamento, e sua efetivação vem se desenvolvendo por etapas:

**Etapa 01:** realização de pesquisa online sobre os perigos que o uso excessivo do celular causa nas pessoas, bem como, a existência de aplicativos que limitam o tempo de acesso à internet;

**Etapa 02:** buscar parcerias com a Secretaria Municipal de Saúde para conseguir psicólogos e profissionais capacitados para realizações de palestras;

**Etapa 03:** aplicação de um questionário para os alunos e professores a fim de coletar dados e informações;

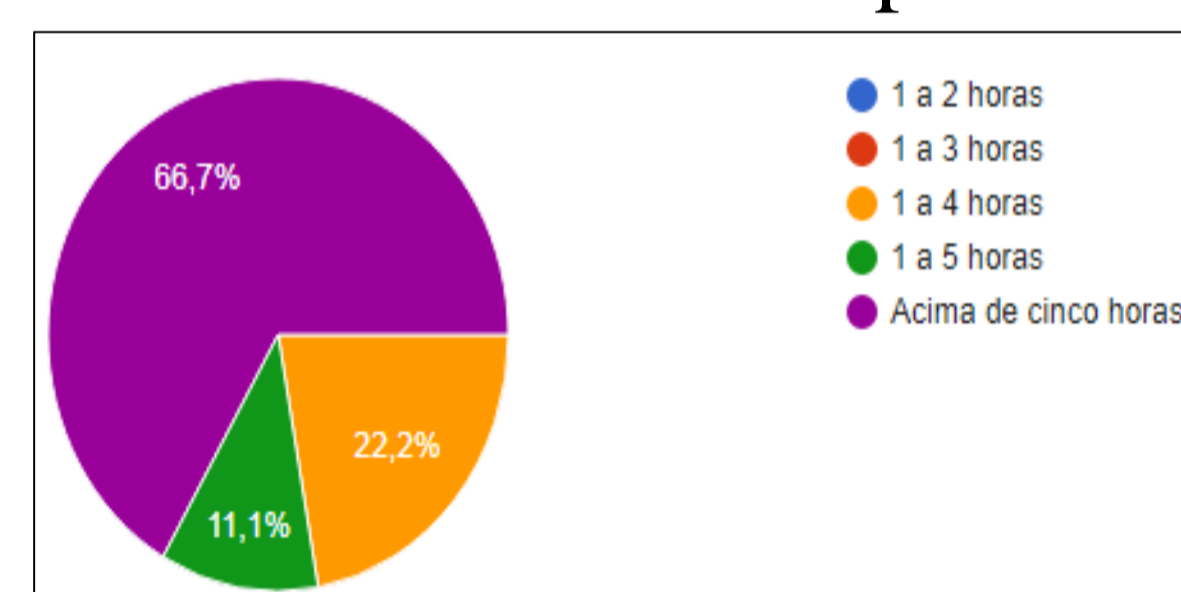
**Etapa 04:** Apresentação do prototipo do aplicativo a comunidade escolar.

**Etapa 05:** criação do aplicativo

**Etapa 06:** disponibilização do aplicativo para comunidade escolar para testes experimentais.

### ANÁLISE DE DADOS

De acordo com os resultados obtidos pela aplicação dos questionários percebemos que; tanto professores como alunos ultrapassam o tempo de exposição ao celular comparado com o tempo permitido nos parâmetros da saúde. Contudo, percebemos que os mesmos desencadearam vários problemas de saúde como: dores de cabeça, problemas de visão, dores musculares, insônia e ansiedade. Com isso, concluímos que o uso excessivo do celular pode trazer malefícios e ter um impacto negativo para a saúde mental, como o desenvolvimento da depressão.



