



**Recursos nacionais  
para professores**  
**Introdução e compreensão  
do bem-estar digital**



Funded by  
the European Union

# Introdução

O presente documento, **Recursos nacionais para professores/as**, corresponde a um importante resultado público do projeto [digi.well](#) (*Uma abordagem escolar holística ao bem-estar num mundo digital*), uma iniciativa com a duração de 24 meses, financiada pela União Europeia. O projeto visa promover uma abordagem escolar holística sobre o bem-estar digital, desenvolvendo ferramentas de autoavaliação, de reforço de competências e de sensibilização para escolas em toda a Europa. Estes recursos foram desenvolvidos para prestar apoio prático, acessível e estruturado a todas as escolas, capacitando os/as alunos/as, professores/as, dirigentes escolares e encarregados/as de educação para promover uma cultura digital saudável e o bem-estar digital.

## Contexto e finalidade

A intensificação da utilização da tecnologia digital apresenta oportunidades sem precedentes para a criatividade e a aprendizagem, bem como riscos crescentes, incluindo a dependência, problemas de saúde mental e problemas de segurança *online*. A investigação do projeto, incluindo o relatório de delimitação do âmbito do [digi.well Digital Well-being Starts with Us: A Consultation Report Guiding Schools from Awareness to Action](#) (*O bem-estar digital começa connosco: relatório de consulta para orientar as escolas da consciencialização à ação*) confirma que, embora os/as professores/as estejam conscientes do problema, muitos sentem-se pouco capacitados para fazer face a estas questões de forma eficaz.

Este recurso para professores/as preenche a lacuna entre as perceções qualitativas recolhidas nas consultas do [digi.well](#) junto de alunos/as e profissionais da educação, a literatura académica e as exigências práticas dos/as professores/as. Afasta-se da teoria académica, centrando-se, pelo contrário, em competências práticas e no impacto mensurável. O principal objetivo é capacitar os/as professores/as para que apliquem uma abordagem escolar holística que seja mensurável, adaptável e consonante com as políticas nacionais.

## Como utilizar este recurso

A estrutura deste documento foi concebida de modo a orientar os/as professores/as ao longo de todo o ciclo de mudança: desde a identificação e compreensão do problema até à implementação de soluções sustentáveis, em paralelo de uma melhoria contínua generalizada. Os pontos seguintes descrevem os principais capítulos do documento e explicam a finalidade de cada um:

- **Compreender o bem-estar digital:** apresenta a definição comum de bem-estar digital.

- **Contexto nacional:** oferece uma breve panorâmica das principais tendências, políticas e estruturas de apoio existentes a nível nacional.
- **Utilização da ferramenta de autoavaliação *digi.well*:** explica o papel crucial da ferramenta de autoavaliação *digi.well* no desenvolvimento de um plano de ação orientado para professores/as.
- **Trabalhar com os/as encarregados/as de educação:** apresenta sugestões e modelos essenciais para um envolvimento e colaboração eficazes com os/as encarregados/as de educação, ao serem partes essenciais do plano de bem-estar.
- **Ferramentas e atividades:** funcionam como o principal conjunto de ferramentas, disponibilizando recursos nacionais selecionados e atividades na sala de aula prontas a implementar, diretamente alinhadas com as prioridades da ferramenta de autoavaliação.
- **Melhores práticas e sustentabilidade:** apresenta iniciativas eficazes de toda a parceria (boas práticas) e descreve em pormenor o ciclo crucial de acompanhamento, adaptação e melhoria contínua necessário para garantir o sucesso a longo prazo.

Ao utilizar os recursos deste guia, os/as professores/as podem transformar a sua escola num ambiente verdadeiramente resiliente, em que os/as alunos/as podem prosperar, maximizando o seu potencial num mundo digital cada vez mais presente.

# Compreender o bem-estar digital

As tecnologias digitais e a ascensão das redes sociais têm vindo a moldar a vida das crianças e dos/as adolescentes, especialmente na última década. A conectividade influencia a forma como aprendem, interagem e experienciam o mundo, acrescentando uma nova dimensão às competências necessárias para uma vida gratificante. Por este motivo, o conceito de bem-estar no mundo digital está a suscitar atenção, nomeadamente da parte dos especialistas que exploram e analisam as suas características e os seus aspetos. Para os/as professores/as, o bem-estar digital não é uma mera teoria académica complexa, mas um estado de equilíbrio que permite aos/às alunos/as agir de forma segura tanto *online* como *offline*, apoiando o desenvolvimento integral e saudável.

