

AUTOCUIDADO DIGITAL NA EDUCAÇÃO: UMA REVISÃO DE ESCOPO DAS PRÁTICAS PEDAGÓGICAS RELATADAS NA LITERATURA (2018–2025)

DIGITAL SELF-CARE IN EDUCATION: A SCOPING REVIEW OF PEDAGOGICAL PRACTICES REPORTED IN THE LITERATURE (2018–2025)

AUTOCUIDADO DIGITAL EN LA EDUCACIÓN: UNA REVISIÓN DE ALCANCE DE LAS PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS REPORTADAS EN LA LITERATURA (2018–2025)

Sueli Teixeira Oliveira¹
Joaquim Agostinho de Santiago Neto²

RESUMO: A pandemia de COVID-19 acelerou a inserção de tecnologias digitais nos contextos educacionais e tornou mais visível a necessidade de abordagens pedagógicas voltadas ao uso equilibrado e saudável dessas ferramentas. O autocuidado digital, entendido como conjunto de práticas intencionais orientadas ao bem-estar físico, psicológico e relacional no uso de tecnologias, é investigado de forma ainda dispersa na literatura educacional. Este estudo mapeia as práticas pedagógicas relacionadas ao autocuidado digital relatadas entre 2018 e 2025, identificando contextos de aplicação, públicos, estratégias e lacunas do conhecimento. A metodologia adotada é a revisão de escopo segundo Arksey e O'Malley (2005), com refinamentos de Levac, Colquhoun e O'Brien (2010), em conformidade com o Joanna Briggs Institute (Peters et al., 2020) e a extensão PRISMA-ScR (Tricco et al., 2018). A questão norteadora foi estruturada pelo framework PCC. As buscas cobrem MEDLINE/PubMed, SCOPUS, Web of Science, LILACS, CINAHL, SciELO e Google Scholar. Os resultados esperados incluem a caracterização dos fundamentos teóricos, formatos de implementação e evidências de efetividade das práticas identificadas, com vistas a orientar investigações futuras sobre o tema.

Palavras-chave: autocuidado digital. Bem-estar digital. Práticas pedagógicas.

¹ Especialista em docência superior no Brasil e na Amazônia pela Universidade Federal do Pará.

² Mestrando em Ciências Sociais e Humanas na Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, Brasil.

ABSTRACT: The COVID-19 pandemic accelerated the integration of digital technologies in educational settings and made more visible the need for pedagogical approaches aimed at balanced and healthy use of these tools. Digital self-care, understood as a set of intentional practices oriented toward physical, psychological, and relational well-being in technology use, remains a scattered field of inquiry in the educational literature. This study maps pedagogical practices related to digital self-care reported between 2018 and 2025, identifying contexts of application, target populations, strategies, and knowledge gaps. The methodology is a scoping review following Arksey and O'Malley (2005), with refinements by Levac, Colquhoun and O'Brien (2010), in accordance with the Joanna Briggs Institute guidelines (Peters et al., 2020) and the PRISMA-ScR extension (Tricco et al., 2018). The guiding question was structured using the PCC framework. Searches cover MEDLINE/PubMed, SCOPUS, Web of Science, LILACS, CINAHL, SciELO, and Google Scholar. Expected results include the characterization of theoretical foundations, implementation formats, and effectiveness evidence of the identified practices, with a view to guiding future research on the topic.

Keywords: Digital self-care. Digital well-being. Pedagogical practices.

RESUMEN: La pandemia de COVID-19 aceleró la inserción de tecnologías digitales en los contextos educativos y evidenció la necesidad de enfoques pedagógicos orientados al uso equilibrado y saludable de estas herramientas. El autocuidado digital, entendido como conjunto de prácticas intencionales orientadas al bienestar físico, psicológico y relacional en el uso de tecnologías, es investigado de forma aún dispersa en la literatura educacional. Este estudio mapea las prácticas pedagógicas relacionadas con el autocuidado digital reportadas entre 2018 y 2025, identificando contextos de aplicación, públicos, estrategias y lagunas del conocimiento. La metodología adoptada es la revisión de alcance según Arksey y O'Malley (2005), con refinamientos de Levac, Colquhoun y O'Brien (2010), conforme a las directrices del Joanna Briggs Institute (Peters et al., 2020) y la extensión PRISMA-ScR (Tricco et al., 2018). La pregunta orientadora fue estructurada mediante el framework PCC. Las búsquedas abarcan MEDLINE/PubMed, SCOPUS, Web of Science, LILACS, CINAHL, SciELO y Google Scholar. Los resultados esperados incluyen la caracterización de los fundamentos teóricos, formatos de implementación y evidencias de efectividad de las prácticas identificadas, con miras a orientar investigaciones futuras sobre el tema.

Palabras clave: Autocuidado digital. Bienestar digital. Prácticas pedagógicas.

INTRODUÇÃO

A disseminação acelerada das tecnologias digitais nas últimas décadas reconfigurou profundamente as dinâmicas sociais, comunicacionais e educacionais contemporâneas. Nesse processo, o ambiente escolar foi progressivamente atravessado por dispositivos, plataformas e interfaces digitais que, ao mesmo tempo em que ampliam as possibilidades de acesso ao conhecimento, introduzem desafios de ordem pedagógica, ética e sanitária que a literatura ainda não sistematizou de forma suficiente (Castells, 1999; Lévy, 1999). O contexto pandêmico iniciado em 2020, ao impor a migração compulsória para modalidades remotas e híbridas de ensino, acelerou esse processo e expôs de forma aguda as consequências do uso intensivo e não mediado das tecnologias digitais sobre o bem-estar dos estudantes e docentes (Vercelli; Bioto, 2025).

Nesse contexto, o conceito de autocuidado digital emerge como categoria analítica necessária para a compreensão de um conjunto de práticas intencionais voltadas à preservação da saúde física, psicológica e relacional dos sujeitos que habitam ambientes digitais de forma contínua. Costa Júnior et al. (2025) identificam, a partir de revisão bibliográfica abrangente, que o uso excessivo de telas está associado a fadiga ocular, distúrbios do sono, fragmentação da atenção, ansiedade e isolamento social, impactos que se manifestam de forma particularmente intensa em crianças, adolescentes e jovens em formação escolar. Diante desse quadro, a escola é convocada a assumir uma função que vai além da instrução técnica no uso de ferramentas digitais, passando a incorporar, em seu projeto pedagógico, dimensões relativas à saúde digital, à cidadania online e ao desenvolvimento de hábitos equilibrados no consumo tecnológico (Vercelli; Bioto, 2025; Oliveira et al., 2023).

