



# *Cordel entre telas e sentidos: caminhos para o equilíbrio digital*



## **Mestranda:**

Isabele Monise Ramalho Brandão de Siqueira

## **Orientadora:**

Profa. Dra. Vanina Papini Goes Teixeira

## **Colaboradores:**

Hugo de Lima  
Samyla Lacerda



**Maceió  
2026**



**Método  
CTM3**  
Profª Drª Almira Alves



**Mestrado Profissional  
Ensino em Saúde  
e Tecnologia**

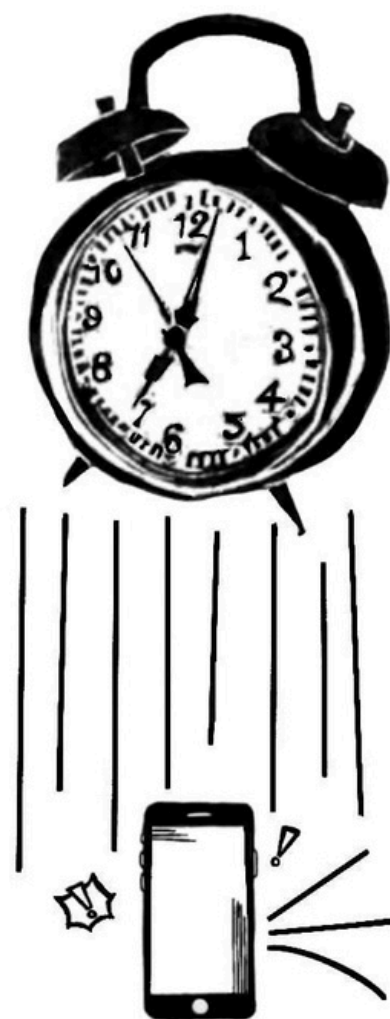
# Entre telas e sentidos: caminhos para o equilíbrio digital

Venho em versos ensinar  
Com cuidado e reflexão  
Sobre telas no viver  
Da vida em formação  
Universitário atento  
Mas cansado da pressão



