

Bem na Rede: Competição para o Uso Saudável da Tecnologia

Guia para Escolas – Como Mobilizar Seus Estudantes

O que é a Competição?

O **Bem na Rede** é uma oportunidade única para que adolescentes e jovens criem soluções criativas e práticas para um uso mais saudável da tecnologia. É um desafio nacional que une inovação, saúde mental e protagonismo juvenil, e sua escola pode fazer parte dessa transformação!

Nesta competição, estudantes vão criar Intervenções de Sessão Única (ISS): experiências online, rápidas e interativas na web, com até 10 minutos, pensadas para ajudar outros jovens a repensar e melhorar sua relação com o mundo digital.

O que os estudantes ganham?

- Prêmios em dinheiro ou vale presente para as três melhores intervenções:
 - **1o lugar:** R\$ 5.000,00
 - **2o lugar:** R\$ 4.000,00
 - **3o lugar:** R\$ 3.000,00
- Reconhecimento nacional e internacional;
- Oportunidade de contribuir para a saúde mental digital no Brasil.

Por que envolver a sua escola?

Participar é muito mais do que concorrer a prêmios. É sobre:

- **Protagonismo juvenil:** dar voz aos estudantes para criarem soluções para problemas que eles conhecem de perto.
- **Inovação educacional:** integrar criatividade, tecnologia e bem-estar em um mesmo projeto.
- **Impacto real:** as melhores ideias poderão ser usadas por milhares de jovens no Brasil.
- **Reconhecimento:** os finalistas terão seu trabalho divulgado e valorizado nacional e internacionalmente.

Como sua escola pode mobilizar?

1. **Divulgue a competição** nas redes internas, murais e grupos de mensagem;
2. **Organize rodas de conversa** sobre uso saudável da tecnologia, trazendo experiências dos próprios alunos e apresentando possibilidades de abordagem;
3. **Estimule grupos de trabalho ou hackathons** para debater e criar as intervenções — pode ser durante aulas, oficinas ou outros espaços; criamos um roteiro sugerido no fim desta página.
4. **Estreite os laços**, unindo alunos que podem colaborar em determinada etapa da criação da intervenção;
5. **Apoie o processo criativo**: ofereça espaço, acesso a computadores e orientação de professores;
6. **Incentive a inscrição**: ajude os estudantes a organizarem suas ideias e cumprirem os requisitos.



Vamos juntos?

Sua escola pode ser o ponto de partida para ideias que vão inspirar e transformar não apenas a vida dos estudantes, mas também de jovens de todo o Brasil. Ao incentivar a participação, **a escola estará ajudando seus alunos a descobrir seu potencial criativo**, exercitar o pensamento crítico e colocar em prática soluções para um dos grandes desafios da atualidade: **o uso saudável da tecnologia**.

O **Bem na Rede** é um convite para que estudantes imaginem, criem e compartilhem novas formas de viver e aprender em um ambiente digital mais equilibrado e humano, por isso, o apoio da escola é fundamental!

Apoie seus estudantes a entrar no **Bem na Rede** e faça parte dessa transformação. **Mostre que o futuro digital pode ser mais saudável, criativo e, acima de tudo, feito por jovens e para jovens.**

Juntos, podemos inspirar uma geração inteira a usar a tecnologia não apenas para se conectar, mas para construir um mundo melhor! 💪

Cronograma

Inscrições abertas: 23 de setembro de 2025

Prazo final de submissão: 31 de dezembro de 2025

Análise das candidaturas: março de 2026

Anúncio dos vencedores: março de 2026

Roteiro sugerido para a oficina “Bem na Rede” nas escolas

Partes 1 a 4 não exigem uso de computador. A oficina pode ser feita em **um único dia intensivo** (hackathon) ou dividida em módulos independentes, conforme a realidade da escola.

Parte 1 – Introdução e sensibilização (40 min)

- Apresentação da proposta da oficina e seus objetivos;
- Breve conversa sobre como a tecnologia está presente no dia a dia dos jovens;
- Dinâmica rápida de quebra-gelo: cada participante compartilha um hábito digital (algo que faz muito no celular/computador);
- Mostrar exemplos de **Intervenções de Sessão Única (ISS)** já existentes;
- Formação dos grupos (individuais, duplas ou trios).

Parte 2 – Explorando desafios e oportunidades do uso da tecnologia (40 min)

- Discussão em pequenos grupos: situações positivas e negativas vividas com tecnologia;
- Registro das ideias em cartazes ou post-its;
- Socialização: cada grupo apresenta um ponto positivo e um desafio que consideram mais relevantes.

Parte 3 – Criando ideias para o uso saudável da tecnologia (50 min)

- Debate guiado: como tornar o uso da tecnologia mais saudável e equilibrado?
- Pergunta norteadora: **qual é a linguagem que os jovens de 16 a 20 anos preferem e se inspiram?**
- Organização das ideias em categorias (bem-estar, estudo, convivência, criatividade).

Parte 4 – Prototipagem de soluções (1h10)

- Pode ser feita em sala de aula sem computadores. Caso tenham acesso, já podem começar no site, mas também é possível fazer em papel;
- Os grupos escolhem uma ideia para desenvolver melhor;
- Criação de um protótipo simples (vídeo curto, encenação, mockup em papel);
- Preparação para a apresentação final.

Parte 5 – Passando a intervenção para o Curious (1h30)

- Com acesso a computadores e rede de internet;
- Orientação prática para transformar a ideia em uma intervenção no **Curious**;
- Apoio técnico e acompanhamento dos grupos para traduzir a proposta em formato digital.

Parte 6 – Apresentação e fechamento (40 min)

- Cada grupo apresenta sua proposta em até 10 minutos;
- Rodada de feedback dos colegas;
- Fechamento coletivo: principais aprendizados e próximos passos (como levar adiante a ideia).

Parte 7 – Inscrição (30 min)

- Apoiar os jovens a finalizarem o processo de inscrição;
- Recolher consentimentos dos pais ou responsáveis, no caso de menores de idade.

Mais informações, regulamento e inscrições: www.juntobrasil.org

Dúvidas? Entre em contato com bemnarede@childmind.org.