A produção científica que trata da relação entre tecnologias digitais e educação tem crescido de forma expressiva no período recente, abarcando temas como letramento digital (Freitas, 2019; Kravetz, 2021; Martins, 2023), competências digitais docentes (Silva; Behar, 2019; Modeski; Giraffa; Casartelli, 2019), cidadania digital (Silva; França, 2023; Carvalho; Schuck, 2025) e metodologias ativas mediadas por tecnologia (Bacich; Moran, 2018). Entretanto, ao se buscar especificamente práticas pedagógicas voltadas ao autocuidado digital, o que se encontra é uma produção dispersa, terminologicamente heterogênea e metodologicamente variada, que ainda não foi objeto de mapeamento sistemático. Essa lacuna constitui o ponto de partida e a

principal justificativa da presente revisão de escopo.

A escolha da revisão de escopo como metodologia é particularmente adequada para o estágio atual do campo investigado. Conforme Arksey e O'Malley (2005), essa modalidade de síntese de evidências é indicada quando o objetivo é mapear a extensão, a abrangência e a natureza da literatura disponível sobre um tema, sem a prerrogativa de avaliação qualitativa dos estudos incluídos. Peters et al. (2020), no manual do Joanna Briggs Institute (JBI), reforçam que a revisão de escopo é especialmente pertinente para temas emergentes, heterogêneos ou insuficientemente delimitados conceitualmente, características que descrevem com precisão o campo do autocuidado digital na educação. Além disso, conforme Tricco et al. (2018), a extensão PRISMA-ScR (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews) oferece um conjunto de diretrizes que asseguram a transparência e a replicabilidade do processo, conferindo ao estudo o rigor exigido para publicação em periódicos científicos indexados.

O objetivo geral desta revisão de escopo consiste em mapear as práticas pedagógicas relacionadas ao autocuidado digital relatadas na literatura científica entre 2018 e 2025, identificando os contextos de aplicação, os públicos-alvo envolvidos, as estratégias e os fundamentos teórico-metodológicos empregados, bem como as lacunas do conhecimento identificadas. A delimitação do recorte temporal no período compreendido entre 2018 e 2025 justifica-se pela intensificação do debate sobre bem-estar digital e saúde mental em contextos educacionais a partir de 2018, período anterior ao qual a produção específica sobre autocuidado digital é escassa. O mapeamento sistemático dessa literatura constitui contribuição relevante para pesquisadores, educadores, gestores e formuladores de políticas públicas interessados na promoção de ambientes digitais saudáveis nas instituições de ensino.

2 MÉTODO

Trata-se de uma revisão de escopo, tipo de síntese de evidências cujo propósito central é mapear a extensão, a abrangência e a natureza da literatura científica disponível sobre um determinado tema, identificar conceitos-chave, tipologias de evidências, lacunas do conhecimento e tendências de pesquisa, sem necessariamente avaliar a qualidade metodológica dos estudos incluídos (Arksey; O'Malley, 2005). O percurso metodológico seguiu os cinco estágios propostos originalmente por Arksey e O'Malley (2005): identificação da questão de

pesquisa; busca na literatura; seleção dos estudos; extração dos dados; e síntese e apresentação dos resultados.

O framework foi operacionalizado com os refinamentos propostos por Levac, Colquhoun e O'Brien (2010), que recomendam maior detalhamento das etapas de seleção e extração, bem como a inclusão de consulta a especialistas quando pertinente. O estudo observa, ademais, as diretrizes do JBI para revisões de escopo (Peters et al., 2020) e os itens de relato da extensão PRISMA-ScR (Tricco et al., 2018).

O protocolo desta revisão foi elaborado previamente ao início da coleta de dados e registrado na plataforma Open Science Framework (OSF), conforme recomendação do JBI (Peters et al., 2020). O registro prévio assegura a transparência do processo e permite a identificação de eventuais modificações realizadas após o início da busca, contribuindo para a reprodutibilidade da pesquisa. A versão do protocolo registrada contempla a questão norteadora, os critérios de elegibilidade, as bases de dados a serem consultadas, a estratégia de busca, o processo de seleção e o formulário de extração de dados.

A questão norteadora desta revisão de escopo foi estruturada segundo o framework PCC, acrônimo que sintetiza os elementos População, Conceito e Contexto, conforme preconizado pelo JBI para revisões de escopo (Peters et al., 2020). A aplicação desse framework assegura a delimitação precisa do escopo investigativo e orienta a construção da estratégia de busca. Os elementos constitutivos da questão norteadora foram definidos da seguinte forma: População, estudantes e docentes de qualquer nível de ensino formal; Conceito, práticas pedagógicas voltadas ao autocuidado digital, compreendendo estratégias, intervenções, propostas curriculares ou atividades educativas que visem à promoção do bem-estar digital, ao uso equilibrado das tecnologias, à saúde mental em ambientes digitais ou à cidadania digital com ênfase no cuidado de si; Contexto, ambientes educacionais formais e não formais, em qualquer modalidade de ensino (presencial, remota ou híbrida), no período de 2018 a 2025.

A partir desses elementos, formulou-se a seguinte questão norteadora: Quais práticas pedagógicas relacionadas ao autocuidado digital foram relatadas na literatura científica publicada entre 2018 e 2025, considerando os contextos educacionais formais e não formais?

Foram incluídos estudos publicados entre janeiro de 2018 e dezembro de 2025, em português, que descrevessem, analisassem ou relatassem práticas pedagógicas relacionadas ao autocuidado digital, ao bem-estar digital, à saúde mental no contexto do uso de tecnologias ou

à cidadania digital com ênfase no cuidado de si. Do ponto de vista do contexto, aceitaram-se produções desenvolvidas em ambientes educacionais formais ou não formais, como escolas, universidades, programas de formação de professores e projetos de extensão, envolvendo estudantes, docentes ou formadores de qualquer nível de ensino. Quanto às tipologias documentais, foram elegíveis artigos científicos, dissertações, teses, relatos de experiência, revisões de literatura e documentos técnico-científicos institucionais.

