



- Manual -

Bem na Rede: Competição para o Uso Saudável da Tecnologia!

Oi! Que legal que está querendo mais informações e interessado(a) na competição! A Competição Bem na Rede é uma parceria entre o **Juntô** – programa brasileiro lançado pelo **Centro Global** da Fundação Stavros Niarchos (SNF) no Child Mind Institute – e o **Instituto Felipe Neto**.

Pensamos que é inevitável e muitas vezes benéfico que o jovem acesse as telas e a internet. Mas, ao mesmo tempo, exposição demais pode ser prejudicial. Às vezes perdemos o controle do tempo que gastamos nas redes, ou começamos a nos comparar demais com a vida virtual que parece ideal.

Pensando nesse cenário, estamos convidando jovens a pensarem num programinha com um passo a passo que ajude outros jovens a usar a tecnologia de uma forma mais saudável e controlada.

Sobre a Competição

A Competição convida **jovens de 16 a 20 anos** a criarem um site curto e simples com o objetivo de ajudar outros jovens a desenvolverem hábitos digitais mais saudáveis.

O desafio desta primeira edição é criar ideias que ajudem crianças e adolescentes a usarem a tecnologia de um jeito mais seguro e positivo — fortalecendo a **autoconfiança**, **trazendo mais consciência e dando mais controle** sobre como a gente lida com a internet no dia a dia.

Além disso, os projetos podem considerar formas de tornar as intervenções relevantes para as diversas realidades brasileiras – sejam elas urbanas ou rurais, de comunidades indígenas, quilombolas, ribeirinhas, favelas ou periferias –, reconhecendo que cada território possui modos únicos de viver e acessar a tecnologia.

Seja qual for a ideia, ela pode gerar mudanças reais e significativas na vida de muitos jovens em todo o Brasil, fortalecendo uma geração mais consciente, segura e autônoma no uso da tecnologia!

Como eu crio um site/programa?

Calma, você não precisa ser um desenvolvedor para participar dessa competição! O aplicativo do Juntô, chamado **Curious**, é uma plataforma digital feita especialmente para facilitar a criação de experiências interativas — como pequenos programas, desafios, jornadas ou reflexões guiadas.

Você vai poder montar o seu site usando uma ferramenta simples, parecida com um editor de formulários ou apresentações, onde dá para inserir perguntas, textos, vídeos e imagens. O produto final será um tipo de passo a passo, no qual o usuário vai entrar e responder perguntas, ver alguns vídeos e fotos, que provoquem a reflexão ou ação de forma positiva, e quem vai montar esse passo a passo é você.

Tudo intuitivo, sem código e sem complicação, então fica tranquilo(a)!

[Aqui há exemplos](#) de projetos desse tipo. Aqui está um [passo-a-passo de como criar uma intervenção no Curious](#).

Quem pode participar?

Pode participar **qualquer jovem entre 16 a 20 anos** que resida no Brasil. As inscrições podem ser **individuais, em dupla ou em grupo** de no máximo 3 pessoas.

Mas atenção! **Você só pode participar uma única vez, ok?** Não será permitida a participação de uma mesma pessoa em mais de uma proposta.

Quais os prêmios?

Os criadores das três principais intervenções selecionadas irão:

- Receber prêmios em dinheiro ou vale-presente:
 - **1o lugar:** R\$ 5.000,00
 - **2o lugar:** R\$ 4.000,00
 - **3o lugar:** R\$ 3.000,00
- Contribuir para o crescente campo de soluções tecnológicas para a saúde mental de jovens no Brasil;
- Receber reconhecimento público na página da competição.

Esse é mais do que um prêmio, é uma chance de transformar a sua ideia em inspiração para

Quais os requisitos? Como a proposta precisa ser?

É fundamental que a sua proposta tenha como objetivo **impactar uma ou mais das três áreas** principais:

1. Aumentar a conscientização sobre o impacto da tecnologia no bem-estar

Criar uma intervenção que leve os participantes a refletirem sobre como o uso da tecnologia influencia seu humor, seus níveis de energia e seu bem-estar geral, ajudando-os a usar a tecnologia de forma mais consciente e informada.

2. Aumentar a percepção de controle sobre o uso da tecnologia

Desenvolver uma intervenção que ajude os participantes a sentirem que têm mais controle sobre seu uso da tecnologia, fortalecendo sua capacidade de decidir de forma independente quando, como e por quanto tempo usar seus dispositivos.

3. Desenvolver confiança na definição de limites tecnológicos pessoais

Criar uma intervenção que apoie os participantes a definirem e manterem seus próprios limites de uso de tecnologia, construindo confiança em sua autonomia para fazer e sustentar essas escolhas.

