



Recursos nacionais para professores

Panorâmicas nacionais:
Portugal, Sérvia, Eslovénia



Funded by
the European Union

O que os/as professores/as devem saber: *panorâmica nacional*

Introdução

Este documento faz parte dos **recursos nacionais para professores/as** do **digi.well**¹ e apresenta uma visão geral das principais tendências, bem como das políticas e regulamentos estratégicos relacionados com o bem-estar digital nos países participantes no projeto: Portugal, Sérvia e Eslovénia.

Portugal

Os/as professores/as em Portugal atuam num contexto político dinâmico que coloca uma grande ênfase na educação para a cidadania digital e na integração do bem-estar na vida escolar. As conclusões do projeto *digi.well* e as estratégias nacionais destacam desafios específicos e sistemas de apoio disponíveis.

Tendências nacionais nos hábitos digitais dos alunos/as

As consultas realizadas em Portugal revelaram que os/as alunos/as (especialmente os com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos) associam fortemente o bem-estar digital à procura de um equilíbrio entre a vida *online* e *offline*, manifestando muitas vezes preocupações sobre a sua própria autorregulação e impacto emocional:

- **Ênfase na qualidade face à quantidade:** os/as alunos/as reconhecem o efeito prejudicial da tecnologia na concentração e na qualidade do sono, mas defendem que a *qualidade* do tempo passado *online* é mais importante do que a *quantidade*.

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.

"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." (Aluno/a, Portugal)

- **Danos emocionais:** os/as alunos/as comunicaram com frequência danos emocionais decorrentes da exposição constante, da divulgação de rumores e de comentários duros/insinceros nas redes sociais, particularmente entre as raparigas. A presença constante de grupos de conversação da turma cria pressão em termos de disponibilidade e ser fonte de conflitos.
- **Falta de apoio:** os/as alunos/as sentem que *"no fundo, não os ensinam a lidar com o problema [riscos online]"*, o que evidencia uma necessidade crítica de desenvolver competências práticas em vez de simples regras.

Políticas e regulamentos nacionais mais pertinentes

Portugal possui um sólido quadro político para o bem-estar digital, liderado pelo Ministério da Educação, Ciência e Inovação (MECI) e pela Direção-Geral da Educação (DGE), alinhado com os mandatos europeus (por exemplo, [o Regulamento dos Serviços Digitais \(RSD\)](#), [o Plano de Ação europeu contra o ciberassédio](#)).

- **[Recomendações para a Promoção do Bem-Estar Digital nas Escolas \(MECI/DGE\)](#):** Estas são as principais orientações, desenvolvidas com especialistas nacionais em saúde e académicos/as, concebidas para apoiar a comunidade educativa na promoção de uma relação equilibrada e saudável com as tecnologias digitais.

As orientações abordam:

- A definição de regras claras para a utilização de dispositivos digitais.
 - A promoção de rotinas de sono saudáveis e períodos sem ecrã.
 - O reforço da interação social e das atividades presenciais.
 - A identificação e acompanhamento dos riscos.
- **Cidadania digital e currículo:** a [Estratégia Digital Nacional](#) e a [Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania](#) garantem que as competências digitais, a utilização segura e a responsabilidade no mundo digital sejam áreas transcurriculares, reforçadas pelo [Plano de Ação para o desenvolvimento digital nas escolas](#).

Principais desafios para os/as professores/as (perceções de grupos de reflexão)

Embora as políticas sejam robustas, os/as professores/as referiram uma lacuna importante em termos de aplicação prática:

- **Falta de preparação e de recursos:** os/as professores/as identificam, com frequência, que se sentem pouco capacitados para lidar com temas digitais e que têm dificuldade em acompanhar as capacidades tecnológicas dos/as alunos/as.

"Há um nível perigoso de normalização entre os educadores [sendo os comportamentos prejudiciais online considerados 'normais']. Precisamos, antes de mais, de formação para os profissionais." (Profissional da educação, Portugal).

