



Recursos nacionais para professors

Linhas de apoio e sistemas
de apoio: Portugal, Sérvia,
Eslovénia



Funded by
the European Union

Recursos e canais de encaminhamento nacionais

Introdução

Este documento é parte integrante dos **recursos nacionais para professores/as** do **digi.well**¹ e apresenta uma coleção selecionada de recursos e pontos de encaminhamento para colmatar a lacuna entre as políticas nacionais e a prática quotidiana. Estes recursos são essenciais para transformar a sensibilização dos/as professores/as em ação contínua, complementando a abordagem escolar holística e a colaboração com as famílias.

Portugal

Portugal dedica uma forte atenção à educação para a cidadania digital, apoiada por uma rede de organismos governamentais, ONG, linhas de apoio e materiais educativos.

- **Principais materiais educativos:**

- [Centro de Sensibilização SeguraNet](#) (SeguraNet) – ministra formação a professores/as, produz recursos educativos e organiza campanhas de sensibilização, bem como iniciativas destinadas à comunidade escolar, como:
 - [Iniciativa Líderes Digitais](#) – uma iniciativa emblemática que promove a participação ativa dos/as alunos/as na promoção da cidadania digital e do bem-estar digital, o apoio entre pares e o envolvimento de toda a escola;
 - [Desafios SeguraNet](#) – um concurso nacional para alunos/as, encarregados/as de educação e professores/as, organizado para vários grupos etários, com temas mensais e trimestrais.
- [Escola sem bullying | Escola sem violência](#) – um esquema de certificação escolar que disponibiliza recursos específicos para prevenir o (ciber)assédio e promover ambientes escolares seguros e inclusivos.
- [Selo Escola Saudável](#) – uma certificação escolar e quadro de referência que reconhece e valoriza o trabalho das escolas na promoção da saúde e do bem-

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.

- estar, incluindo o bem-estar psicossocial e a criação de ambientes de aprendizagem saudáveis.
- [CriA.On](#) – o principal objetivo do projeto é fomentar a reflexão e a literacia em torno dos contextos digitais em que as crianças e os/as adolescentes crescem, disponibilizando recursos, atividades e conteúdos acessíveis em português para famílias, educadores e profissionais.
 - [Navega\(s\) em Segurança? \(IPDJ\)](#) – uma iniciativa do Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ), implementada através do Centro “Internet mais Segura”, que visa promover a cidadania digital e a utilização segura da Internet entre as crianças, os/as jovens e a comunidade em geral. A iniciativa inclui sessões de informação e sensibilização conduzidas por jovens voluntários/as, abordando temas como o ciberassédio, a desinformação, a proteção de dados e as relações online.
 - **Programa nacional e linha de apoio:**
 - [Linha Internet Segura \(LIS\)](#) – presta serviços de apoio através de uma linha de apoio e de uma linha direta para assistência imediata e remoção rápida de conteúdos nocivos. A LIS é um serviço que apoia vítimas de cibercrime e presta orientações destinadas a promover uma utilização mais segura da internet. É gerida pela [APAV](#) funciona no âmbito do Consórcio de Centros “Internet mais Segura”, coordenado pelo [Centro Nacional de Cibersegurança \(CNCS\)](#). A LIS compreende dois serviços: a linha de apoio e a linha direta.
 - **Linha de apoio:** Trata-se de um serviço gratuito, confidencial e anónimo que presta informações e apoio a qualquer pessoa com dúvidas sobre a utilização de plataformas ou tecnologias digitais. O apoio está disponível através de um formulário online, do telefone (800 21 90 90) e de e-mail (linhainternetsegura@apav.pt).
 - **Linha direta:** Este serviço permite a denúncia de conteúdos ilegais online, particularmente situações que envolvam abuso sexual de crianças, bem como de conteúdos que promovam o racismo ou a violência. As denúncias são anónimas e confidenciais e podem ser enviadas utilizando os mesmos contactos acima mencionados ou através do formulário online específico “Denunciar conteúdo ilegal”.