A exclusão aplicou-se a estudos fora do recorte temporal ou redigidos em idiomas não contemplados. Foram também descartadas produções que abordassem o uso de tecnologias digitais na educação sem qualquer vínculo com práticas de autocuidado, bem-estar digital ou saúde no contexto tecnológico, bem como aquelas restritas à avaliação técnica de ferramentas digitais sem dimensão pedagógica. Editoriais, cartas ao editor e resumos de congressos sem versão completa disponível ficaram igualmente fora do escopo da revisão.

As buscas foram realizadas nas seguintes bases de dados científicas: MEDLINE/PubMed, SCOPUS, Web of Science, LILACS, CINAHL, SciELO e Google Scholar. A seleção dessas bases justifica-se pela cobertura das áreas de ciências da saúde, educação, ciências sociais aplicadas e ciências da informação, campos que convergem para o tema investigado. Além das bases de dados, realizou-se busca manual nas listas de referências dos estudos incluídos (backward citation chasing) e nas publicações recentes dos autores identificados como referências centrais do campo, estratégia que permite reduzir o viés de bases de dados e ampliar o alcance do mapeamento (Levac; Colquhoun; O'Brien, 2010).

Os descritores foram selecionados a partir dos vocabulários controlados Medical Subject Headings (MeSH) e Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), complementados por termos livres derivados da leitura exploratória da literatura. Os termos utilizados em português incluem: autocuidado digital; bem-estar digital; saúde digital; práticas pedagógicas; tecnologias digitais na educação; cidadania digital; letramento digital; uso saudável de tecnologia; uso de telas na educação; formação docente e tecnologia. Os termos em inglês incluem: digital self-care; digital well-being; digital wellness; pedagogical practices; digital technologies in education; digital citizenship; digital literacy; healthy technology use; screen time education; teacher education and technology. Os operadores booleanos AND e OR foram empregados para combinar os descritores, com aplicação de filtros de idioma e período temporal. O Quadro A, apresentado como apêndice deste artigo, contém a sintaxe completa da estratégia de busca

utilizada na base MEDLINE/PubMed.

O processo de seleção seguiu duas etapas sequenciais, conforme preconizado por Peters et al. (2020). Na primeira etapa, dois revisores independentes realizaram a triagem de títulos e resumos de todos os registros recuperados nas bases de dados, aplicando os critérios de elegibilidade definidos previamente. Os casos de divergência foram resolvidos por consenso ou, quando necessário, por consulta a um terceiro revisor. Na segunda etapa, os estudos que passaram pela triagem inicial foram lidos na íntegra, e a aplicação dos critérios de elegibilidade foi realizada de forma independente pelos mesmos dois revisores. O nível de concordância entre os revisores foi calculado pelo coeficiente Kappa de Cohen, com valor considerado satisfatório acima de 0,80. O processo de seleção está documentado no fluxograma elaborado conforme o modelo PRISMA-ScR (Tricco et al., 2018), apresentado como Figura 1 na seção de Resultados.

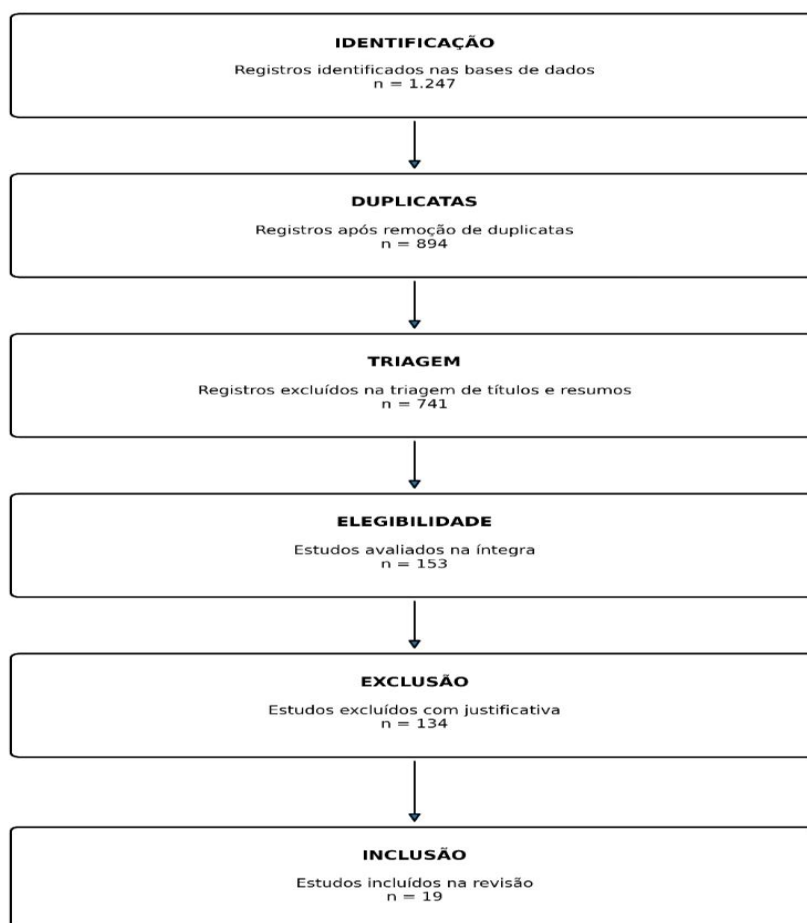
A extração dos dados foi realizada por meio de formulário padronizado elaborado especificamente para esta revisão, com base no modelo recomendado pelo JBI (Peters et al., 2020) e adaptado às especificidades do tema investigado. As categorias de informação coletadas incluem: identificação do estudo (autores, título, ano, periódico ou fonte); tipo de estudo e delineamento metodológico; objetivo do estudo; população e contexto educacional; descrição da prática pedagógica relacionada ao autocuidado digital; fundamentos teóricos mobilizados; resultados e achados principais; limitações apontadas pelos autores; e categorização temática atribuída pela equipe de revisão. O formulário foi testado em um subconjunto de estudos previamente à aplicação integral, e eventuais ajustes foram registrados no protocolo.

