



# digi.well

## Plano de ação



Funded by  
the European Union

# Parte I: Introdução e orientações

## Como começou e onde se encontra agora

Parabéns por ter concluído a primeira e a segunda etapa do percurso da sua escola rumo ao bem-estar digital: a [ferramenta de autoavaliação \(a seguir, ferramenta de AA\)](#), na qual refletiu sobre a abordagem atual da sua escola relativa ao bem-estar digital, e a [grelha de avaliação](#), na qual explorou *normas de referência* e *pontos para reflexão mais aprofundada*.

**Importante** – a ferramenta de AA tem de ser preenchida antes de se iniciar a elaboração do plano de ação ao nível de toda a escola. Embora a ferramenta de AA possa ser preenchida individualmente por qualquer membro do pessoal escolar, [recomenda-se vivamente que sejam obtidos diversos pontos de vista através do preenchimento da ferramenta de AA por mais membros do pessoal](#). Pode seguir-se a este processo a realização de um workshop em que sejam comparados todos os relatórios de síntese e resolvidas eventuais discrepâncias através de um debate estruturado. Recomenda-se que sejam incluídos desde o início [vários representantes do pessoal](#) (por exemplo, diretores, orientadores, professores, pessoal auxiliar), bem como representantes dos/das alunos/as e dos pais/encarregados de educação, no debate sobre o bem-estar digital. Garante-se, deste modo, que sejam reconhecidas pela escola as principais prioridades que requerem atenção, assegurando um ponto de partida sólido para o plano de ação.

Chegou agora à [terceira etapa](#): o [plano de ação!](#)

Esta etapa ajudá-lo(a)-á a traduzir os resultados da sua autoavaliação em [ações concretas e com prazos definidos](#) para melhorar o bem-estar digital através de uma [abordagem escolar holística](#), focada em quatro áreas principais, a saber, [Liderança](#), [Infraestrutura e Equipamentos](#), [Políticas](#) e [Práticas](#).

O plano de ação prestará orientações para:

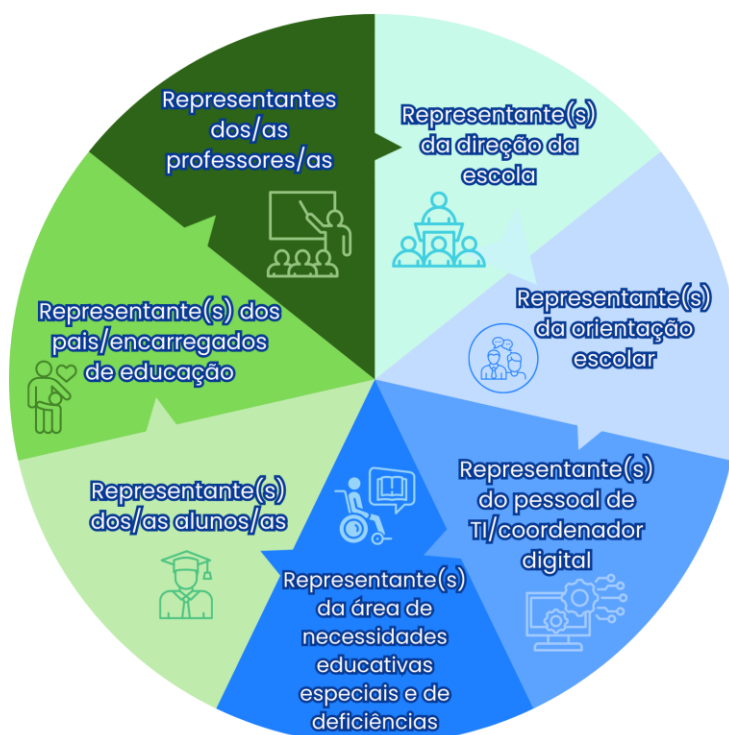
- Traduzir baixas pontuações de autoavaliação em [lacunas específicas](#) (omissões/deficiências).
- Selecionar um número reduzido de [ações prioritárias](#).

- Designar **responsáveis, calendários, recursos, critérios** para o sucesso e **acompanhamento**.
- Analisar o progresso e atualizar as ações com base em **dados concretos**.

