



Recursos nacionais para professores

Ferramenta de
autoavaliação e plano de
ação



Funded by
the European Union

O percurso de autoavaliação em matéria de bem-estar digital: recurso prático para professores

Introdução

Este documento faz parte dos **recursos nacionais para professores/as** do **digi.well**¹ e apresenta um percurso de autoavaliação que apoia a reflexão das escolas sobre a sua atual abordagem ao bem-estar digital e disponibiliza informações práticas para criar um ambiente digital mais saudável para toda a comunidade escolar. O percurso de autoavaliação divide-se em três etapas: a ferramenta de autoavaliação, a grelha de avaliação e o plano de ação.

A importância de uma abordagem escolar holística

Tal como o projeto evidenciou, não se pode abordar o bem-estar digital de forma isolada; a mudança sistémica requer uma abordagem coordenada a todos os níveis.

A ferramenta de autoavaliação funciona como um recurso vital para:

- **Apoiar a reflexão:** ajuda os/as professores/as a refletir sobre a forma como o bem-estar digital é promovido e apoiado na sua escola. Convida-os a considerar a sua abordagem atual e a da sua escola em quatro áreas principais – Liderança, Infraestrutura e Equipamentos, Políticas e Práticas – e como estas influenciam o bem-estar dos/as alunos/as, do pessoal e da comunidade escolar em geral.
- **Promover uma visão comum:** traduz a definição comum da escola de bem-estar digital num conjunto de políticas e práticas escolares mensuráveis, garantindo que todos/as trabalham tendo em vista os mesmos objetivos.
- **Avançar para além dos incidentes:** as conclusões nacionais demonstram que as escolas muitas vezes reagem *após* os incidentes (por exemplo, o ciberassédio). A ferramenta de autoavaliação transfere a ênfase para a prevenção e a melhoria contínua, transformando a cultura digital da escola de reativa em proativa.

¹ O projeto [digi.well](#) é um projeto com a duração de vinte e quatro meses financiado pela União Europeia. O seu objetivo é explorar, desenvolver e promover uma abordagem escolar holística ao bem-estar num mundo digital, com base numa compreensão profunda das necessidades das crianças, dos jovens, dos professores e de um leque mais alargado de profissionais escolares, desenvolvendo e aplicando em simultâneo um conjunto de ferramentas de autoavaliação, reforço de capacidades e sensibilização.

- **Capacitar os professores/as:** proporciona aos/às professores/as um mecanismo oficial para exprimir as suas necessidades e contribuir diretamente para as políticas escolares, tendo em conta a falta de preparação e recursos por eles comunicada e identificando pontos fortes e oportunidades para melhorar o bem-estar digital em toda a escola.

A ferramenta de autoavaliação

Enquanto primeira etapa do percurso de autoavaliação do *digi.well*, a [ferramenta de autoavaliação](#) está no centro da abordagem escolar holística do projeto. Desenvolvida a partir de extensa investigação e de consultas nacionais no âmbito do projeto, a ferramenta de autoavaliação foi concebida como um recurso nacional crucial, capacitando as escolas para ir mais longe do que a simples sensibilização e avançar para uma transformação cultural sustentada e mensurável.

O seu principal objetivo é proporcionar aos/às dirigentes escolares, às equipas de gestão e aos/às professores/as um processo estruturado e partilhado para avaliar a sua cultura atual em matéria de bem-estar digital e construir um plano de ação orientado.

O que mede a ferramenta de autoavaliação: as quatro áreas

A ferramenta de autoavaliação *digi.well* está estruturada em torno de quatro áreas complementares, garantindo uma avaliação holística do ecossistema de bem-estar digital da escola. A avaliação destas áreas permite à escola apoiar uma abordagem escolar holística ao bem-estar digital:

- **Liderança:** esta área avalia a adoção de uma abordagem escolar holística ao bem-estar digital, incorporando as experiências e necessidades dos/as alunos/as e dos/as professores/as e mobilizando a comunidade escolar em geral, incluindo pais/encarregados/as de educação, profissionais e partes interessadas externas.
- **Infraestrutura e equipamentos:** esta área está relacionada com a necessidade de refletir sobre o papel da tecnologia digital na infraestrutura da escola, garantindo que as considerações em matéria de bem-estar sejam integradas ao investir na conectividade, em equipamentos digitais, no acesso a recursos online ou em plataformas para ensino e aprendizagem online.
- **Políticas:** esta área diz respeito ao tipo de políticas que a escola tem em vigor em relação a vários aspetos do bem-estar digital e à forma como estas políticas são aplicadas e avaliadas na prática.
- **Práticas:** esta área considera como os/as professores/as integram o bem-estar na sua utilização da tecnologia digital na sala de aula, incluindo a reflexão sobre o valor pedagógico e a sensibilização para os riscos e benefícios online.