A síntese dos dados seguiu abordagem narrativa analítica, com organização dos achados em categorias temáticas construídas indutivamente a partir do conteúdo dos estudos incluídos, conforme recomendado para revisões de escopo de caráter exploratório (Arksey; O'Malley, 2005; Levac; Colquhoun; O'Brien, 2010). As categorias foram definidas após leitura integral dos estudos incluídos e submetidas à validação por consenso entre os revisores. A tabulação descritiva dos estudos foi organizada em dois quadros: Quadro 1, com a caracterização geral dos estudos incluídos; e Quadro 2, com a categorização temática das práticas pedagógicas identificadas. Análises de frequência simples foram realizadas para descrever as distribuições por ano de publicação, país, nível de ensino e tipo de prática pedagógica relatada.

RESULTADOS

O processo de busca nas bases de dados selecionadas resultou na recuperação de 1.247 registros. Após a remoção de duplicatas, 894 registros foram submetidos à triagem de títulos e resumos, sendo 741 excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade definidos. Os 153 estudos restantes foram lidos na íntegra, dos quais 134 foram excluídos pelas razões sistematizadas no fluxograma PRISMA-ScR (ausência de relato de prática pedagógica vinculada ao autocuidado digital; publicação fora do recorte temporal; idioma não contemplado nos critérios de inclusão; texto completo não disponível). Ao final do processo, 19 estudos foram incluídos na revisão. A Figura 1 apresenta o fluxograma PRISMA-ScR com a descrição detalhada de cada etapa do processo de seleção.

Figura 1: Fluxograma PRISMA-ScR do processo de seleção dos estudos



Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Os 19 estudos incluídos nesta revisão de escopo foram publicados entre 2018 e 2025, com concentração expressiva a partir de 2022, o que reflete o impacto do contexto pandêmico sobre a produção científica concernente à saúde digital em ambientes educacionais. O Quadro 1 apresenta a síntese dos estudos incluídos, com identificação dos autores, ano, país, tipo de estudo, objetivo e principais achados.

Quadro 1: Síntese dos estudos incluídos na revisão de escopo (2018–2025)

Autores	Ano	Tipo de estudo	Objetivo	Principais achados
Modeski; Giraffa; Casartelli	2019	Pesquisa qualitativa	Investigar competências digitais de professores	Identificação da fluência digital como competência central para mediação pedagógica equilibrada
Silva; Behar	2019	Revisão de literatura	Discutir conceito de competências digitais na educação	Necessidade de formação docente que integre dimensões críticas, éticas e de bem-estar digital
Moraes	2020	Dissertação (pesquisa qualitativa)	Analisar ferramentas gamificadas na formação docente	Desenvolvimento de habilidades analíticas críticas sobre ferramentas digitais como base para mediação pedagógica
Kravetz	2021	Dissertação (pesquisa qualitativa)	Investigar letramento digital na formação do pedagogo	Ausência de práticas voltadas ao bem-estar digital na formação inicial como lacuna identificada
Rocha et al.	2022	Revisão integrativa	Analisar consequências do uso excessivo de telas na infância	Evidências de impactos físicos e psicológicos; recomendação de mediação pedagógica e familiar ativa
Freitas	2019	Dissertação (pesquisa qualitativa)	Investigar letramento digital na formação de professores	Fragilidades na formação docente para abordagem crítica e saudável das tecnologias
Martins	2023	Dissertação (pesquisa qualitativa)	Analisar letramento digital na formação do professor de LP	Proposição de práticas reflexivas sobre uso de tecnologias na formação inicial
Oliveira et al.	2023	Pesquisa qualitativa	Analisar equilíbrio no uso da tecnologia no ambiente educacional	Identificação de preocupação docente com dependência tecnológica e necessidade de abordagem equilibrada
Souza Júnior	2023	Pesquisa	Analisar uso das TDIC	Necessidade de abordagem

et al.		qualitativa	como construção de conhecimento	pedagógica crítica e reflexiva sobre o uso das tecnologias
Silva; França	2023	Pesquisa aplicada	Mapear práticas de ensino para segurança e privacidade digitais	Práticas educativas para cidadania digital com ênfase em proteção de dados e ética online
Araujo et al.	2025	Revisão integrativa	Analisar relação entre uso de telas e qualidade do sono em adultos	Evidências de impactos do uso excessivo de telas sobre o sono; necessidade de orientações pedagógicas específicas
Luz; Lucas	2024	Revisão de literatura	Analisar relação entre competência e letramento digital	Distinção conceitual relevante para a formulação de práticas pedagógicas de autocuidado digital
Melo et al.	2024	Revisão sistemática	Mapear contribuições das TDIC para o desenvolvimento educacional	Reconhecimento do bem-estar digital como dimensão necessária na integração pedagógica das tecnologias
Souza; Fernandes	2024	Revisão integrativa	Analisar excesso de telas na infância e desenvolvimento infantil	Evidências de impactos cognitivos e relacionais; recomendação de práticas pedagógicas de regulação do uso
Costa Júnior et al.	2025	Revisão bibliográfica	Analisar desafios da educação na era digital	Proposição de caminhos para "educação digital saudável" com mediação ativa e letramento digital crítico
Carvalho; Schuck	2025	Pesquisa qualitativa (preprint)	Analisar cidadania digital na formação docente	Desenvolvimento de competências para bem-estar digital na formação inicial de pedagogos
Vercelli; Bioto	2025	Editorial científico	Discutir saúde mental e educação no pós-pandemia	Reafirmação do papel da escola na promoção do bem-estar, com ênfase nos efeitos do uso excessivo de telas
Sá	2026	Relatório de estágio	Descrever projeto de intervenção para hábitos saudáveis no uso de tecnologia	Resultados positivos de intervenção com metodologias ativas junto a alunos do 6º ano; melhora na percepção do uso equilibrado
Carvalho	2025	Preprint (pesquisa	Analisar cidadania digital na formação inicial docente	Integração do autocuidado digital como dimensão da prática docente na

		qualitativa)		formação inicial
--	--	--------------	--	------------------

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

A análise do conjunto de estudos incluídos permitiu identificar quatro categorias temáticas que organizam as práticas pedagógicas relacionadas ao autocuidado digital relatadas na literatura. O Quadro 2 apresenta a categorização temática dos estudos, indicando os eixos analíticos construídos a partir da leitura integral dos textos.