A [APAV](#) disponibiliza ainda a Linha de Apoio às Vítimas (116 006), disponível nos dias úteis das 8h00 às 23h00, de forma gratuita e confidencial; uma rede de Gabinetes de Apoio às Vítimas (GAV) localizados em diferentes regiões do país; um contacto por e-mail (apav.sede@apav.pt); e outros canais de comunicação, como o Skype ([apav_lav](https://www.skype.com/pt/pt/contacts/apav_lav)) e as plataformas de redes sociais (Messenger, X, Instagram, YouTube, LinkedIn, TikTok).

- **Apoio e aconselhamento imediatos** – encaminha os/as /encarregados/as de educação para a [Linha Internet Segura/Linha de Denúncia Internet Segura ou Linha de Apoio à Vítima](#) para orientação e apoio especializado às crianças e aos/às encarregados/as de educação, particularmente em situações que envolvam risco, danos ou vitimização online.
 - **[Linha de Apoio à Vítima – 116006 \(APAV\)](#)** - presta apoio emocional, psicológico e jurídico especializado a vítimas de crime, incluindo abuso online, ciberviolência e assédio digital, oferecendo orientação confidencial e encaminhamento para os serviços apropriados.
 - **[Linha Internet Segura \(denúncia de conteúdos nocivos\)](#)** – indica o ponto nacional de contacto português para a denúncia de conteúdos ilegais e apoio à sua remoção.
 - **[Programa Cuida-te+](#)** – em caso de preocupações relacionadas principalmente com o bem-estar emocional e a saúde mental, encaminha os/as encarregados/as de educação para o Programa Cuida-te+, que facilita o acesso a serviços de apoio psicológico, médico e social. O programa #CuidaDaTuaRede, desenvolvido pela APAV, é um programa online de prevenção da violência nas relações, uma iniciativa estruturada de prevenção que visa promover a aprendizagem e a prática de competências digitais e sociais. O seu objetivo é incentivar comportamentos conscientes, saudáveis e empáticos na utilização da Internet e das TIC, bem como nas interações sociais online.
O programa destina-se a crianças e jovens dos 10 aos 18 anos que, devido a fatores sociais, económicos, familiares, comportamentais e/ou contextuais, possam ser mais vulneráveis ao envolvimento em situações de violência, em especial de violência online. Consiste em 7 sessões de prevenção, sendo que cada sessão dura aproximadamente 60 minutos. Cada sessão inclui um plano de execução específico adaptado ao grupo etário das crianças e jovens (10-12 anos, 13-15 anos e 16-18 anos).
- **Organismo de apoio:**
 - **[Ministério da Educação, Ciência e Inovação](#)**
 - Instituto de Educação, Qualidade e Avaliação (EduQA) / **[Direção-Geral da Educação \(DGE\)](#)**
 - **[Associação Portuguesa de Apoio à Vítima \(APAV\)](#)**
 - **[Centro de Sensibilização SeguraNet](#)**
 - **[CIS-LAB Laboratório de Cibersegurança \(Centro Internet Segura\)](#)**
 - **[Centro Nacional de Cibersegurança \(CNCS\)](#)**

Sérvia

- **Principais materiais educativos:**
 - Uma abordagem mais geral:
 - [Educação para o Bem-Estar e Desenvolvimento Integral das Crianças: Um Guia para o Pessoal do Ensino Básico e Secundário](#)
 - [Segmento digital do plano de desenvolvimento da instituição](#)
 - [Saúde Mental nas Escolas](#)
 - Orientados para o bem-estar digital
 - [Quadro de Referência para Professores na Era Digital](#)
 - [Tempo de Ecrã de Qualidade](#) – um conjunto de cinco publicações sobre o tempo de ecrã para diferentes grupos-alvo (alunos/as do ensino básico e secundário, professores/as e encarregados/as de educação), que prestam informações adequadas à idade sobre uma utilização de qualidade da Internet e oferecem oportunidades de autorreflexão. O conjunto aborda conceitos como a resiliência digital (alunos/as), a melhor forma de organizar o ensino online ou híbrido (professores/as) ou como ser um mentor digital (encarregados/as de educação). Foi produzido através do programa “Nova Literacia” (USAID, Propulsion Fund) com a Iniciativa Sérvia Digital e o Instituto para a Avaliação da Qualidade da Educação e Formação.
 - [Literacia digital: uma bússola digital para encarregados/as de educação](#)
 - [Cidadania digital](#)
- **Programa nacional e linha de apoio:**
 - [Inteligente e Seguro \(Pametno i bezbedno\)](#) – a característica central da plataforma é o Centro Nacional para a Segurança das Crianças na Internet. Através deste centro, os cidadãos podem denunciar conteúdos nocivos ou perigos online (por exemplo, ciberassédio, contactos impróprios com menores) por telefone (19833), por e-mail ou através de formulários online, sendo as denúncias aceites anonimamente. A plataforma também disponibiliza recursos educativos, aconselhamento e materiais de formação destinados a diferentes grupos, incluindo encarregados/as de educação, professores/as e crianças, bem como conteúdos informativos sobre os riscos online e como reagir a estes de forma segura.
 - [Eu cuido de ti \(Čuvam te\)](#) - plataforma nacional para a prevenção e eliminação da violência contra crianças. A plataforma funciona como um centro de informação, educação e denúncia. As crianças, os encarregados/as de educação e os/as educadores/as podem aceder a materiais educativos,