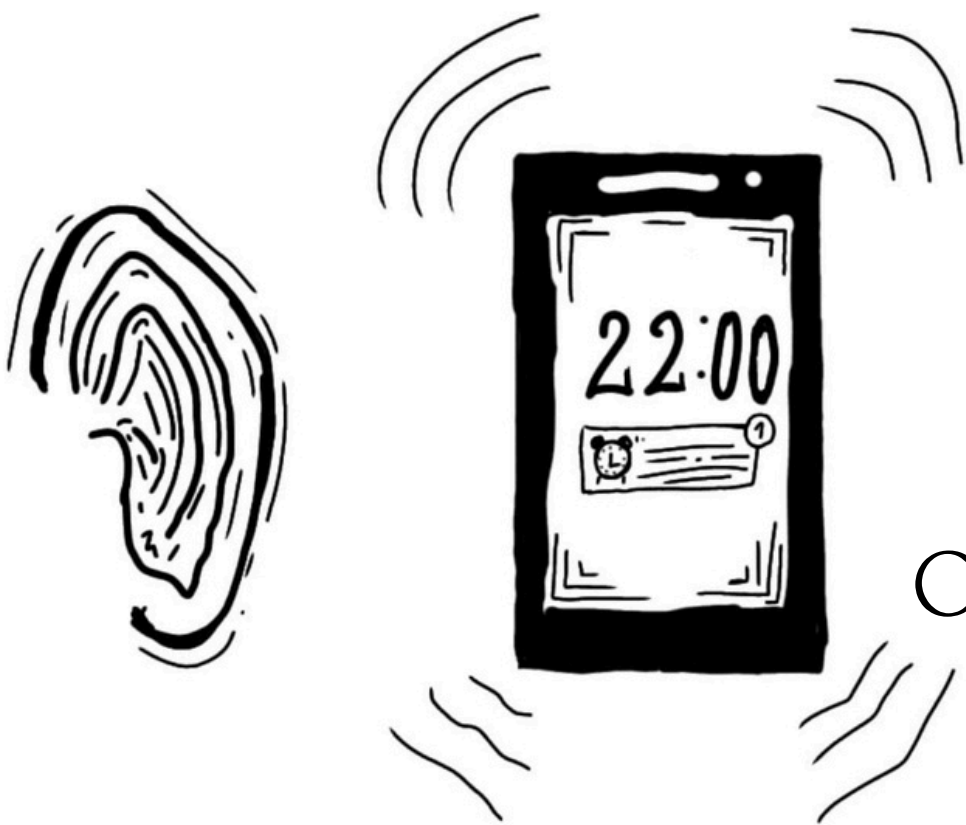
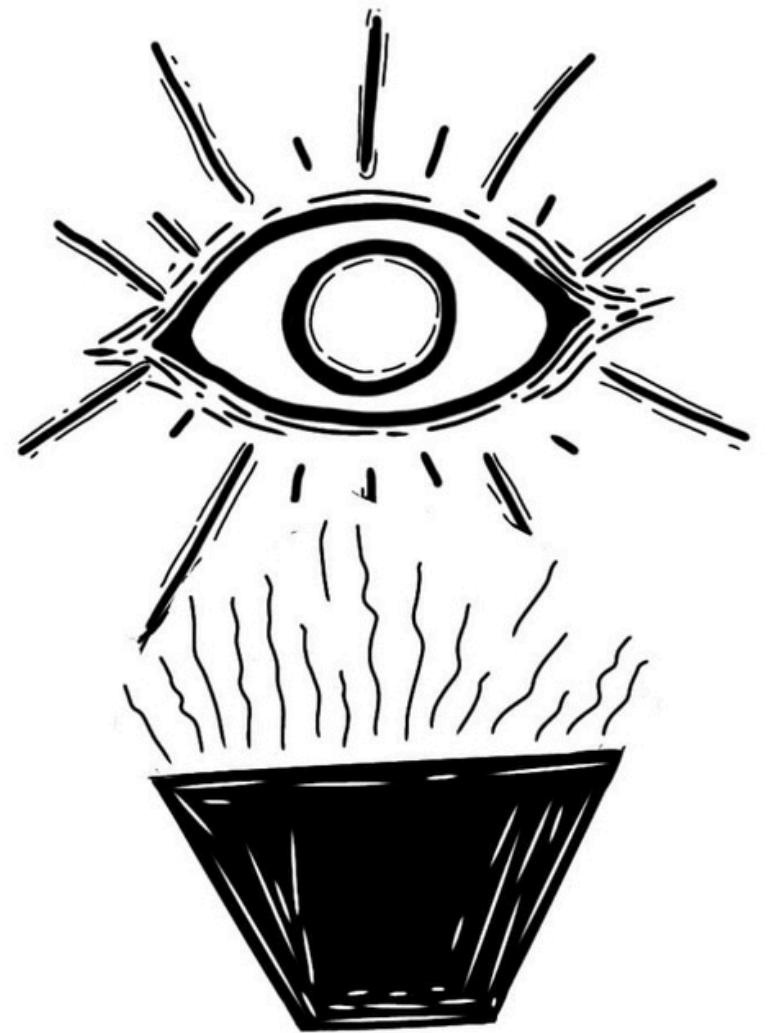
“Só mais um vídeo agora”,  
Diz a mente em tentação  
O dedo corre na tela  
Sem medir a duração  
Quando a noite já  
chegou  
O sono vira ilusão

“Responda tudo ligeiro”,  
Grita a voz da obrigação  
Quem não vive conectado  
Perde espaço e atenção  
É cobrança mascarada  
De falsa dedicação



Mas a mente consciente  
Faz pergunta essencial:  
“Esse tempo exagerado  
Tá fazendo bem ou mal?”  
Cuidar do próprio limite  
É atitude racional

Olho arde, perde o foco  
Na luz sem moderação  
Tela demais sobrecarrega  
Vista e concentração  
Ver também pede descanso  
Pra manter a atenção



Notificação que chama  
Sem pedir autorização  
O som quebra o pensamento  
Tira o eixo da razão  
Silêncio virou remédio  
Pra curar a confusão

O corpo sente o impacto  
Da rotina sem frear  
É ansiedade e cansaço  
Que insistem em apertar  
Quando falta equilíbrio  
O bem-estar sai do lugar



Tela em excesso interfere  
No descanso e no pensar  
Afeta a saúde mental  
E o jeito de estudar  
Educar é dar sentido  
Pra melhor se cuidar

Pausa feita com cuidado  
Tempo certo pra parar  
Evitar tela na noite  
Pra o corpo se restaurar  
Tecnologia é aliada  
Se soubermos usar



Planejar o tempo online  
É gesto de proteção  
Trocar tela por conversa  
Movimento e conexão  
Equilíbrio digital  
É saúde em ação



Guarde bem este conselho  
Com afeto e convicção:  
Quem manda é você,  
não a tela ou a pressão  
Equilíbrio digital  
Também cuida do coração





**Mestranda:**

Isabele Monise Ramalho Brandão de Siqueira

**Orientadora:**

Profa. Dra. Vanina Papini Goes Teixeira

**Colaboradores:**

Hugo de Lima  
Samyla Lacerda