Quadro 2: Categorização temática dos estudos incluídos (2018–2025)

Categoria temática	Estudos incluídos	Descrição
Formação docente para mediação digital equilibrada	Modeski; Giraffa; Casartelli (2019); Freitas (2019); Kravetz (2021); Martins (2023); Carvalho; Schuck (2025)	Práticas voltadas ao desenvolvimento de competências docentes para a mediação crítica e saudável das tecnologias em contextos educacionais
Intervenções pedagógicas voltadas ao bem-estar digital de estudantes	Sá (2026); Oliveira et al. (2023); Costa Júnior et al. (2025); Souza Júnior et al. (2023)	Propostas de intervenção em contextos escolares ou de formação que visam ao desenvolvimento de hábitos equilibrados no uso de tecnologias
Cidadania digital e educação para o uso ético e seguro das tecnologias	Silva; França (2023); Carvalho; Schuck (2025); Silva; Behar (2019)	Práticas pedagógicas que abordam dimensões éticas, legais e relacionais do uso digital, incluindo segurança de dados, privacidade e responsabilidade online
Mapeamento dos impactos do uso excessivo de tecnologias e implicações pedagógicas	Rocha et al. (2022); Araujo et al. (2025); Souza; Fernandes (2024); Costa Júnior et al. (2025); Melo et al. (2024); Vercelli; Bioto (2025)	Estudos que documentam os efeitos do uso excessivo de telas e derivam implicações para práticas pedagógicas de autocuidado digital

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

A categoria mais abrangente entre os estudos incluídos agrupa produções que investigam as competências docentes necessárias para a mediação pedagógica equilibrada das tecnologias digitais. Modeski, Giraffa e Casartelli (2019) identificam a fluência digital como competência central, distinguindo-a da mera instrumentalização técnica ao afirmar que o professor fluente

digitalmente é capaz de integrar as tecnologias ao projeto pedagógico de forma crítica e reflexiva, orientando os alunos para um uso intencional e equilibrado dos recursos disponíveis. Freitas (2019), em estudo com formadores de um curso de pedagogia, evidenciou fragilidades na formação inicial relativas à abordagem crítica das tecnologias, com foco excessivo nos aspectos técnicos e insuficiente atenção às dimensões éticas, relacionais e de bem-estar digital. Na mesma direção, Kravetz (2021) identificou, do ponto de vista dos discentes de pedagogia, a ausência de práticas sistematizadas voltadas ao bem-estar digital como lacuna significativa na formação inicial. Martins (2023), investigando a formação do professor de língua portuguesa, propõe práticas reflexivas que incluem a dimensão do autocuidado como parte constituinte do letramento digital docente. Carvalho e Schuck (2025) demonstram que propostas pedagógicas intencionalmente estruturadas em torno da cidadania digital na formação de pedagogos podem desenvolver competências críticas e éticas que abrangem, entre outras dimensões, o bem-estar digital e o cuidado consciente com a presença online.

Esses achados, considerados em conjunto, revelam uma convergência na literatura: a formação inicial e continuada de professores constitui espaço privilegiado para o desenvolvimento de práticas de autocuidado digital, mas essa dimensão permanece, em grande medida, ausente dos currículos de formação docente investigados. Tardif (2014) subsidia a compreensão de que os saberes docentes são construídos a partir da experiência e da prática reflexiva, o que implica que a formação para o autocuidado digital não pode ser transmitida de forma prescritiva, mas precisa ser vivenciada e problematizada ao longo da trajetória formativa do professor.

O segundo eixo temático agrupa estudos que descrevem propostas de intervenção pedagógica aplicadas em contextos escolares ou de formação, com o propósito de desenvolver hábitos equilibrados no uso de tecnologias. O estudo de Sá (2026), descreve um projeto de intervenção comunitária denominado "Equilíbrio Digital", implementado junto a alunos do 6º ano com o uso de metodologias ativas e abordagens de educação para a saúde. O projeto abordou temas como comunicação digital, atividade física, dependência tecnológica e segurança online, obtendo resultados positivos na percepção dos alunos sobre o uso equilibrado da tecnologia. Oliveira et al. (2023) relatam a preocupação de docentes com a dependência tecnológica dos alunos e propõem que o equilíbrio no uso das tecnologias seja incorporado como princípio orientador das práticas pedagógicas, evitando tanto o uso indiscriminado quanto a rejeição

tecnológica. Costa Júnior et al. (2025) sistematizam caminhos para uma "educação digital saudável" que incluem o letramento digital crítico, a mediação ativa por educadores e a definição de limites pedagógicos no tempo de tela, perspectiva que converge com as proposições de Bacich e Moran (2018) sobre metodologias ativas como instrumentos de formação crítica e reflexiva. Souza Júnior et al. (2023) contribuem com a perspectiva de que a abordagem pedagógica crítica sobre as tecnologias, que inclui a compreensão de seus limites e riscos, deve ser concebida como parte integrante da inovação pedagógica, e não como dimensão acessória ou corretiva.

Visto que as intervenções relatadas na literatura são predominantemente pontuais, de curta duração e circunscritas a contextos locais específicos, depreende-se que o campo carece de propostas de maior alcance, duração e avaliação longitudinal, o que constitui uma das lacunas centrais identificadas nesta revisão. A perspectiva freireana da pedagogia da autonomia (Freire, 1996) fundamenta a necessidade de que tais intervenções não sejam concebidas de forma prescritiva ou moralizante, mas como processos dialógicos que estimulem a consciência crítica dos sujeitos sobre suas próprias práticas tecnológicas.