Sabemos que não são especialistas em saúde mental, por isso criamos alguns conteúdos que podem ajudar a aprender alguns conceitos que podem tornar o projeto mais competitivo!

Esse tipo de proposta de contato rápido de 10 minutos é chamado de Intervenção de Sessão Única (ISS). Elas são chamadas assim porque não precisam de vários encontros ou longos acompanhamentos para gerar impacto, mas mesmo sendo curtas, podem trazer benefícios importantes para as pessoas. Para ler mais sobre **o que é uma Sessão de Intervenção Única** e ao que ela se propõe, leia [aqui](#).

Também temos alguns conteúdos sobre diferentes condições de saúde mental que podem te ajudar. Acesse junto.org.br/adolescentes para ler alguns materiais feitos por especialistas!

Além disso, as intervenções devem ser:

- **Éticas:** Ser projetadas com o objetivo de causar um impacto positivo, com respeito aos indivíduos que podem visualizar sua intervenção;
- **Curtas:** Envolver apenas uma sessão e não levar mais de 10 minutos para serem concluídas;
- **Originais:** Incluir apenas seu próprio conteúdo original ou conteúdo que o jovem tenha o direito de reutilizar. Se usar conteúdo de outra pessoa ou de outro site, o proponente deve apresentar a permissão por escrito do autor ou criador.

Dica importante!

Recomendamos que as ideias dialoguem com a diversidade das realidades brasileiras – sejam elas **urbanas ou rurais, de comunidades indígenas, quilombolas, ribeirinhas, favelas ou periferias**.

Cada território tem seus próprios modos de viver e acessar a tecnologia, e considerar essas diferenças torna sua intervenção mais relevante e eficaz.

Também pode ser interessante que se reflita sobre as múltiplas dimensões que atravessam a vida dos jovens no Brasil, como **raça, classe, gênero, orientação sexual e religião**. Esses fatores influenciam diretamente como cada pessoa usa e é impactada pela tecnologia, e podem estar no centro das soluções criadas.

Outra dica é **integrar recursos de suporte imediato** e de continuidade de cuidado, indicando caminhos seguros para quem precisar de ajuda. Inclua, por exemplo:

- CAPS (Centros de Atenção Psicossocial);
- CVV (Centro de Valorização da Vida – 188);
- Redes de apoio.

Essas dicas não serão eliminatórias, mas serão classificatórias. Isso quer dizer que são opcionais, você não é obrigado(a) a incorporá-las!

Quais os critérios de avaliação e seleção?

A intervenção será avaliada com base nos seguintes critérios principais:

1. Clareza e Objetividade

A ideia está apresentada de forma clara, simples e fácil de entender? As instruções e objetivos estão bem definidos?

2. Alinhamento com os objetivos da Competição

A intervenção contribui para aumentar a conscientização, fortalecer a percepção de controle e/ou desenvolver a confiança na definição do uso saudável de tecnologias e bem-estar para jovens?

3. Originalidade e Criatividade Visual

A intervenção apresenta soluções inovadoras, criativas e relevantes para os desafios enfrentados pelos jovens em relação ao uso da tecnologia?

4. Viabilidade e Aplicabilidade

A intervenção pode ser aplicada de forma prática e acessível para crianças e adolescentes? É possível implementá-la em diferentes contextos e para diferentes realidades no Brasil?

5. Impacto Potencial

A intervenção tem potencial para gerar mudanças reais e significativas na vida dos jovens brasileiros?

6. Linguagem Acessível e Inclusiva

O conteúdo usa linguagem simples, respeitosa e acessível a diferentes faixas etárias e níveis de escolaridade?

7. Execução Funcional no Curious

A intervenção está bem adaptada para ser incorporada no nosso site?



Como será o processo de julgamento e avaliação?

A intervenção passará por três etapas de avaliação:

1. Análise de elegibilidade

Primeiro, nossa equipe fará uma análise para garantir que a inscrição atenda a todos os requisitos e critérios definidos na competição. Capriche no resumo de seu projeto!

2. Avaliação Técnica

Em seguida, o projeto será avaliado pelo comitê de seleção, que é composto por um conselho consultivo de especialistas, incluindo profissionais das áreas de saúde mental, comunicação, tecnologia e educação, além de jovens, claro.

3. Aprovação final


A recomendação técnica vai para o Comitê Final, que vai decidir pelos vencedores.

Como realizar a inscrição?