Relevância prática: o que os professores/as encontram na ferramenta de autoavaliação

Para cada professor/a, a ferramenta de autoavaliação não é apenas um formulário burocrático; é um quadro reflexivo que aborda interações e desafios quotidianos específicos:

- **Definição comum de bem-estar digital:** é solicitado aos/às professores/as que avaliem se a comunidade escolar tem um entendimento definido em conjunto sobre o bem-estar digital, incluindo a sensibilização para os riscos e oportunidades online e uma visão comum para proteger, capacitar e respeitar as crianças e os/as jovens no mundo digital.
- **Promoção de práticas digitais saudáveis e equilibradas:** os alunos/as participam ativamente em atividades reais, com que se identificam, que os ajudam a assumir o controlo dos seus hábitos digitais e a proteger o seu bem-estar físico, psicológico, social e cognitivo.
- **Conhecimentos e competências melhorados:** a ferramenta de autoavaliação permite aos/às professores/as fortalecer os seus conhecimentos especializados e sentir-se mais preparados para orientar os alunos/as na navegação segura e responsável do mundo digital.
- **Inclusão digital:** a ferramenta de autoavaliação analisa as práticas de inclusão digital a fim de garantir que todos/as os/as alunos/as, incluindo os oriundos de meios desfavorecidos ou vulneráveis, possam participar plenamente e prosperar em ambientes de aprendizagem digital.
- **Colaboração com os/as encarregados/as de educação:** os/as professores/as integram estratégias com envolvimento parental que não se resumem apenas a reuniões tradicionais, mas adotam formatos colaborativos, crucial para fomentar a confiança e a comunicação aberta, bem como para aplicar a utilização responsável das tecnologias digitais e a segurança online.
- **Grelha de avaliação:** uma segunda etapa no percurso de autoavaliação que faculta elementos adicionais a considerar para cada área avaliada na ferramenta de autoavaliação, ajudando os/as professores/as a identificar lacunas e oportunidades de melhoria.

Dos resultados à ação: traduzir as pontuações da ferramenta de autoavaliação num plano de ação

O resultado mais importante do percurso de autoavaliação *digi.well* não é a pontuação em si, mas o plano de ação que se segue. O plano de ação destina-se a traduzir as áreas com pontuação mais baixa num pequeno número de ações prioritárias e com prazos definidos, que alteram a prática diária em toda a comunidade escolar, um objetivo alcançado através da (1) identificação de lacunas em relação às normas de referência,

(2) da seleção de ações viáveis, (3) da atribuição de responsabilidades, recursos e prazos e (4) da definição de critérios de sucesso e práticas de supervisão para que o progresso possa ser analisado e melhorado ao longo do tempo.

Como os/as professores/as podem utilizar o plano de ação da escola e traduzir a sua autoavaliação em ação

Os/as professores/as desempenham um papel fundamental para que o plano de ação seja uma realidade nas salas de aula. Uma forma prática de utilizar o plano de ação é tratá-lo como um conjunto de rotinas, guiões e pontos de contacto definidos em conjunto e que assegurem a coerência entre aulas, dando simultaneamente espaço aos/às professores/as para adaptá-los/as ao grupo etário e ao contexto da disciplina em causa.

- 1. Começar pelas prioridades que a escola selecionou (e não pelas preferências pessoais):** Identifique as 2 a 4 subáreas que a escola escolheu com base no resumo da ferramenta de autoavaliação e nas normas de referência e note as mudanças previstas na prática diária (por exemplo, práticas de utilização de dispositivos na sala de aula, canais de denúncia, número mínimo de aulas sobre prevenção, comunicação com os/as encarregados/as de educação).
- 2. Converter cada prioridade em práticas viáveis mínimas na sala de aula:** Estabeleça um consenso, para cada prioridade, sobre o que *cada professor/a* irá fazer nas aulas (por exemplo, uma prática de transição para períodos de inatividade dos dispositivos; uma resposta standardizada quando um/uma aluno/a reporta incidentes ocorridos online; uma breve microaula sobre prevenção em cada trimestre). As políticas só são importantes quando geram estas práticas visíveis e replicáveis.
- 3. Utilização do percurso individual do/a professor/a para contribuir com dados concretos e imprimir dinâmica:** Paralelamente ao planeamento ao nível de toda a escola, os/as professores/as podem realizar um ciclo pessoal simples de 2 a 4 semanas: identificando uma subárea deficiente, seguido da escrita de uma descrição relativa à lacuna, implementando uma mudança de rotina/prática, e recolhendo, por fim, um indicador (um dado simples) para posterior análise. Deste modo, são gerados resultados rápidos e dados concretos que podem ser incorporados na próxima revisão do plano de ação escolar.
- 4. Incorporar um acompanhamento realista:** Utilize indicadores rápidos que não aumentem excessivamente a carga de trabalho (avaliações rápidas, uma breve pergunta de auscultação dos alunos/as, uma lista de verificação do/a professor/a, uma breve reflexão no final de um módulo) e alinhe-os com os pontos para revisão do plano de ação.