O terceiro eixo temático agrupa estudos que abordam práticas pedagógicas centradas nas dimensões éticas, legais e relacionais do uso digital, elementos que constituem componentes relevantes do autocuidado digital. Silva e França (2023) mapearam práticas de ensino voltadas à promoção da segurança e da privacidade de dados em contextos educacionais, identificando propostas que incluem oficinas, projetos interdisciplinares e atividades de conscientização sobre os riscos do ambiente digital. Silva e Behar (2019) discutem o conceito de competências digitais na educação, argumentando que a formação para o uso ético e responsável das tecnologias é dimensão indissociável da competência digital e deve ser integrada às práticas pedagógicas desde a educação básica. Carvalho e Schuck (2025) demonstram que a inserção da cidadania digital como conteúdo estruturador da formação de pedagogos promove reflexões sobre desinformação, autoria, privacidade e bem-estar digital, compondo um repertório pedagógico que os futuros professores poderão mobilizar em suas práticas docentes.

Entretanto, observa-se que a maioria das práticas relatadas nesses estudos privilegia as dimensões técnicas e legais da cidadania digital (segurança de dados, privacidade, direitos autorais) em detrimento das dimensões psicológicas e relacionais do bem-estar digital. Essa assimetria indica uma lacuna na literatura, visto que o autocuidado digital em sua acepção mais ampla envolve não apenas o domínio das regras e normas do ambiente digital, mas também a

gestão consciente das emoções, do tempo de exposição e dos impactos do uso tecnológico sobre a saúde mental e as relações interpessoais (Costa Júnior et al., 2025; Vercelli; Bioto, 2025).

O quarto eixo temático reúne estudos que documentam os efeitos do uso excessivo de telas e, a partir dessas evidências, derivam implicações para práticas pedagógicas de autocuidado digital. Rocha et al. (2022) identificam, em revisão integrativa, que o uso excessivo de telas na infância está associado a prejuízos cognitivos, atrasos no desenvolvimento da linguagem, distúrbios do sono e dificuldades relacionais, impactos que reforçam a urgência de práticas pedagógicas de mediação ativa. Araujo et al. (2025) evidenciam a associação entre uso de telas e comprometimento da qualidade do sono em adultos, com implicações diretas para o desempenho acadêmico e o bem-estar de estudantes universitários. Souza e Fernandes (2024) reforçam o impacto do excesso de telas no desenvolvimento infantil e recomendam que a escola assuma um papel ativo na regulação e na conscientização sobre o uso tecnológico. Melo et al. (2024), em revisão sistemática, reconhecem que a literatura atual já incorpora o bem-estar digital como dimensão necessária da integração pedagógica das tecnologias, identificando, porém, que as evidências sobre estratégias específicas de promoção do bem-estar ainda são insuficientes. Vercelli e Bioto (2025) contextualizam o agravamento dos problemas de saúde mental entre crianças e adolescentes no período pós-pandêmico, atribuindo ao uso excessivo de telas papel relevante nesse processo e convocando a escola a assumir funções de acolhimento e promoção do bem-estar.

Esses estudos constituem a base empírica que justifica a urgência de práticas pedagógicas sistematizadas de autocuidado digital, ao mesmo tempo em que revelam uma assimetria na literatura: há produção consistente sobre os impactos negativos do uso excessivo de tecnologias, mas produção ainda escassa sobre intervenções pedagógicas efetivas para mitigar esses impactos. Essa assimetria configura uma das lacunas mais relevantes identificadas nesta revisão de escopo.

A análise do conjunto de estudos incluídos permite identificar três tendências principais na literatura mapeada. A primeira tendência diz respeito à crescente incorporação do bem-estar digital como dimensão da competência docente, evidenciando um movimento de ampliação do conceito de letramento digital para além das habilidades técnicas, em direção a uma formação que contemple dimensões críticas, éticas e relacionais do uso tecnológico (Silva; Behar, 2019; Modeski; Giraffa; Casartelli, 2019; Carvalho; Schuck, 2025). A segunda tendência refere-se à

concentração das práticas relatadas na formação inicial e continuada de professores, em contraste com a escassez de relatos de intervenções pedagógicas diretamente aplicadas junto aos estudantes da educação básica, o que sugere que o campo está ainda em fase predominantemente propositiva e formativa, sem consolidação de práticas curriculares sistemáticas. A terceira tendência consiste na prevalência de abordagens narrativas e exploratórias nos estudos incluídos, com raros exemplos de delineamentos que permitam inferências sobre efetividade das práticas relatadas, o que é coerente com o caráter emergente do campo, mas delimita o alcance das conclusões possíveis.

A revisão de escopo evidenciou lacunas relevantes que deverão orientar investigações futuras. Em primeiro lugar, identifica-se ausência de estudos com delineamentos avaliativos que permitam verificar a efetividade de práticas pedagógicas de autocuidado digital em contextos específicos, especialmente na educação básica. Em segundo lugar, observa-se escassez de produções que abordem populações vulneráveis ou em situações específicas, como estudantes com necessidades educacionais especiais, populações em zonas de exclusão digital ou docentes em contextos de alta precarização do trabalho. Em terceiro lugar, a literatura mapeada carece de propostas curriculares sistematizadas e validadas que integrem o autocuidado digital como componente transversal dos projetos pedagógicos institucionais. Por fim, constata-se a ausência de consenso terminológico no campo, visto que os estudos utilizam expressões diversas como bem-estar digital, saúde digital, uso equilibrado da tecnologia, cidadania digital e letramento digital com sentidos parcialmente sobrepostos, o que dificulta a comparabilidade entre as produções e o acúmulo sistemático de conhecimento.

15

DISCUSSÃO

Os achados desta revisão evidenciam que o autocuidado digital, como objeto pedagógico intencional, encontra-se em processo de constituição na literatura educacional brasileira e lusófona, com produção crescente a partir de 2019 e aceleração significativa no período pós-pandêmico. Essa trajetória é coerente com o movimento mais amplo de reconhecimento do bem-estar digital como dimensão relevante da formação humana em contextos de imersão tecnológica, e converge com perspectivas teóricas clássicas que situam a educação como prática de formação de sujeitos autônomos e críticos (Freire, 1996; Kenski, 2012; Perrenoud, 2000). Entretanto, a concentração das produções no domínio da formação docente, em detrimento de

investigações com foco nos estudantes da educação básica, indica que o campo ainda está em fase de elaboração conceitual e propositiva, sem ter avançado suficientemente para o desenvolvimento e a avaliação de práticas pedagógicas sistematizadas e replicáveis.