## Quem deve elaborar o plano de ação

A conceção de uma estratégia que maximize o bem-estar digital de todos numa determinada escola requer **uma abordagem escolar holística**. Quer isto dizer que todos os membros da comunidade escolar trabalham em conjunto – de forma colaborativa, consistente e criteriosa – para ajudar os alunos e o pessoal a construir relações saudáveis, seguras e equilibradas com a tecnologia. O plano de ação para o bem-estar digital não deve ser elaborado por uma única pessoa ou departamento. É indispensável o envolvimento e o contributo de todos aqueles que moldam a vida digital diária dos alunos. Recomendamos que **um grupo de trabalho central** responsável pela elaboração do plano de ação seja composto por:

- Representantes dos/as professores/as, de todas as disciplinas e de alunos de todas as idades.
- Representante(s) da direção da escola.
- Representante(s) da orientação escolar.
- Representante(s) do pessoal de TI/coordenador digital.
- Representante(s) da área de necessidades educativas especiais e de deficiências.
- Representante(s) dos/as alunos/as.
- Representante(s) dos pais/encarregados de educação.



## Utilize um dos dois cenários para trabalhar no sentido de uma abordagem escolar holística:

**Opção A:** trabalhar **em conjunto enquanto grupo de trabalho central** sobre o documento de orientações e exemplos do plano de ação, utilizando uma sessão em estilo de workshop para estabelecer um consenso a respeito das prioridades e anotar as ações diretamente no plano de ação à medida que avançam.

**Opção B:** pedir a um membro do pessoal designado que **reveja primeiro o documento individualmente** e formule sugestões de ações para o plano de ação da escola. Esta versão preliminar é então partilhada com o grupo de trabalho central, que a analisa e introduz, em conjunto, eventuais ajustamentos.

## Como utilizar o plano de ação

### 1. Começar por resultados (e não opiniões)

De acordo com o relatório de síntese da autoavaliação, identifique as áreas com as **pontuações mais baixas** (selecione 2–4 subáreas).

### 2. Verificar as **normas de referência na grelha de avaliação**

Para cada subárea prioritária, analise as *normas de referência* da grelha (expectativas mínimas) e eventuais *pontos para reflexão mais aprofundada* (considere ações adicionais).

Proceda deste modo para evitar planear “atividades atrativas” que não resolvem as lacunas reais.

**Nota:** cada pergunta da ferramenta de AA corresponde a uma subárea da grelha de avaliação, sendo a mesma subárea utilizada no plano de ação (por exemplo: a **pergunta A.1 "Na nossa escola temos uma definição comum de bem-estar digital"** do questionário da ferramenta de AA corresponde à **subárea A.1 "Uma definição comum de bem-estar digital"** da grelha de avaliação e a **mesma subárea A.1** é utilizada aqui neste plano de ação).

Para subáreas diferentes, este plano de ação apresenta:

- Lacunas identificadas: a preencher pela escola.

- Exemplos de ações: ideias passíveis de adaptação ou substituição.
- Quadro do plano de ação: para planejar a execução: quem, quando, recursos, indicadores, acompanhamento.

Existem referências como “Consultar a grelha de avaliação: A.1/B.2/...” que a/o orientarão novamente para a **grelha de avaliação** de modo a compreender em que consiste o conceito de “bom” e que elementos de referência poderão estar em falta ao abordar o bem-estar digital nas escolas.

### 3. Anotar a lacuna como o enunciado de um problema específico

Na secção “Lacunas identificadas” do quadro do plano de ação, descreva, em termos concretos, o que está em falta (por exemplo, “Não existe uma via de encaminhamento”/“A política existe, mas o pessoal não a aplica de forma consistente”/“Não são recolhidos dados de acompanhamento”).

A lacuna deve descrever um **problema** e não uma solução!

### 4. Selecionar 1 a 3 ações por subárea (de forma realista)

Dê preferência a ações que:

- Abordem, em primeiro lugar, as lacunas que identificou nas *normas de referência* da grelha de avaliação.
- Planeiem uma **mudança concreta na prática** (não se limitem a “sensibilizar”).
- Definam um **responsável claro** e um calendário realista.

### 5. Pontos para reflexão mais aprofundada (opcional)

Reveja os *pontos para reflexão mais aprofundada* na grelha de avaliação. Que ações adicionais poderá potencialmente realizar? Que elementos adicionais deve explorar? Quais são algumas das oportunidades adicionais de melhoria?

### 6. Preencher o quadro do plano de ação

Cada ação deve especificar:

- **Responsável:** indique uma função/pessoa que possa executar a tarefa (um líder evidente; outros para prestar apoio).
- **Calendário:** fixe uma data ou trimestre de conclusão (evite referir “em curso” sem definir marcos).
- **Recursos:** defina os recursos necessários para realizar uma determinada atividade

- **Crítérios para o sucesso:** defina sucesso para além das realizações (não se limite a “workshop realizado”).
- **Acompanhamento:** especifique a *frequência* com que analisará o progresso e que dados concretos tenciona utilizar.