- **Lacunas sistémicas:** os/as professores/as apelaram para a criação de protocolos e mecanismos mais claros para prever uma atuação mais atempada e preventiva, alertando que esta resposta tende a ser maioritariamente reativa, existindo apenas após incidentes já terem decorrido.
- **Envolvimento dos/as encarregados/as de educação:** os/as professores/as manifestaram preocupação com a falta de conhecimento e capacidade dos/as encarregados/as de educação para funcionar como mediadores da vida digital dos/as seus/suas educandos/as, dependendo muitas vezes inteiramente da escola para promover conhecimentos e competências essenciais.

Em Portugal, a infraestrutura política para o bem-estar digital é robusta, mas a necessidade crítica é de formação prática, contínua e contextual, que capacite os/as professores/as para colmatar com confiança a lacuna entre as orientações políticas e as complexas realidades da vida digital dos/as alunos/as, promovendo cidadãos informados, críticos e responsáveis.

Sérvia

A transformação digital da educação na Sérvia insere-se num contexto político que se centra na saúde, segurança e literacia digital dos/as alunos/as, sendo o bem-estar digital abordado principalmente através de estruturas mais gerais de educação e proteção da criança. Embora exista um forte consenso entre os/as professores/as e os/as dirigentes escolares sobre os benefícios da utilização das tecnologias digitais na educação, regista-se uma crescente consciencialização relativamente ao impacto da tecnologia no bem-estar dos/as alunos/as e dos/as professores/as, bem como quanto à necessidade de ambientes escolares mais seguros e favoráveis.

Tendências nacionais nos hábitos digitais dos alunos/as

As consultas aos/às alunos/alunas na Sérvia revelaram uma forte consciência, adequada à idade, dos benefícios e dos riscos envolvidos na utilização de ferramentas digitais, tanto na escola como nos seus tempos livres. Embora a maioria não esteja familiarizada com o conceito de bem-estar digital, foi identificável a capacidade das crianças e os jovens de estabelecer ligações com os seus principais elementos do conceito, através de discussões, e consideram que o tópico é de enorme importância e relevância.

O mundo digital não é entendido como separado das outras atividades dos/as alunos/as e é um canal importante de socialização e entretenimento, bem como para o trabalho escolar. Surgiram algumas tendências nos diferentes grupos etários:

- A utilização da tecnologia pelas crianças (dos 11 aos 12 anos) é mais moderada e dirigida principalmente à escola e à recreação, enquanto que o tempo de ecrã aumenta com a idade (dos 13 aos 16 anos) e a sua utilização também se torna mais variada: em menor medida dirigida para atividades relacionadas com a educação, mas mais para a socialização e o lazer (jogos, redes sociais).
- Os riscos sentidos também se tornam mais complexos à medida que as crianças crescem: os/as alunos/as mais novos destacam o ciberassédio ou a exposição a conteúdos impróprios como os riscos mais proeminentes, enquanto os/as alunos/as mais velhos/as reconhecem os aspetos viciantes das redes sociais e dos jogos, o impacto da utilização prolongada no seu estado de espírito ou saúde mental, nas notas escolares devido à falta de concentração e na atividade física devido ao tempo passado online.
- Os aspetos positivos são muitos e transversais a todas as idades: apoio ao desenvolvimento ou aquisição de passatempos, comunicação e socialização, entretenimento, ajuda nas tarefas escolares, conveniência, disponibilidade de informação, etc.
- As crianças e os jovens são os que menos recorrem aos conselhos e ao apoio dos/as professores/as ou de outro pessoal da escola (em comparação com os/as encarregados/as de educação ou os colegas), mas consideram o bem-estar digital um tópico interdisciplinar importante para cuja abordagem a escola seria o espaço ideal através de atividades práticas e interativas, da aprendizagem ou discussões entre pares, do trabalho de grupo ou de pequenos projetos.