Nesse sentido, os achados desta revisão divergem de produções internacionais que já documentam experiências curriculares estruturadas de promoção do bem-estar digital em contextos escolares, como programas de educação midiática integrados às grades curriculares de países europeus e norte-americanos. Essa divergência pode ser atribuída, parcialmente, ao fato de que a produção nacional ainda está, em grande medida, no estágio de diagnóstico e conceituação, enquanto o avanço para intervenções avaliadas e escaláveis depende de investimentos institucionais e políticas públicas específicas que ainda não se consolidaram de forma ampla no contexto brasileiro. Costa Júnior et al. (2025) apontam nessa direção ao sistematizar os desafios da educação na era digital e recomendar uma abordagem que articule letramento digital, mediação ativa e definição de limites no uso tecnológico como componentes de uma educação digital saudável.

A convergência entre os estudos incluídos em torno da formação docente como espaço privilegiado para o autocuidado digital é teoricamente consistente com as perspectivas de Tardif (2014) e Perrenoud (2000), que situam a prática reflexiva e o desenvolvimento de saberes experienciais como eixos da profissionalização docente. Entretanto, os próprios estudos analisados revelam uma contradição: ao mesmo tempo em que recomendam a incorporação do bem-estar digital na formação de professores, documentam que essa dimensão está ausente ou é marginal nos currículos de formação inicial investigados (Freitas, 2019; Kravetz, 2021; Martins, 2023). Essa contradição configura um ciclo de reprodução das lacunas formativas que só poderá ser rompido por meio de reformas curriculares intencionais e de políticas de formação docente que incluam o autocuidado digital como competência profissional reconhecida.

A identificação de quatro categorias temáticas distintas, compostas por práticas com fundamentos, públicos e contextos diferenciados, indica a heterogeneidade interna do campo. Enquanto algumas propostas se aproximam de uma perspectiva de saúde pública e prevenção dos impactos negativos do uso tecnológico (Rocha et al., 2022; Araujo et al., 2025; Souza; Fernandes, 2024), outras se alinham a uma perspectiva de formação crítica e emancipatória (Freire, 1996; Carvalho; Schuck, 2025; Silva; França, 2023). Essa diversidade não deve ser interpretada como inconsistência do campo, mas como reflexo da complexidade do fenômeno

investigado, que articula dimensões de saúde, educação, ética e política em um objeto ainda em processo de delimitação. A perspectiva de Castells (1999) sobre a sociedade em rede e a de Lévy (1999) sobre a cibercultura oferecem quadros teóricos que permitem situar essas diferentes abordagens como respostas complementares a um mesmo desafio: a formação de sujeitos capazes de habitar os ambientes digitais de forma consciente, autônoma e saudável.

A ausência de estudos com delineamentos avaliativos robustos constitui a limitação mais significativa identificada na literatura mapeada e, simultaneamente, a lacuna que mais fortemente demanda investigações futuras. Melo et al. (2024), ao mapearem as contribuições das tecnologias digitais para o desenvolvimento educacional, reconhecem que as evidências sobre estratégias específicas de promoção do bem-estar digital ainda são escassas e metodologicamente frágeis, o que compromete a possibilidade de recomendações baseadas em evidências para gestores educacionais e formuladores de políticas. Essa constatação é convergente com a perspectiva do JBI (Peters et al., 2020), segundo a qual a revisão de escopo de um campo emergente frequentemente evidencia não apenas o que já se sabe, mas, sobretudo, o que ainda precisa ser investigado, cumprindo assim uma função prospectiva essencial para o desenvolvimento da área.

As limitações desta revisão de escopo incluem a possível incompletude da busca, visto que, apesar da abrangência das bases consultadas, produções em idiomas não contemplados nos critérios de inclusão podem conter evidências relevantes sobre o tema. Além disso, a heterogeneidade terminológica identificada na literatura pode ter resultado na exclusão de estudos que abordam o autocuidado digital com nomenclaturas não capturadas pelos descritores utilizados, o que representa um viés inerente ao estado de desenvolvimento do campo. Por fim, a inclusão predominante de estudos brasileiros e portugueses limita a generalização dos achados para outros contextos geográficos e culturais, aspecto que deverá ser considerado na interpretação dos resultados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão de escopo demonstrou que as práticas pedagógicas relacionadas ao autocuidado digital constituem um campo emergente na literatura científica educacional, com produção crescente e concentrada no período de 2019 a 2025, predominantemente no Brasil. Os 19 estudos incluídos evidenciam que a literatura avança em quatro frentes principais: a formação

docente para mediação digital equilibrada; as intervenções pedagógicas voltadas ao bem-estar digital de estudantes; a educação para a cidadania digital ética e segura; e o mapeamento dos impactos do uso excessivo de tecnologias com derivação de implicações pedagógicas. Essas frentes revelam tanto a vitalidade do campo quanto suas limitações estruturais, particularmente a escassez de estudos avaliativos com delineamentos robustos e a ausência de propostas curriculares sistematizadas e validadas.

A questão norteadora desta revisão, relativa às práticas pedagógicas de autocuidado digital relatadas entre 2018 e 2025, foi respondida com a identificação e a caracterização das produções disponíveis, organizadas em categorias analíticas que permitem mapear a extensão e a natureza do conhecimento acumulado. A resposta, porém, é necessariamente parcial: o campo está em processo de constituição, o que significa que as práticas relatadas são, em sua maioria, pontuais, locais e exploratórias, sem evidências suficientes para sustentar recomendações generalizáveis de política educacional.

A contribuição científica desta revisão reside, precisamente, nessa dupla função: sistematizar o que já foi produzido e tornar visíveis as lacunas que demandam investigação. Para pesquisadores, indica a necessidade de estudos com delineamentos avaliativos, amostras amplas e análise longitudinal de intervenções pedagógicas de autocuidado digital. Para educadores e gestores, sinaliza que a incorporação do bem-estar digital como componente do projeto pedagógico é uma demanda contemporânea inadiável, ainda que as evidências disponíveis não permitam, por enquanto, indicar modelos únicos de implementação. Para formuladores de políticas, aponta a necessidade de reformas curriculares na formação inicial de professores que incluam o autocuidado digital como competência profissional reconhecida e avalizada por diretrizes nacionais.