## 7. Validação de todo o pessoal

- **Teste a compreensão mútua:** todos os membros do pessoal são capazes de explicar o que estamos a fazer e o que muda no seu caso? Dados concretos: a totalidade/a maior parte do pessoal é capaz de indicar as prioridades e descrever a sua própria função sem conjeturar.
- **Viabilidade:** podemos realizar estas ações com o tempo e as ferramentas de que dispomos e os condicionalismos em que funcionamos? Dados concretos: as ações têm um responsável claro, os recursos necessários estão identificados e existe uma “versão 1” praticável, ainda que os recursos ideais não estejam disponíveis.
- **Clareza (vias/ferramentas/expectativas):** As pessoas sabem exatamente o que fazer em situações comuns? Dados concretos: o pessoal é capaz de, em casos típicos, avançar sem fazer perguntas como “A quem devo recorrer?” ou “Onde está o formulário?”.
- **Carga de trabalho:** é realista sem sujeitar o pessoal a trabalho suplementar? Dados concretos: o tempo suplementar é conhecido, partilhado equitativamente e existe um plano explícito para reduzir outras tarefas, se necessário.

Reveja as ações se forem sinalizados problemas; **confirme que o pessoal sabe quais são as mudanças na prática quotidiana.** Cada membro do pessoal deve ser capaz de responder: “Quais são as nossas maiores prioridades em matéria de bem-estar digital?”, “O que se espera de mim na prática quotidiana?”, “Qual é o canal de comunicação/encaminhamento se tiver alguma preocupação?”.

## 8. Analisar e atualizar (deve tornar-se um ciclo)

Agende momentos de análise (por exemplo, final do trimestre). O grupo de trabalho analisa os dados concretos e as observações do pessoal, ajusta as ações e comunica o progresso. Atualize as ações com base em **dados concretos** e repita periodicamente a autoavaliação, para medir o progresso ao longo do temp



## ASPETOS A RETER

- 1 Plano de responsabilidade conjunta (não há planos de responsabilidade individual)** O plano de ação é elaborado por um grupo de trabalho e validado pelo pessoal antes de ser aprovado. Mesmo que as sugestões iniciais sejam apresentadas por uma pessoa individual, a versão final do plano de ação deve ser elaborada por uma equipa em consonância com a abordagem escolar holística.
- 2 Menos áreas, tratadas corretamente** | Não escolha demasiadas prioridades. Um excesso de ações resulta numa execução parcial e num impacto menor.
- 3 A base de referência em primeiro lugar** | Verifique as normas de referência da grelha de avaliação antes de anotar as ações. O primeiro aspeto a abordar é a falta de elementos de referência.
- 4 Responsabilidade efetiva e canais claros** | Cada ação tem um líder responsável designado, a quem são atribuídas funções de apoio específicas. Clarifique quem executa cada etapa, de que modo as questões são levantadas e exatamente como/quando as preocupações são comunicadas.
- 5 As políticas não contam a menos que a prática quotidiana mude** | Qualquer ação em matéria de políticas deve incluir: sessões de informação ao pessoal, comunicação com os alunos, comunicação com os pais/encarregados de educação, verificação de que as ações, procedimentos e expectativas acordados são compreendidos e seguidos na prática.
- 6 Verificação da equidade** | verifique continuamente o impacto da equidade/acessibilidade (necessidades educativas especiais/deficiências, acesso a dispositivos/conectividade, diversidade linguística/cultural).
- 7 Evitar as ações de “sensibilização apenas”** | Não organize iniciativas exclusivamente de sensibilização a menos que sejam associadas a uma mudança prática (rotina, percurso, integração curricular, acompanhamento).
- 8 Bem-estar digital: privilegie a qualidade sobre as proibições** | Evite equacionar o bem-estar digital como “limitação do tempo de ecrã”. Centre-se na qualidade/contexto, em estratégias de autorregulação e no entendimento da conceção persuasiva.
- 9 Promover a voz dos alunos e a participação dos pais/encarregados de educação como mecanismos contínuos** | Envolver ativamente os alunos e os pais/encarregados de educação e utilize feedback trimestral, numa base contínua, e não como uma ocorrência pontual.
- 10 Proteção e resposta centradas nas vítimas** | Todas as ações devem considerar os riscos potenciais de vitimização e incluir canais claros, seguros e acessíveis de divulgação, apoio e encaminhamento.