Políticas e regulamentos nacionais mais pertinentes

As políticas educativas não abordam o bem-estar digital como um tema independente, mas incluem-no nas políticas, documentos e iniciativas educativas existentes que tratam da educação, da educação digital e da segurança e bem-estar geral das crianças.

Os quadros e as orientações nacionais oficiais consideram o bem-estar digital como um fenómeno complexo que abrange a saúde e a segurança mental e física:

- O [Quadro de Competências Digitais: o Professor para a Era Digital 2023](#) atualizado salienta o bem-estar dos/as alunos/as como uma das competências, enquanto outras competências (segurança, gestão da informação) também se referem à necessidade de um equilíbrio entre as oportunidades e os riscos da utilização das tecnologias digitais (medidas de segurança e proteção, denúncia da violência digital, procura de aconselhamento e apoio junto de adultos de confiança, proteção contra a sobrecarga de informação, abordagem crítica aos conteúdos online, utilização crítica da informação e criação de conteúdos, utilização ética, etc.).
- [As Orientações para a utilização de telemóveis, dispositivos eletrónicos ou outros dispositivos na educação pré-universitária](#) preveem que as escolas utilizem dispositivos digitais em atividades educativas geridas pelos/as professores/as através da adoção de uma abordagem que promova o bem-estar digital, através das seguintes medidas:
 - Garantia de um espaço seguro, livre de incidentes e violência digital.
 - Incentivo para que os/as alunos/as passem os intervalos escolares sem dispositivos, aproveitando o tempo para conviver e brincar com os colegas.
 - Reforço das competências digitais dos/as alunos/as com uma utilização direcionada da tecnologia e a garantia de igualdade de oportunidades educativas.
 - Incentivo à utilização ativa das tecnologias, para que os/as alunos/as diminuam a utilização passiva que domina o contexto fora da escola.

Principais desafios para os/as professores/as (perceções de grupos de reflexão)

- Os/as professores/as reconhecem a importância de compreender o bem-estar digital, embora as suas interpretações variem. Alguns/algumas professores/as entendem o bem-estar digital num sentido restrito, centrando-se principalmente na utilização das tecnologias digitais e nos seus benefícios na educação. Outros demonstram ter consciência da sua natureza multifacetada. Ao mesmo tempo, os/as professores/as referem que se sentem sobrecarregados/as pela quantidade de tempo que passam, ou que se prevê que passem, online no âmbito das suas responsabilidades profissionais, o que afeta negativamente o seu próprio bem-estar digital.
- Regista-se uma crescente consciencialização entre os/as professores/as sobre a necessidade de alterar as suas próprias atitudes, com vista a melhor compreender as perspetivas digitais (consideravelmente diferentes) dos/as

alunos/as, ou seja, as dos nativos digitais. Os/as próprios/as professores/as salientam que a eles lhes compete adaptar as suas abordagens pedagógicas abordagens, procurando apoio especializado para o fazer de forma eficiente. Salientam ainda a necessidade de orientação sobre como apoiar os/as alunos/as a utilizar as tecnologias digitais de formas relevantes e úteis. Embora os/as alunos/as sejam geralmente utilizadores confiantes e competentes da tecnologia, os seus conhecimentos são muitas vezes considerados mais pragmáticos e superficiais do que profundos e estruturados. Considera-se que tanto os/as professores/as como os/as alunos/as se sentem pressionados pelo mundo digital e que a sua utilização das ferramentas digitais carece de orientação para uma finalidade específica.