Gráficos01 :professores

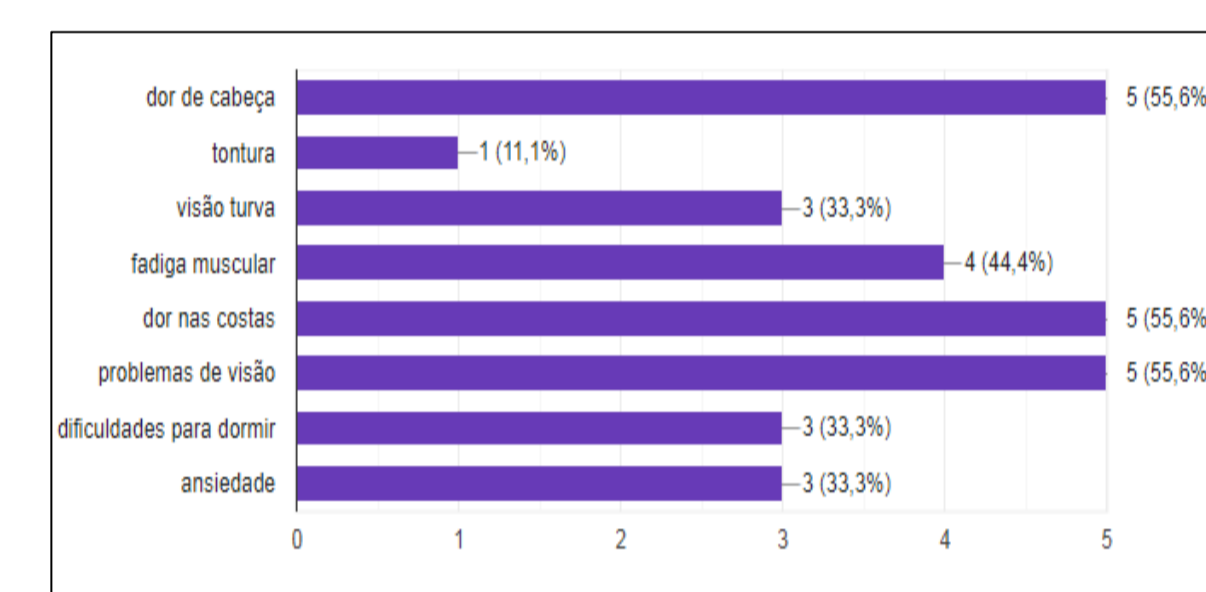


Gráfico02 : professores

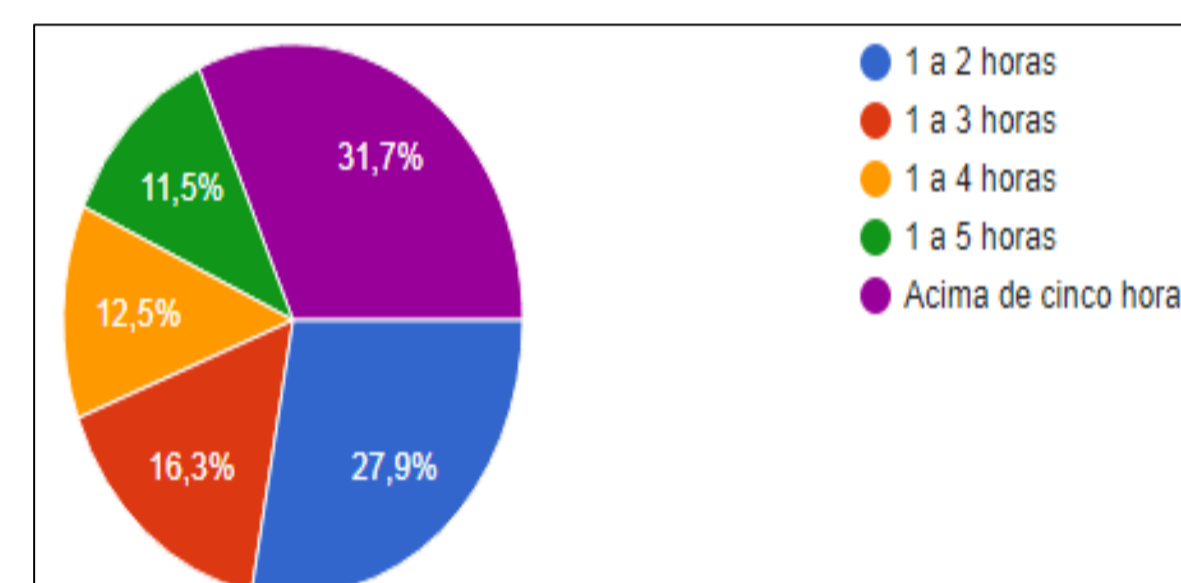


Gráfico 03: alunos

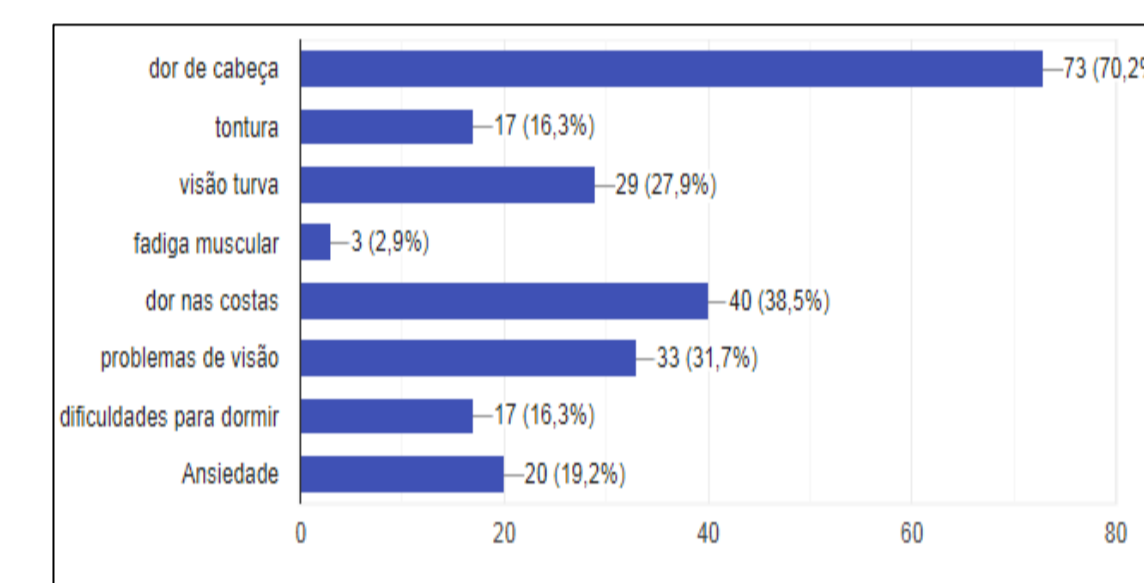


Gráfico 04: alunos

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nosso projeto ainda esta em andamento, por isso, ainda precisamos aprofundar mais nossos conhecimentos para concluirmos as etapas que ainda precisam ser aplicadas. Esperamos com esse projeto orientar a comunidade escolar sobre os problemas que o uso excessivo do celular pode causar nas pessoas além de contribuir com a saúde e qualidade de vida das pessoas.

### REFERÊNCIAS

ANTONA B. et al, Symptoms associated with reading from a smartphone in conditions of light and dark, Applied Ergonomics; Madrid, Espanha; Vol.68, p. 12-17, 2018. Disponível em: [www.elsevier.com/locate/apergo](http://www.elsevier.com/locate/apergo). ISSN: 0003-6870. BALBANI S. P. A. et al, Impacto do uso do telefone celular na saúde de crianças e adolescentes.

BORGES, A. P.; JOIA, L. A. Executivos e smartphones: uma relação ambígua e paradoxal. **Organizações & Sociedade**, v. 20, n. 67, p. 585-602, 2013.

LUCENA R.F.T., BUENO R. G., **Geração cabeça baixa: saúde e comportamento dos jovens com uso de tecnologias móveis.** In: Simpósio Nacional ABCiber (Associação Brasileira de Pesquisadores em Cibercultura)- Cibercultura, Democracia e Liberdade no Brasil, N. IX, 2016, São Paulo. Artigo apresentado ao eixo temático 09- Redes sociais/ Sociabilidade do IX Simpósio Nacional do ABCiber, São Paulo: PUC, [ s. n], [2016?].