9) Promover a voz dos alunos e a participação dos pais/encarregados de educação como mecanismos contínuos | Envolver ativamente os alunos e os pais/encarregados de educação e utilizar feedback trimestral, numa base contínua, e não como uma ocorrência pontual.

10) Proteção e resposta centradas nas vítimas | Todas as ações devem considerar os riscos potenciais de vitimização e incluir canais claros, seguros e acessíveis de divulgação, apoio e encaminhamento.

## Chegou agora o momento de começar!

Chegou o momento de pôr em prática as suas reflexões e começar a elaborar o seu plano de ação.

Retome o seu *relatório de síntese da autoavaliação* e a *grelha de avaliação*. Com base nas perceções que adquiriu a partir destes dois documentos, identifique lacunas específicas, estabeleça áreas prioritárias e defina ações concretas com responsabilidades, calendários e medidas de acompanhamento claros.

Está disponível **na Parte II** o **modelo do plano de ação**, bem como **exemplos** de ações possíveis para cada área/subárea. Utilize-os como inspiração e adapte-as ao contexto da sua escola.

## Parte II: Exemplos

### 1. Área A (Liderança) – Subárea A.1 Definição comum de bem-estar digital

**Na nossa escola temos uma definição comum de bem-estar digital.**

*Uma definição de bem-estar digital é um entendimento acordado em toda a comunidade escolar que reflete os riscos e as oportunidades online, com vista a proteger, capacitar e respeitar as crianças e os jovens no mundo digital. | Ver a grelha de avaliação: A.1.*

#### Lista de verificação de referência – Identificar lacunas (assinale o que existe neste momento)

Utilize a grelha de avaliação relativa a esta subárea para verificar as normas de referência. Neste modelo, indique como “lacunas identificadas” apenas os elementos de referência em falta. Descreva a lacuna numa frase.

**Lacunas identificadas** (Descreva o que falta na sua escola ou o que a sua escola precisa de reforçar)

Por exemplo, ... Não dispomos de \_\_\_\_\_, o que resulta em \_\_\_\_\_ (inconsistência/confusão/aplicação deficiente).

*“A nossa escola não tem um nível comum de compreensão ou uma definição comum de bem-estar digital, pelo que este aspeto do bem-estar é abordado raramente e de forma inconsistente, quando o é.”*

#### Exemplos de ações

##### **Ações básicas (defina-as antes de quaisquer ações mais “elaboradas”):**

- Organizar um workshop concebido conjuntamente (pessoal + alunos/as + pais/encarregados de educação) para elaborar a definição e chegar a acordo sobre 3 a 5 “pontos não negociáveis” para efeitos de prática.
- Produzir versões adequadas à idade: versão para alunos/as (mais novos/mais velhos), versão para o pessoal, versão para pais/encarregados de educação.
- Incorporar a definição em mecanismos escolares reais (integração, introdução de políticas, assembleias, sugestões de planeamento curricular).

### Ação complementar (opcional):

- Enquadrar a definição explicitamente através dos direitos das crianças e dos “4 C” do risco (conteúdo, contacto, conduta, consumidor).

## Quadro do plano de ação

PRINCIPAIS AÇÕES	LÍDER RESPONSÁVEL + APOIO	CALENDÁRIO	RECURSOS NECESSÁRIOS	CRITÉRIOS PARA O SUCESSO	DADOS CONCRETOS E ACOMPANHAMENTO (DADOS + MOMENTO DE ANÁLISE)
<b>A.1-1 Conceber conjuntamente e chegar a acordo sobre uma definição comum</b> (1 workshop + redação final + aprovação)	Líder: líder de bem-estar digital Apoio: diretor(a) escolar, representantes dos/das alunos/as, representantes dos pais/encarregados de educação	Elaborada até: __ / Aprovada até: __	Duração do workshop; facilitador	≥80% do pessoal é capaz de resumir corretamente a definição (verificação rápida); os/as alunos/as são capazes de explicar o significado (seleção rápida de alunos)	Feedback do pessoal 2 a 4 semanas após o lançamento; seleção de alunos/as em cada trimestre
<b>A.1-2 Produzir versões adequadas à idade + “o que significa na prática”</b> (alunos/as/pais/EE/pessoal)	Líder: líder de bem-estar digital Apoio: representantes dos professores, associação de alunos/as	—	Conceção/impressão; tradução, se necessário	As versões existem e são compreendidas (elemento do questionário “Eu sei o que significa”)	Verificação pontual em cada trimestre: integração de novo pessoal + opinião dos alunos/as
<b>A.1-3 Incorporar nas rotinas</b> (integração, introdução de políticas, assembleias, sugestões curriculares)	Líder: diretor(a) escolar Apoio: RH/administração,	—	Atualização de documentos; Reunião informativa com o pessoal de 15 minutos	Definição utilizada de forma consistente (variação reduzida nas	Análise pelo grupo de trabalho uma vez por trimestre (dados concretos:

	diretores de disciplinas			mensagens do pessoal)	materiais de integração, introdução de políticas, agendas do pessoal)
--	--------------------------	--	--	-----------------------	---

## 2. Área B (Infraestrutura) – Subárea B.3 Infraestrutura técnica de apoio ao bem-estar

**Na nossa escola, a infraestrutura técnica é segura e protegida, apoiando o bem-estar digital dos/das alunos/as e do pessoal.**

*Uma infraestrutura técnica segura e protegida exige que estejam em vigor sistemas e processos eficientes e eficazes para prevenir e reduzir os riscos online, proteger a segurança e a privacidade dos/das alunos/as e do pessoal, permitir-lhes comunicar problemas e preocupações e ajudar a gerir a utilização digital de forma segura e equilibrada. | [Ver a grelha de avaliação: B.3.](#)*

### Lista de verificação de referência – Identificar lacunas

Utilize a grelha de avaliação relativa a esta subárea para verificar as normas de referência. Neste modelo, indique como “lacunas identificadas” apenas os elementos de referência em falta. Descreva a lacuna numa frase.

**Lacunas identificadas** (Descreva o que falta na sua escola ou o que a sua escola precisa de reforçar)

Por exemplo, ... *Não dispomos de \_\_\_\_\_, o que resulta em \_\_\_\_\_ (inconsistência/confusão/aplicação deficiente).*

### Exemplos de ações

#### Ações básicas:

- Estabelecer uma norma mínima de manutenção da segurança (conformidade dos dispositivos, controlo de contas).
- Rever a definição de filtros/acompanhamento a fim de assegurar a adequação à idade, a definição de perfis e a transparência.
- Assegurar a funcionalidade dos canais de denúncia (visibilidade + adequados às crianças + ciclo de resposta rápido).

#### Ação complementar (opcional):

- Garantir que existem alternativas offline, sempre que apropriado (reduz as pressões e apoia uma utilização equilibrada).

## Quadro do plano de ação

PRINCIPAIS AÇÕES	LÍDER RESPONSÁVEL + APOIO	CALENDÁRIO	RECURSOS NECESSÁRIOS	CRITÉRIOS PARA O SUCESSO	DADOS CONCRETOS E ACOMPANHAMENTO (DADOS + MOMENTO DE ANÁLISE)
<b>B.3-1 Segurança básica implementada</b> (correções, antivírus/firewall, controlos de acesso, instalações restritas, conformidade dos dispositivos)	Líder: TI Responsável: diretor(a) escolar	—	Tempo de TI; inventário de ativos	% de dispositivos em conformidade; redução de incidentes evitáveis	Relatório mensal de conformidade para a equipa de direção principal
<b>B.3-2 Definição de filtros/acompanhamento revistos e com os perfis correspondentes</b> (funções/níveis etários, justificação documentada, orientação do pessoal)	Líder: TI Apoio: salvaguarda	—	Configurações do fornecedor; documento de políticas	Os níveis de filtragem correspondem aos perfis; o pessoal sabe o que é filtrado e como comunicar incidentes ao nível hierárquico seguinte	Revisão trimestral + análise de tendências de incidentes
<b>B.3-3 Garantia da funcionalidade da apresentação de denúncias + sistema de intervenção precoce</b> (canais de denúncia para os/as alunos/as + registos internos + indicação do apoio externo)	Líder: salvaguarda Apoio: IT	—	Ferramenta simples de denúncia; materiais de comunicação	O conhecimento das canais de denúncia aumenta (elemento relativo aos/às alunos/as); menos casos “perdidos” (sem registo/responsável)	Análise mensal de registos de salvaguarda + opiniões trimestrais dos alunos/as

### 3. Área C (Políticas) – Subárea C.1. Segurança e prevenção de riscos online

**Na nossa escola, as políticas de segurança e prevenção de riscos online promovem comportamentos digitais seguros e responsáveis, bem como uma utilização equilibrada e ética da tecnologia digital (incluindo a IA), garantindo simultaneamente um acesso oportuno e adequado ao apoio.**