participar em programas de formação online e enviar denúncias online de violência contra menores.

- **Ligação para Políticas e Formação:** O Instituto para a Melhoria do Ensino ("[ZUOV](#)"), uma agência do Ministério da Educação, presta apoio específico:
 - [Portal Nacional da Educação](#) – um conjunto de recursos educativos sobre diferentes temas, incluindo a cidadania digital, com um modelo de IA adaptado e integrado para a criação de planos de aula sobre o tópico.
 - [Plataforma para a realização de formação de interesse público](#) ("[ZUOV Edu](#)") que oferece formação gratuita sobre diversos temas, como a segurança online.
- **Organismo de apoio:**
 - [Ministério da Educação \(Ministarstvo prosvete\)](#)
 - [Ministério da Informação e Telecomunicações](#)
- **ONG/outro:**
 - [Melhor em Linha \(Bolji Online\)](#) é uma plataforma para famílias, educadores/as, crianças e jovens desenvolvida pela empresa de telecomunicações A1, pelo Ministério da Informação e Telecomunicações e pelo Instituto de Comunicações Digitais para partilhar recursos, organizar eventos, prestar apoio e sensibilizar para diferentes aspetos da utilização digital.
 - [Rede Familiar](#) é uma série de televisão de três temporadas produzida pelo Serviço Nacional de Radiodifusão, na qual um/a psicólogo/a e especialista em comunicação conversa com as famílias para ajudar os/as encarregados/as de educação a aprender a compreender e a comunicar com os/as seus/suas educandos/educandas sobre os seus hábitos digitais. Os primeiros cinco dos 10 episódios da 3.ª temporada são dedicados ao ciberassédio, embora a série aborde muitos outros temas relacionados com os hábitos digitais.
 - [As crianças e a Internet: Inteligente desde o Princípio](#) – um guia digital dirigido principalmente a encarregados/as de educação e professores/as de crianças/alunos(as) dos 4 aos 8 anos, que trata de diferentes aspetos da utilização da Internet e das ferramentas digitais numa idade precoce. A iniciativa oferece diversos recursos que transmitem informações e sugestões/orientações criteriosas sobre o tempo de ecrã, o que pode ser um tempo de ecrã produtivo/improdutivo, etc. Tem em conta o bem-estar físico (por exemplo, falta de sono, atividades sedentárias), cognitivo (jogos educativos, conteúdos adequados à idade) e emocional (estado de espírito, confiança) das crianças. Os recursos basearam-se em investigação realizada durante o projeto e foram organizadas ações de formação para os

professores/as. A iniciativa representou uma parceria entre o Ministério da Educação, o setor civil e parceiros da indústria.

Eslovénia

- **Principais materiais educativos:**

- [Reconhecer e prevenir a violência nas escolas](#) – orientações básicas, recursos, manuais, protocolos, notícias.
- Uma seleção de programas anuais de formação sobre competências socioemocionais, saúde mental, prevenção da violência, etc. no [sistema nacional KATIS](#) (Op. KATIS é um sistema que permite aos profissionais da educação selecionar e participar em programas de educação e formação contínuas apoiados pelo ministério).
- [Ambiente de aprendizagem seguro e estimulante](#) | Apoio prestado pelo Instituto Nacional de Educação – ligação para os programas KATIS, tutoriais em vídeo, “pacotes” para escolas e jardins de infância.
- Safe.si – materiais prontos a usar na sala de aula sobre “[bem-estar e Internet](#)” (questionários por idade, cartazes, árvores de decisão, folhetos sobre bem-estar digital e saúde mental).
- [Safe.si](#) – orientações para professores/as e escolas sobre a utilização segura de ferramentas digitais (incluindo recomendações para o ensino/aprendizagem online).