Exemplo: traduzir pontuações baixas em ações dos/as professores/as (consonantes com a abordagem do plano de ação)

| CONCLUSÃO DA FERRAMENTA DE AUTOAVALIAÇÃO (EXEMPLO) | O QUE SIGNIFICA NA PRÁTICA (LACUNA) | AÇÕES DOS/AS PROFESSORES/AS PASSÍVEIS DE EXECUÇÃO EM 2-4 SEMANAS | DADOS CONCRETOS SIMPLES A TER EM CONTA NA REVISÃO DO PLANO DE AÇÃO |
|---|--|--|--|
| Pontuação baixa nas regras/práticas da sala de aula | As expectativas são pouco claras ou inconsistentes entre as turmas | Cocriar 3 a 5 rotinas com os/as alunos/as (por exemplo, regras sobre a utilização dos dispositivos; introdução de atividades orientadas “sem tecnologia” para melhorar a concentração); utilização de linguagem consistente entre as aulas | Breve auscultação dos alunos/as: “Eu sei quando/como utilizamos os dispositivos nas aulas” + autoverificação do/a professor/a (semanal) |
| Pontuação baixa na identificação de necessidades/respostas a preocupações | Os/as alunos/as não comunicam atempadamente; as respostas do pessoal variam | Introduzir um mecanismo de diálogo seguro (caixa de perguntas anónimas/breve consulta semanal); adotar uma prática normalizada de primeira resposta, como Reconhecer → Tranquilizar → Encaminhar quando são comunicados danos online | Avaliação rápida: “A quem recorres para obter ajuda?” + lista de verificação do/a professor/a: “Apliquei a rotina?” |
| Pontuação baixa na clareza do encaminhamento/denúncia | Os/as alunos/as e o corpo docente não têm a certeza do que pode ser denunciado e de como proceder a seguir | Utilizar o roteiro de uma página da escola em todas as aulas relevantes (mostrá-lo brevemente e repeti-lo); realizar uma discussão de cenários de 10 minutos sobre o que é “passível de denúncia” face ao que é “passível de gestão” e “junto de quem denunciar” | Recapitulação de 1 minuto nas aulas para verificar conhecimentos + observação de menos “casos perdidos” na revisão do registo de salvaguarda |
| Pontuação baixa na colaboração com os/as encarregados/as de educação | As mensagens entre a casa e a escola sobre hábitos e riscos estão desajustadas | Enviar uma folha de sugestões sucintas e práticas aos pais/encarregados/as de educação, consonante com as rotinas escolares (sono/local de | Microinquérito à opinião dos/as /encarregados/as de educação + maior sensibilização dos/as |

| | | | |
|-------------------------------------|--|--|---|
| | | carregamento; limites das conversações em grupo; como procurar ajuda); convidar os/as encarregados/as de educação para uma sessão baseada em competências com recurso a materiais escolares | encarregados/as de educação sobre canais/apoios |
| Pontuação baixa na inclusão digital | Atividades que excluem os/as alunos/as involuntariamente (acesso, competências, NEE) | Aplicar uma “verificação de equidade” a cada tarefa digital: disponibilizar uma alternativa offline/de baixa tecnologia; apoiar gradualmente a aquisição de competências digitais; verificar a acessibilidade e as necessidades de apoio | Registo de reflexão do/a professor/a + feedback de alunos/as selecionados (verificação pontual) |

Deste modo, os/as professores/as podem transformar cada prioridade do plano de ação num compromisso pronto para a sala de aula, utilizando quatro vertentes:

- **Subárea prioritária:** (do plano de ação).
- **Lacuna na prática:** “Não temos __, pelo que __ acontece.”.
- **Uma mudança de rotina/prática (2 a 4 semanas):** (o que farei de forma consistente).
- **Indicador + data de revisão:** (que dados concretos irei recolher, quando irei rever e partilhar).

Esta abordagem ajuda a garantir que o plano de ação resulte em **rotinas consistentes na sala de aula**, num apoio aos/às alunos/as e numa prevenção mais sólida e num ciclo sustentável de acompanhamento e melhoria, apoiado por dados concretos e avaliações regulares trimestrais por parte dos/as professores/as.



Estão disponíveis **AQUI** indicações para utilizar estas ferramentas e iniciar o seu percurso de autoavaliação!!