*As políticas de segurança e prevenção de riscos online são revistas regularmente e estabelecem expectativas claras para um comportamento digital seguro e respeitoso, incluindo orientações sobre segurança online, prevenção de riscos e utilização ética da IA e das novas tecnologias, reconhecem o impacto emocional das experiências online, promovem um envolvimento equilibrado e saudável e proporcionam canais de encaminhamento e mecanismos de comunicação de irregularidades claros e acessíveis para que todos na comunidade escolar saibam como aceder a ajuda quando necessário. | [Ver a grelha de avaliação: C.1](#)*

#### Lista de verificação de referência – Identificar lacunas

Utilize a grelha de avaliação relativa a esta subárea para verificar as normas de referência. Neste modelo, indique como “lacunas identificadas” apenas os elementos de referência em falta. Descreva a lacuna numa frase.

**Lacunas identificadas** (Descreva o que falta na sua escola ou o que a sua escola precisa de reforçar)

Por exemplo, ... *Não dispomos de \_\_\_\_\_, o que resulta em \_\_\_\_\_ (inconsistência/confusão/aplicação deficiente).*

#### Exemplos de ações

##### Ações básicas

- Redigir novamente o pacote de políticas C.1 para que abranja explicitamente todos os temas de risco básicos (conteúdo nocivo, design viciante, manipulação comercial, danos digitais, ética da IA) e estabelecer ligações para a salvaguarda e o apoio aos/às alunos/as.
- Tornar os canais de denúncia/encaminhamento efetivos e funcionais (uma página, fáceis de entender por alunos/as e pais, etapas rápidas para o pessoal; funções descritas; via interna + linhas de apoio externas).

- Implementação e não sensibilização: breve sessão informativa para o pessoal + rotinas na sala de aula para que os /as alunos/as recebam mensagens consistentes e o pessoal responda de forma consistente.

### Ações complementares (opcionais)

- Ciclo trimestral de auditoria/análise de incidentes; atualizar a política para novos riscos/funcionalidades.
- Coconceção pelos/pelas alunos/as: um painel de alunos/as analisa a experiência e as mensagens em matéria de denúncias.
- Evitar mensagens redutoras sobre a “limitação do tempo de ecrã”; dar atenção à qualidade/contexto, a características de design viciantes e a estratégias práticas relativas a hábitos.

## Quadro do plano de ação

PRINCIPAIS AÇÕES	LÍDER RESPONSÁVEL + APOIO	CALENDÁRIO	RECURSOS NECESSÁRIOS	CRITÉRIOS PARA O SUCESSO	DADOS CONCRETOS E ACOMPANHAMENTO (DADOS + MOMENTO DE ANÁLISE)
<b>C.1-1 Atualizar e aprovar o pacote de políticas de segurança e riscos online: orientações em matéria de IA + conteúdos nocivos</b> (desinformação/falsificações profundas) + características de design viciantes + manipulação comercial + ligações para salvaguarda/canais de encaminhamento	Líder: Dirigente escolar/salvaguarda Apoio: Líder digital, TI, representantes dos professores, representantes dos alunos	Elaborada até: __ / Aprovada até: __	Modelo de políticas; tempo de alinhamento jurídico e de salvaguarda; mecanismo de consulta dos alunos/pais-EE	(a) Todos os elementos da lista de verificação de referência assinalados; (b) O pessoal é capaz de responder com precisão à pergunta “o que mudou?” (questionário rápido ou comunicação dos professores)	Auditoria da lista de verificação de políticas (uma vez antes da aprovação); avaliação do ponto da situação relativa ao pessoal (2 a 4 semanas após a implementação); data da revisão anual registada
<b>C.1-2 Apresentação de denúncias + canais de encaminhamento funcional: fluxograma de uma</b>	Líder: salvaguarda Apoio: administração, orientador(a), TI	Ativa até: __	Conceção, impressão; formulário/ferramenta de denúncia; tempo nas	(a) ≥90% do pessoal é capaz de indicar os canais de denúncia; (b)	Análise do registo mensal de incidentes (grupo de trabalho); inquérito trimestral rápido junto dos alunos;