Confira o passo a passo da inscrição:

1. Crie um login de administrador no site [Curious](#). Ative a tradução do seu navegador para português.
2. Desenvolva sua **proposta** a ser executada no site. Quando estiver pronta, você vai ter um link para mandar para nós.
3. Escreva **resumo** de até 1.000 palavras (entre 1 a 2 páginas):
 - I. Conte-nos tudo sobre sua intervenção! Qual problema ela busca resolver? Qual impacto você deseja que ela tenha sobre aqueles que a utilizam? Há perguntas específicas que orientaram seu processo? Como e por que você a construiu dessa forma? Há pesquisa por trás de alguma de suas decisões? Quais as referências? Queremos saber!
4. Elabore uma demonstração do seu projeto:
 - I. Um vídeo de até 10 minutos gravado de você executando e concluindo a intervenção no Curious;
 - II. Ou uma apresentação de slides que inclua capturas de tela de cada tela ou etapa do processo de realização da intervenção no Curious.
5. Inscreva-se na competição enviando seus dados e todos os materiais acima, no link [Formulário de Inscrição](#).





Viu? Nem é tão difícil assim! Agora é só juntar criatividade com vontade de transformar e mandar ver. Sua ideia pode ser o começo de algo grande!

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

Consentimento

Informamos que todo material que você enviar estará sob a licença [Creative Commons CC BY-NC-SA 4.0](#), pois esta permite que outros reutilizem ou adaptem seu projeto **para fins não comerciais**, desde que lhe deem os devidos créditos e compartilhem quaisquer alterações sob os mesmos termos.

Você pode ler sobre esta licença no [site da Creative Commons](#).

Contato

Em caso de dúvidas sobre a competição, inscrição, critérios ou qualquer outro assunto, entre em contato com nossa equipe pelo e-mail: bemnarede@childmind.org.

Estamos disponíveis para te ajudar!

Dúvidas frequentes sobre a Competição

1. Quer ver um exemplo de Intervenção de Sessão Única? Temos!

Para te ajudar a visualizar **como é uma Intervenção de Sessão Única** feita no Curious na prática, selecionamos **uma das propostas vencedoras da Competição de 2025 feita na Califórnia**.

Esse exemplo não deve ser copiado, ok? Ele serve apenas como referência para mostrar o formato, o tipo de linguagem e as formas criativas que outro jovem no mundo encontrou para abordar o bem-estar digital.

A ideia é que você entenda o jeito e o tamanho da intervenção e, a partir disso, **crie algo com a sua cara**, conectado à realidade brasileira e à vida de jovens como você!

Vencedora: Stephanie C. Leung

Intervenção: Repensando a Agência: Reivindicando & Redefinindo o Uso da Tecnologia

[Intervenção no Curious](#)

Material Audiovisual ([Inglês](#))

Resumo: A tecnologia está se tornando cada vez mais difícil de desconectar, especialmente para os jovens.

Segundo uma pesquisa do Pew Research Center de 2023, 46% dos adolescentes relatam usar a internet “quase constantemente”. Como estudante do ensino médio, senti essa dificuldade pessoalmente — recorrendo aos meus dispositivos pessoais para me conectar durante a pandemia, apenas para sentir que perdi o controle do meu uso. Tentei fazer um “detox digital” de forma abrupta (“cold turkey”) para melhorar meu relacionamento com a tecnologia, mas não foi eficaz nem sustentável. Na verdade, pesquisas sugerem que detox digitais têm resultados mistos e podem não promover uma relação saudável com a tecnologia (Radtke et al., 2022).

Em minhas pesquisas, descobri que ter uma mentalidade positiva e de agência em relação à tecnologia — enxergando-a como uma ferramenta que pode melhorar o bem-estar — é um preditor melhor de bem-estar do que o tempo gasto online (Lee e Hancock, 2020). O problema que busco abordar é a necessidade de nos afastarmos de visões extremas sobre o uso da tecnologia, que a consideram tóxica ou indispensável, promovendo uma perspectiva mais equilibrada sobre o seu papel.

Com base nessa intenção, minha intervenção de sessão única segue um modelo de 3 etapas: repensar o impacto da tecnologia no bem-estar, recuperar a sensação de agência sobre o uso da tecnologia e refinar os limites para que ela seja uma ferramenta saudável e intencional em nossas vidas.

Fui inspirada pela apresentação da Dra. Jessica Schleider sobre saúde mental em larga escala e os elementos-chave para criar Intervenções de Sessão Única (Single Session Interventions – SSIs), o que me motivou a desenhar minha intervenção de uma forma que empoderasse o usuário. Ao expressar que precisávamos da ajuda do participante para entender as visões atuais sobre tecnologia e convidá-lo a dar sugestões, busquei colocá-lo no papel de ajudante e especialista ao mesmo tempo, tornando a experiência mais interativa, e não apenas uma palestra. Também incluí relatos de outros adolescentes sobre como estão adotando uma mentalidade de agência, além de várias oportunidades de “escrita rápida” para que os participantes pudessem refletir e sintetizar o que foi apresentado — porque falar é acreditar. Para meu público-alvo de jovens de 13 a 26 anos, quis que a intervenção fosse acessível e divertida, com gráficos envolventes, mas também fundamentada em fatos científicos e conceitos psicológicos, como agência e limites, para reforçar sua legitimidade.