- **Programa nacional e linha de apoio:**

- [Centro para o Bem-Estar Digital Logout](#): Um centro de apoio sediado em Liubliana, Kranj, Celje, Koper e Maribor, focado em desafios relacionados com o bem-estar digital (por exemplo, utilização problemática do ecrã, dependências digitais, danos online). Disponibiliza aconselhamento gratuito para crianças, famílias e adultos/as, uma linha de ajuda para quem enfrenta dificuldades em matéria de bem-estar digital, grupos de apoio para encarregados/as de educação e adolescentes, um programa de desintoxicação digital de três semanas em colaboração com a MKZ Rakitna e um campo de férias para jovens. Para as escolas, a Logout oferece palestras e workshops para crianças, encarregados/as de educação e trabalhadores/as escolares sobre diversos temas relacionados com o bem-estar digital.
- [TOM Telefon \(Linha de apoio a crianças e jovens\) – 116 111](#): Linha de apoio nacional gratuita e confidencial para crianças e adolescentes, incluindo apoio ao stress causado pela atividade online, ao assédio e a outras dificuldades.
- [SAFE.SI](#): centro nacional de sensibilização para a utilização mais segura da internet, oferecendo orientação e recursos educativos para crianças,

- encarregados/as de educação e professores/as (materiais, sugestões e apoio escolar).
- **Spletno Oko**: linha direta nacional de denúncia de material ilegal online relativo a abuso sexual de crianças, que permite denúncias anónimas e seguimento junto das autoridades competentes.
 - **Klic v duševni stiski (UPK Ljubljana)**: linha de apoio confidencial para situações de crise, que presta apoio a pessoas em sofrimento grave, incluindo pensamentos suicidas, e ajuda a estabelecer ligação a cuidados adicionais.
 - **Zaupni telefon Samaritan**: linha de apoio confidencial para situações de crise, que presta apoio emocional anónimo e apoio à prevenção do suicídio.
 - **Varni na internetu**: iniciativa nacional de sensibilização para a cibersegurança, que partilha alertas sobre fraudes online e orientações práticas de segurança úteis para escolas e famílias.
 - **Center Šteker**: um centro juvenil em Maribor especializado no apoio a adolescentes que enfrentam desafios digitais, como riscos online, ciberassédio, utilização excessiva do ecrã e outros problemas relacionados com a Internet. Disponibiliza aconselhamento, workshops educativos e diversos programas de prevenção.
 - **#tosemjaz** – apoio confidencial gratuito.
 - **Polícia** – denúncia anónima.
 - **DIGI.DR** – materiais educativos para a cidadania digital e a comunicação social para escolas, pessoal e encarregados/as de educação.
 - Projetos e programas sobre **desinformação**.
 - **Časoris** - jornal online para crianças.
 - Portal de **literacia mediática e da informação**.
- **Ligação para políticas e formação:**
 - **Comissária da Informação** – soluções de TI na educação (orientações):
 - **Polícia** – segurança na Internet.
 - **Organismo de apoio:**
 - **Ministério da Educação** – autoridade oficial da educação (políticas, apelos públicos, orientações sobre o sistema).
 - **AKOS** – coordenador dos serviços digitais (orientações aos utilizadores do RSD, canais de reclamação, supervisão da segurança da plataforma).
 - **Instituto Nacional de Saúde Pública** – organismo nacional de saúde pública (relevante para o bem-estar e a prevenção).
 - **MIRA** – programa nacional de saúde mental
 - **Center za varnejši internet** – portal global com investigação/tendências e pontos de acesso a serviços essenciais.
 - **SI-CERT** – notificação e apoio a incidentes (útil quando as escolas enfrentam ciberincidentes).