<p><b>página para o pessoal, versão adequada para crianças, versão para pais/EE, indicação de funções, apresentação interna de denúncias + linhas de apoio externas</b></p>			<p>reuniões do pessoal</p>	<p>os alunos referem que sabem onde ou a quem se dirigir (elemento do questionário) ; (c) menos casos “perdidos” (sem responsável/ sem registo)</p>	<p>feedback trimestral dos pais</p>
<p><b>C.1-3 Implementação na prática quotidiana (mínimo viável): sessão de informação ao pessoal de 30-45 minutos no mínimo + micro-rotinas na sala de aula + 2 pontos de contacto nas aulas por ano (desinformação, falsificações profundas + hábitos de design viciantes) em consonância com a política</b></p>	<p>Líder: líder digital Apoio: representantes dos professores</p>	<p>Executada até: __</p>	<p>Horário para reuniões do pessoal; materiais didáticos; diapositivos indicativos; alertas de encaminhamento</p>	<p>(a) Respostas consistentes entre o pessoal; (b) Aumento da confiança dos/das alunos/as em procurar ajuda; (c) Menos incidentes repetidos do mesmo tipo na mesmo grupo.</p>	<p>Análise trimestral dos tipos de incidentes + pontos críticos; breve reflexão do pessoal no final do trimestre; ajustar as aulas/materiais em conformidade</p>

## 4. Área D (Práticas) — Subárea D.2 Hábitos digitais saudáveis

**Os/as alunos/as aprendem a utilizar as tecnologias digitais de forma objetiva e responsável... e a gerir oportunidades e riscos.**

*Os/as alunos/as aprendem a utilizar as tecnologias digitais de forma objetiva e responsável, a desenvolver hábitos digitais saudáveis e equilibrados para proteger o seu bem-estar geral e a gerir tanto as oportunidades como os riscos que as tecnologias digitais trazem para o seu bem-estar. | [Ver a grelha de avaliação: D.2.](#)*

### Lista de verificação de referência – Identificar lacunas

Utilize a grelha de avaliação relativa a esta subárea para verificar as normas de referência. Neste modelo, indique como “lacunas identificadas” apenas os elementos de referência em falta. Descreva a lacuna numa frase.

**Lacunas identificadas** (Descreva o que falta na sua escola ou o que a sua escola precisa de reforçar)

Por exemplo, ... *Não dispomos de \_\_\_\_\_, o que resulta em \_\_\_\_\_ (inconsistência/confusão/aplicação deficiente).*

### Exemplos de ações

#### Ações básicas

- Chegar a acordo sobre 3 a 5 rotinas práticas de hábitos saudáveis que todas as turmas utilizam, para que os alunos tenham uma prática consistente (por exemplo, rotina de verificação de notificações, modo de concentração para trabalho independente, pausas para movimento/descanso visual, transições para dispositivos desligados, mensagens sobre higiene do sono/hora de deitar).
- Ensinar pelo menos uma estratégia concreta por trimestre por ano letivo, usando microaulas curtas e replicáveis (10 a 20 minutos) + sugestões de reflexão (por exemplo, “O que ajudou/o que não ajudou?”). Incluir estratégias como redução de notificações, “Não incomodar”, temporizadores de aplicações, remoção da reprodução automática e gestão da pressão das conversações de grupo.
- Tornar o design persuasivo visível e compreensível, de forma adequada à idade (notificações, sequências ininterruptas, rolagem infinita, recomendações/algoritmos), para que os alunos possam reconhecer a pressão e

praticar respostas de gestão (scripts de atraso/resposta, limites, desativação de instruções).

- Criar um guia rápido e simples para professores + roteiros de sala de aula, para que o pessoal saiba o que significa “bom” (rotinas mínimas esperadas, linguagem para evitar vergonha/culpa e como responder se os alunos revelarem angústia).
- Adicionar uma folha de sugestões para pais/encarregados de educação (1 página) para que as mensagens em casa apoiem os mesmos hábitos (rotinas de sono, local de carregamento de dispositivos, limites de conversação, “pausas tecnológicas” que não sejam sentidas como um castigo).

### Ações complementares (opcionais)

- Realizar um ciclo de “experimentação de hábitos” de 4 a 6 semanas (escolher 1 hábito para toda a escola, praticar semanalmente, avaliar através de feedback rápido dos alunos + reflexões dos professores, aperfeiçoar e repetir no trimestre seguinte).
- Embaixadores do bem-estar liderados por alunos/mentoria entre pares para cocriar sugestões de hábitos, criar recursos do tipo “o que me ajuda” e organizar a prestação de apoio em pequenos grupos para gerir a pressão, o medo de deixar passar oportunidades (FOMO) e os conflitos nas aplicações de mensagens.
- Personalização para fins de inclusão: desenvolver ferramentas alternativas e adaptações (rotinas visuais, escolhas tecnológicas serenas, estratégias sensoriais, apoios de autorregulação escalonados) para que os hábitos funcionem para todos os alunos e não apenas para utilizadores confiantes.