A seção de boas-vindas da minha intervenção estabelece intenções e propósitos claros para os módulos, além de fornecer uma escala simples de 3 perguntas para que os participantes avaliem seu senso atual de agência em relação ao uso da tecnologia, oferecendo uma oportunidade de autorreflexão. Fiz questão de criar um ambiente acolhedor, garantindo aos usuários que o processo é anônimo e sem julgamentos.

No primeiro módulo, que foca em ajudar os participantes a refletirem sobre como a tecnologia impacta seu bem-estar, busquei desafiar a crença polarizada de que a tecnologia é “boa” ou “ruim”. Em vez disso, incentivei que se pensasse em termos de uso adaptativo ou não adaptativo, usando exemplos como o de assistir ao mesmo vídeo, que pode ajudar a relaxar ou ser usado para evitar emoções desconfortáveis (Robinson & Knobloch-Westerwick, 2016). Entender e refletir sobre nossas intenções por trás do uso das redes sociais é o primeiro



passo para recuperar a agência e reconsiderar como podemos usá-las para satisfazer necessidades significativas e promover bem-estar.

Na seção seguinte, defini o que significa ter uma mentalidade de agência em relação à tecnologia e forneci exemplos de como outros adolescentes estão aplicando isso em suas vidas. Pesquisas mostram que aqueles com mentalidade de agência em relação às redes sociais relatam menos ansiedade e estresse do que aqueles com baixa agência, que acreditam que ela é inerentemente viciante (Lee et al., 2021).

Por fim, incentivei os participantes a redefinirem seus próprios limites com a tecnologia com base nos aprendizados dos módulos anteriores. Ao pensar em um limite e em uma forma adaptativa de usar a tecnologia, os participantes puderam criar um plano de ação, que podiam baixar e guardar. Ao promover uma mentalidade positiva e de agência, esta intervenção capacita os jovens a usarem as redes sociais em seus próprios termos. Espero que esta intervenção possa contribuir para um movimento maior que incentive uma abordagem mais intencional e empoderada para o uso da tecnologia.

Agora que você já sabe como uma ISS deve ser, é só colocar a mão na massa!

Para ver a lista completa dos vencedores da Competição na Califórnia de 2025, acesse [aqui](#). Você pode traduzir a página a partir do tradutor automático do seu navegador, no canto superior direito da tela.

2. Sou professor, posso trabalhar isso em sala de aula?

Sim! Seria ótimo se pudesse promover a competição para seus alunos. Aqui está um [guia com dicas](#) de como trabalhar com essa competição no ambiente escolar ou contraturno.

[Mais dúvidas frequentes nesse link!](#)

Informações adicionais

Quem somos?

Juntô

Prazer, somos o Juntô! O Juntô é uma iniciativa lançada pelo Global Center da Stavros Niarchos Foundation (SNF) para Saúde Mental de Crianças e Adolescentes no Child Mind Institute.

O objetivo do Juntô é fortalecer a saúde mental de crianças e adolescentes brasileiros por meio de abordagens baseadas em evidências científicas. Promovemos e apoiamos soluções inovadoras e escaláveis que sejam sensíveis ao contexto e à cultura locais, desempenhando um papel fundamental no avanço da prevenção, avaliação e tratamento dos desafios de saúde mental. Estimulamos a colaboração com especialistas locais para ampliar o acesso a serviços eficazes e recursos públicos gratuitos, além de aprimorar a formação de profissionais e de pessoas que atuam diretamente com nosso público-alvo.

O projeto é desenvolvido e implementado em parceria com especialistas locais, universidades e organizações comunitárias, com apoio da Stavros Niarchos Foundation (SNF) como parte da sua Global Health Initiative (GHI).

Instituto Felipe Neto (IFN)

O Instituto Felipe Neto é uma organização da sociedade civil sem fins lucrativos criada para impactar positivamente a vida de crianças, adolescentes e jovens. Atuamos em três frentes principais: saúde mental, educação midiática e filantropia.

Nosso compromisso é promover o bem-estar, a formação crítica e a responsabilidade social nas novas gerações, preparando-as para navegar com segurança nos desafios do mundo contemporâneo.