- Os/as professores/as referem que muitos encarregados/as de educação se sentem incapazes e inseguros ao discutir a vida digital com os/as seus/suas educandos/as. Os/as professores/as registam uma preocupação genuína entre os/as encarregados/as de educação em relação ao bem-estar digital dos/das seus/suas educandos/as. Em resposta a esta incerteza, os/as encarregados/as de educação dependem muitas vezes dos/as professores/as para apoiá-los/as na orientação da vida digital dos/as seus/suas educandos/as e, em alguns casos, esperam que os/as professores/as assumam este papel na íntegra. Os/as professores/as destacam esta expectativa crescente como uma dificuldade adicional na abordagem ao bem-estar digital entre o ambiente escolar e o ambiente doméstico.
- A estreita colaboração entre a escola e a família é o elo vital que transforma a política escolar numa realidade sustentável. Ao envolver os/as /encarregados/as de educação em iniciativas, em especial as que estão associadas ao plano de ação e à definição comum de bem-estar digital, as escolas fomentam uma cultura em que a responsabilidade é partilhada e ambos os ambientes trabalham em harmonia para promover uma cidadania digital responsável, resiliente e equilibrada.

Eslovénia

Nos últimos anos, a Eslovénia tem desenvolvido esforços importantes para responder à transformação digital na educação. Embora não existam políticas dedicadas exclusivamente ao bem-estar digital, o tema tem vindo a ganhar atenção em diversas estratégias e programas que visam criar ambientes de aprendizagem digital seguros, inclusivos e favoráveis.

As instituições e os especialistas consideram cada vez mais o bem-estar digital como um equilíbrio holístico entre a utilização da tecnologia e o desenvolvimento emocional, social e cognitivo dos/as alunos/as, o que não só inclui a segurança online e a

sensibilização para o tempo passado diante do ecrã, mas também a saúde mental, a literacia digital e a utilização ética da tecnologia. Embora a terminologia possa variar, o objetivo subjacente é apoiar os/as alunos/as na navegação de ambientes digitais de forma consciente e segura.

Tendências nacionais nos hábitos digitais dos alunos/as

Durante debates de grupos de reflexão realizados em escolas primárias e secundárias da Eslovénia, os/as alunos/as descreveram a tecnologia digital como uma parte recorrente da vida quotidiana, utilizada principalmente para fins de comunicação, lazer e, cada vez mais, também para tarefas escolares. Os smartphones são o dispositivo central, enquanto os computadores estão mais frequentemente associados a trabalhos de casa ou a tarefas específicas. As plataformas mencionadas com mais frequência incluem o TikTok, o Snapchat, o Instagram, o YouTube e aplicações de mensagens (como o Viber ou o Discord), sendo que muitos/as alunos/as utilizam ferramentas de IA como o ChatGPT para apoio à aprendizagem ou ajuda em trabalhos e testes.

Uma tendência consistente é que o tempo de ecrã dos/as alunos/as varia bastante, sendo normalmente menor nos dias de aulas e maior aos fins de semana. Não obstante, muitos reconhecem uma utilização de várias horas por dia e descrevem a sua utilização como "excessiva", sobretudo quando motivados por momentos de tédio. Os/as alunos/as demonstram consciência de que a utilização excessiva pode interferir com o sono, a concentração e os hábitos de estudo (por exemplo, ficarem acordados até tarde, verificarem notificações ou distraírem-se com aplicações enquanto tentam aprender). Ao mesmo tempo, a autorregulação é inconsistente: alguns dependem de controlos parentais ou estabelecem limites pessoais, enquanto outros admitem contornar as restrições ou reinstalar aplicações repetidamente depois de tentarem parar.

Por último, os/as alunos/as vivenciam muitas vezes uma combinação de benefícios e pressões decorrentes da sua vida online. Os espaços digitais ajudam-nos a manterem-se conectados e entretidos, mas também criam falsas expectativas de disponibilidade constante, pressão social e exposição a conteúdos impróprios ou perturbadores. Muitos/as alunos/as nunca tinham tido contacto com a expressão "bem-estar digital", mas descrevem-na em termos práticos: sentir segurança online, ser capaz de controlar o tempo despendido e evitar interações negativas. Referem ainda que as sessões na escola sobre segurança online são repetitivas e demasiado básicas e que preferem exemplos práticos e da vida real que reflitam o que realmente encontram online.