### Guia rápido para professores (o que significa “bom” nas salas de aula)

- Ensine pelo menos uma estratégia prática que os alunos possam experimentar hoje (redução de notificações, hábitos relativos ao telemóvel na hora de deitar, pausas para movimento).
- Proceda a uma breve reflexão sem formular juízos de valor (“O que ajudou/o que não ajudou?”).
- Discuta explicitamente as pressões do design das plataformas (notificações, sequências ininterruptas, recomendações) em termos adequados à idade.

## Quadro do plano de ação

PRINCIPAIS AÇÕES	LÍDER RESPONSÁVEL + APOIO	CALENDÁRIO	RECURSOS NECESSÁRIOS	CRITÉRIOS PARA O SUCESSO	DADOS CONCRETOS E ACOMPANHAMENTO (DADOS + MOMENTO DE ANÁLISE)
<b>D.2-1 Integração do conjunto de ferramentas de hábitos práticos (privacidade/bloqueadores de aplicações + rotinas de sono/movimento)</b>	Líder: líder de bem-estar Apoio: professores	—	Ficha do conjunto de ferramentas; diapositivos	Os alunos podem indicar/experimentar $\geq 2$ estratégias; autorrelato melhorado "Sou capaz de gerir as notificações"	Avaliação trimestral do ponto da situação relativa aos alunos/as + reflexões rápidas dos professores
<b>D.2-2 Ciclo de aprendizagem "Pressão + design persuasivo" (FOMO/pressão para responder + notificações + fluxos algorítmicos)</b>	Líder: representantes dos professores	—	Breves cenários; sugestões para discussão	Os/as alunos/as reconhecem as pressões do design e são capazes de descrever respostas de gestão	Exemplos do trabalho dos alunos/as + registos de breves discussões
<b>D.2-3 Mecanismos seguros de diálogo (caixa de perguntas anónimas + reflexão em pequenos grupos)</b>	Líder: sistema de tutores/orientador(a)	—	Ferramenta anónima simples	Maior confiança na procura de ajuda; minimização do sentimento de que "os professores não compreendem"	Verificação semestral pelos tutores + notas sobre tendências do orientador(a)

# Conclusão geral e próximos passos

Este plano de ação traduz a **autoavaliação (ferramenta de AA)** e a **avaliação de referência (grelha de avaliação)** em **ações claras e práticas** para reforçar o bem-estar digital ao nível da escola. Reflete **um compromisso de toda a escola** com a melhoria das políticas, o reforço de competências do pessoal, o apoio à adoção de hábitos digitais saudáveis dos alunos e a garantia de que as responsabilidades são claras.

As ações nas áreas A–D proporcionam **uma via estruturada desde a avaliação até à execução**, com etapas fundamentais para estabelecer alicerces essenciais e ações complementares de apoio ao desenvolvimento a longo prazo.

Um ponto forte fundamental do trabalho realizado até à data consiste na **identificação das prioridades e na intenção de alinhar a prática entre a direção, o pessoal, os/as alunos/as e as famílias**. O plano também destaca **necessidades de melhoria** típicas, nomeadamente:

- implementação consistente entre as turmas,
- rotinas claras de acompanhamento e revisão,
- confiança do pessoal em responder a questões sensíveis, e
- maior alinhamento entre as expectativas da escola e das famílias.

Uma implementação de sucesso exigirá o **envolvimento da direção da escola, um líder ou grupo de trabalho designado e pessoal** que incorpore rotinas e linguagem consistente na prática diária. Os/as **alunos/as** devem ser incluídos por meio de uma participação e feedback adequados à idade, enquanto os **pais e os cuidadores** devem ser apoiados com orientações claras para reforçar hábitos saudáveis em casa. Sempre que necessário, os **parceiros externos** podem prestar formação ou apoio adicional.

Os **próximos passos** devem centrar-se na transição do planeamento para uma execução consistente:

- confirmar a responsabilidade e rever datas,
- comunicar as expectativas básicas,
- executar as ações de maior prioridade, e
- acompanhar o progresso utilizando dados simples (por exemplo, verificações trimestrais e feedback breve do pessoal/alunos/as).

**Boa sorte para a execução do seu plano de ação – são os pequenos passos consistentes que farão uma diferença importante ao longo do tempo!**