O projeto *digi.well* adota uma definição operacional centrada neste equilíbrio necessário, definindo o bem-estar digital como:

***A experiência individual das crianças e dos jovens com o equilíbrio ideal entre as oportunidades e os riscos da tecnologia digital<sup>1</sup>.***

Na prática, tal significa ensinar os/as alunos/as a utilizar a tecnologia de forma segura, responsável e consciente, para que esta contribua para o bem-estar mental, emocional e físico em vez de prejudicar. Esta abordagem reconhece que as interações digitais podem apoiar a aprendizagem, a criatividade e o relacionamento social, embora também apresentem potenciais desafios, como o stress, a falta de concentração, a comparação social e maiores riscos, como o ciberassédio. Nesta perspetiva, o bem-estar digital não se resume apenas a limitar o tempo de ecrã ou a evitar riscos, mas passa também por cultivar as competências, a consciência crítica e a resiliência necessárias para funcionar em ambientes digitais de forma saudável e consistente. Além disso, está associado a objetivos educativos mais gerais: o desenvolvimento de competências cognitivas, psicológicas e sociais que permitam às crianças e aos/às jovens participar com confiança e responsabilidade num mundo em que as realidades *offline* e *online* se entrecruzam cada vez mais<sup>2</sup>.

A tecnologia digital é uma espada de dois gumes e os/as professores/as devem reconhecer tanto os seus potenciais benefícios como os desafios concretos que os/as

---

<sup>1</sup> <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>.

<sup>2</sup> [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/education-and-training/well-being-education\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/education-and-training/well-being-education_en)

alunos/as enfrentam diariamente, fatores que afetam o bem-estar, tal como medido por escalas validadas<sup>3</sup>.

Os/as alunos/as, os/as professores/as e os/as profissionais da educação que participaram nas consultas realizadas durante o projeto *digi.well* comunicaram profundas preocupações com o impacto emocional e no desenvolvimento causado pelo envolvimento digital:

- 1. Ciberassédio:** trata-se do risco com maior impacto do ponto de vista emocional, muitas vezes associado à vergonha, à exclusão e à intimidação nas redes sociais. E os sinais são visíveis nas salas de aulas, com professores/as a testemunharem um *"sentido de impunidade"* preocupante entre os/as alunos/as que estão *online*.
- 2. Tempo de ecrã excessivo:** este afeta o bem-estar de diferentes formas, incluindo distúrbios do sono, dificuldade de concentração, ansiedade e baixa autoestima, relacionadas com a comparação social e a pressão constante para estar disponível.
- 3. Funcionalidades viciantes nas plataformas das redes sociais:** as "funcionalidades viciantes" das aplicações resultam na utilização compulsiva, na falta de concentração e numa dissociação entre a capacidade técnica e o pensamento crítico. Como observou um/a aluno/a, *"Perco a noção do tempo e do espaço quando estou entretido/a no TikTok."* (Aluno/a, Sérvia).
- 4. Exposição a conteúdos prejudiciais ou impróprios:** (incluindo material violento, perturbador ou sexual): Os/as alunos/as deparam-se por vezes com material violento, perturbador ou sexual *online*, muitas vezes sem intenção, o que pode causar medo, ansiedade ou desconforto emocional. O impacto é real e sentido de perto, como ilustra o testemunho de um/uma aluno/a português *"Dói ver coisas más [online], mesmo quando não acontecem connosco."* (Aluno/a, Portugal).

Embora as plataformas digitais ofereçam oportunidades de relacionamento e aprendizagem, muitos/as alunos/as enfrentam estes riscos sem orientação ou apoio estruturado.

Os/as alunos/as e os/as professores/as também salientaram o potencial positivo da vida digital:

- **Criatividade e exploração:** utilização de plataformas e ferramentas digitais para explorar interesses, descobrir novos passatempos e promover competências.

---

<sup>3</sup> <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2778505>

- **Relacionamento e inclusão sociais:** as redes sociais facilitam a comunicação com amigos e a criação de comunidades em torno de paixões e identidades comuns.
- **Colaboração e aprendizagem:** utilização de ferramentas digitais para fins de pesquisa, apresentação de trabalhos, coordenação de trabalhos de casa e participação em projetos colaborativos.
- **Motivação e expressão pessoal:** as ferramentas de aprendizagem personalizadas e a cocriação de conteúdos podem melhorar consideravelmente a motivação dos/as alunos/as para seguir os seus interesses e paixões.

Para uma compreensão genuína do bem-estar digital , é fundamental que os/as professores/as ouçam os próprios/as alunos/as. Muitos têm consciência do problema, mas não possuem as ferramentas e as estratégias necessárias: *"No fundo, não nos ensinam a lidar com o problema [riscos online]. As famílias também devem ser incluídas."* (Aluno/a, Portugal). Procurando uma abordagem mais equilibrada da parte dos/as adultos/as: *"Saber viver com a sensação constante de que é preciso verificar o telefone, receber uma mensagem, jogar um jogo... ter uma relação saudável com ambos [os mundos online e offline]."* (Aluno/a, Portugal).

Para uma análise mais aprofundada deste tópico, consultar o relatório: [Digital Well-being Starts with Us: A Consultation Report Guiding Schools from Awareness to Action - \(O bem-estar digital começa connosco: relatório de consulta para orientar as escolas da consciencialização à ação.](#)