Políticas e regulamentos nacionais mais pertinentes

A Eslovénia adoptou uma abordagem intersetorial ao bem-estar digital nas escolas, incorporando estes princípios nos quadros da educação, da proteção da criança e da privacidade e saúde mental, ao invés de tratar o bem-estar digital como um domínio político autónomo. O regulamento mais diretamente aplicável ao ambiente escolar é a proposta de alteração da [Lei do Ensino Básico](#), que introduz regras claras sobre a utilização de dispositivos digitais durante as aulas no ensino básico (6 aos 15 anos). De acordo com esta proposta, os/as alunos/as podem utilizar dispositivos digitais apenas quando a sua utilização é pedagogicamente justificada pelos/pelas professores/as, com exceções definidas em casos relacionados com a saúde ou outros casos específicos. Esta atualização jurídica reflete uma crescente atenção institucional à redução das distrações digitais e ao apoio a ambientes mais saudáveis na sala de aula.

A nível estratégico, o bem-estar digital é apoiado através de estratégias nacionais de educação e digitalização. [O Programa Nacional de Educação 2023–2033](#) define prioridades a longo prazo para o sistema educativo e dá relevo a espaços de aprendizagem digital inclusivos e seguros, à utilização responsável da tecnologia e à literacia mediática. Paralelamente, o [Plano de Acção para a Educação Digital \(ANDI\) 2021–2027](#) da Eslovénia promove a pedagogia digital, a reforma curricular e o desenvolvimento de um ecossistema de aprendizagem digital seguro e inclusivo. Embora estas estratégias não definam o bem-estar digital como um domínio político separado, integram conceitos essenciais conexos, como a ética digital, a segurança online, a utilização equilibrada e a literacia mediática crítica, em objetivos mais gerais de transformação digital.

Uma outra alavanca política é a [reforma curricular](#), que tem por objetivo fortalecer sistematicamente as competências digitais dos/as alunos/as, reforçando em simultâneo os mecanismos de proteção da saúde mental e física. A revisão curricular em curso destina-se a incorporar competências transversais, incluindo a competência digital, em todas as disciplinas e níveis escolares, reforçando as condições para uma utilização segura e responsável, bem como uma utilização da tecnologia propícia ao desenvolvimento, na aprendizagem quotidiana.

A regulamentação que protege as crianças online também contribui para o bem-estar digital nas escolas, moldando o ambiente digital mais amplo em que as crianças aprendem e convivem. A Eslovénia introduziu medidas nacionais de execução do [quadro dos serviços digitais da UE](#), incluindo a designação da AKOS como coordenadora dos serviços digitais, com responsabilidades de supervisão e aplicação da lei e canais de denúncia de conteúdos ilegais. Além disso, a proteção dos menores em contextos audiovisuais e mediáticos é estabelecida pela [Lei Geral sobre a Proteção das Crianças nos serviços de comunicação social audiovisual e pela Lei dos Serviços de Comunicação Social](#)

[Audiovisual \(ZAvMS\)](#), que incluem requisitos relacionados com conteúdos nocivos e restrições técnicas de conteúdos para adultos nos serviços audiovisuais.

A proteção de dados é outra componente central da política de bem-estar digital, particularmente em ambientes educativos em que são cada vez mais utilizadas ferramentas e plataformas digitais. A [Lei relativa à Proteção de Dados Pessoais \(ZVOP-2\)](#) da Eslovénia estabelece regras nacionais relevantes para a proteção dos dados das crianças, incluindo disposições sobre a idade de consentimento válido para os serviços da sociedade da informação. A Comissão da Informação emite orientações relacionadas com a educação para a utilização coerente de soluções de TI nas escolas e apoia a sensibilização e o desenvolvimento de capacidades, nomeadamente através de iniciativas como o [PrivacyPro \(2025–2026\)](#), que reforça o conhecimento e a formação em matéria de proteção de dados pessoais.