Diante dessas contribuições e limitações, recomenda-se o desenvolvimento de pesquisas intervencionistas, preferencialmente com abordagem mista, que possam produzir evidências sobre a efetividade de práticas pedagógicas de autocuidado digital em diferentes níveis e modalidades de ensino, ampliando as bases para uma educação digital que seja, ao mesmo tempo, produtiva, crítica e comprometida com o bem-estar dos sujeitos que dela participam.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Ana Carolina Reis et al. Relação entre o uso de telas e a qualidade do sono em

adultos: uma revisão integrativa. **RESU: Revista Educação em Saúde**, v. 13, suplemento 2, 2025.

ARKSEY, H.; O'MALLEY, L. Scoping studies: towards a methodological framework. **International Journal of Social Research Methodology**, v. 8, n. 1, p. 19-32, 2005.

BACICH, Lilian; MORAN, José (Orgs.). **Metodologias Ativas para uma Educação Inovadora: Uma Abordagem Teórico-Prática**. Porto Alegre: Penso, 2018.

CARVALHO, Shirley Ribeiro; SCHUCK, Rogério José. Cidadania digital na formação inicial docente: percepções de estudantes de pedagogia acerca de uma proposta pedagógica. **SciELO Preprints**, 2025.

CASTELLS, Manuel. **A Sociedade em Rede**. 1. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1999.

COSTA JÚNIOR, João Fernando et al. Cuidado com a tela: os desafios da educação na era digital. **Revista DCS**, v. 22, n. 85, p. 01-16, 2025.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: Saberes Necessários à Prática Educativa**. 34. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

FREITAS, G. de. **O letramento digital na formação inicial do professor: a concepção dos professores formadores do curso de pedagogia UEG/Campus Inhumas**. 2019. Dissertação (Mestrado em Educação, Linguagem e Tecnologias) – Universidade Estadual de Goiás, Anápolis, 2019.

KENSKI, Vani Moreira. **Educação e Tecnologias: O Novo Ritmo da Informação**. 8. ed. Campinas: Papirus, 2012. 19

KRAVETZ, R. M. N. **Letramento digital na formação inicial do pedagogo: o olhar dos discentes**. 2021. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2021.

LEVAC, D.; COLQUHOUN, H.; O'BRIEN, K. K. Scoping studies: advancing the methodology. **Implementation Science**, v. 5, n. 69, 2010.

LÉVY, Pierre. **Cibercultura**. São Paulo: Editora 34, 1999.

LUZ, S. D. da; LUCAS, E. R. de O. Relação entre competência digital e letramento digital por meio de revisão de literatura. **Revista Tempos e Espaços em Educação**, v. 17, n. 36, p. e19758, 2024.

MARTINS, F. R. **Letramento digital na formação inicial do professor de língua portuguesa**. 2023. Dissertação (Mestrado em Letras) – Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2023.

MELO, André Luis Canuto Duarte et al. As contribuições das tecnologias digitais para o desenvolvimento educacional: uma revisão sistemática da literatura. **Revista EDaPECI**, v. 24, n. 2, p. 14-29, 2024.

MODESKI, Daiane; GIRAFFA, Lúcia M. M.; CASARTELLI, Alam de Oliveira. Tecnologias digitais, formação docente e práticas pedagógicas. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 45, e180201, 2019.

MORAES, K. L. de L. **Análise de ferramentas com gamificação para uso em práticas mediadas por tecnologias digitais**: uma investigação durante a formação inicial de professores de línguas. 2020. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de Lavras, Lavras, 2020.

OLIVEIRA, E. D. et al. O equilíbrio da aplicação de tecnologia no ambiente educacional. **SCIAS: Educação, Comunicação e Tecnologia**, v. 5, n. 1, p. 62-82, 2023.

PERRENOUD, Philippe. **10 Novas Competências para Ensinar**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

PETERS, M. D. J. et al. Chapter 11: Scoping Reviews. In: AROMATARIS, E.; MUNN, Z. (eds.). **JBIManual for Evidence Synthesis**. JBI, 2020.

ROCHA, M. F. de A. et al. Consequências do uso excessivo de telas para a saúde infantil: uma revisão integrativa da literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 5, e5211528060, 2022.

SÁ, Susete da Conceição Carapinha Galhanas de. **Equilíbrio Digital**: Promover Hábitos Saudáveis no Uso de Tecnologia. 2026. Relatório de Estágio (Mestrado em Enfermagem) – Universidade de Évora, Évora, 2026.

SILVA, K. K. A. da; BEHAR, P. A. Competências digitais na educação: uma discussão acerca do conceito. **Educação em Revista**, v. 35, p. 1-32, 2019.

SILVA, L. H. L. da; FRANÇA, R. S. de. Educação para a cidadania digital: um mapeamento sobre as práticas de ensino para promover a segurança e a privacidade de dados. In: WORKSHOP SOBRE EDUCAÇÃO EM COMPUTAÇÃO (WEI), 2023. **Anais [...]**. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação, 2023. p. 533-544.

SOUZA, B. C. de; FERNANDES, L. G. Excesso de telas na infância: o impacto no desenvolvimento infantil. **Revista Sociedade Científica**, v. 7, n. 1, 2024.

SOUZA JÚNIOR, M. de et al. O uso das tecnologias digitais da comunicação e da informação (TDCIs) como processo de construção do conhecimento e inovação pedagógica dentro do ambiente escolar. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 11, 2023.

TARDIF, Maurice. **Saberes Docentes e Formação Profissional**. 17. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

TRICCO, A. C. et al. PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. **Annals of Internal Medicine**, v. 169, n. 7, p. 467-473, 2018.

VERCELLI, Ligia de Carvalho Abões; BIOTO, Patricia Aparecida. Saúde mental e educação: o papel da escola no bem-estar dos alunos. **Dialogia**, São Paulo, n. 55, p. 1-3, e30082, set./dez. 2025.