Por último, a política nacional em matéria de saúde mental reforça os objetivos de bem-estar digital ao abordar os riscos comportamentais associados à utilização da tecnologia. O [Programa Nacional em matéria de saúde mental 2018–2028](#) e o plano de ação conexo reconhecem as dependências não químicas (comportamentais), incluindo a utilização problemática da Internet, a utilização excessiva de telemóveis e redes sociais e os jogos online, e apoiam a prevenção interdisciplinar e medidas de resposta coordenadas através do Instituto Nacional de Saúde Pública. Esta ligação entre educação e saúde pública fortalece a base política para as atividades de prevenção nas escolas relacionadas com o tempo de ecrã, a utilização compulsiva e os impactos psicossociais mais gerais da vida digital.

A execução é apoiada através de *orientações e mecanismos de reforço de capacidades validados a nível nacional*, incluindo apelos públicos à formação, a colaboração com a ARNES e o Centro “Internet mais Segura” e o desenvolvimento de recursos práticos para escolas, como o manual de [2024 sobre violência online](#). Em conjunto, estas políticas, estratégias e instrumentos regulamentares demonstram que a Eslovénia está a priorizar progressivamente o bem-estar digital nas escolas através de regras de utilização de dispositivos, do desenvolvimento curricular e de competências, de regulamentação sobre a segurança online, de salvaguardas da privacidade e de medidas de saúde mental, complementadas pela formação de professores/as e por orientações dirigidas às escolas.

Principais desafios para os/as professores/as (perceções de grupos de reflexão)

No contexto esloveno, os/as professores/as e outros/as adultos/as interessados/as realçaram que os riscos para o bem-estar digital dos jovens são extensos e estão cada vez mais incorporados na vida escolar quotidiana, ao mesmo tempo que as escolas

sintam muitas vezes dificuldades em responder de forma estruturada. As preocupações mais comuns incluíam a utilização excessiva (especialmente quando interfere com o sono, a aprendizagem, os relacionamentos e a atividade física), bem como a exposição à violência online, mensagens de texto de cariz sexual/extorsão sexual, pressões relacionadas com a autoimagem, conteúdos tóxicos de influenciadores, fraude e abuso da privacidade. Os/as participantes também observaram tendências relacionados com questões de género, concluindo que as raparigas enfrentam com maior frequência pressões relacionadas com a aparência e a comparação social nas redes sociais, enquanto os rapazes referem mais frequentemente problemas associados à dinâmica dos jogos e à pornografia. Estes desafios podem manifestar-se nas escolas como alheamento, sintomas de ansiedade/depressão, privação do sono e mesmo absentismo.

Um tema recorrente foi o facto de os/as professores/as se sentirem divididos entre expectativas elevadas e uma capacidade limitada, dependendo muitas vezes do apoio de workshops sobre bem-estar digital isolados e não de medidas de prevenção sistemáticas. Os/as professores/as observaram que os/as alunos/as podem parecer "digitalmente competentes", mas carecem muitas vezes da capacidade para pensar criticamente, de ética digital e da noção do que são realmente os espaços públicos online, incluindo a utilização acrítica de ferramentas de IA e um discernimento deficiente em relação ao conceito de partilha. As escolas foram descritas como dispendo de autoridade e ferramentas limitadas para fazer face aos danos online que ocorrem fora do horário escolar, sendo que a escassez de pessoal e as restrições de tempo dificultam um trabalho continuado. Muitos/as participantes salientaram que as atividades pontuais não são suficientes; o bem-estar digital necessita de integração contínua nos programas de ensino, regras consistentes a nível de toda a escola (incluindo protocolos em matéria de dispositivos) e reforço ao longo dos anos escolares.

Por último, os/as professores/as apontaram lacunas em termos de cooperação entre entidades e canais de encaminhamento. Embora o apoio exista, muitas vezes chega tarde demais, sendo que as famílias recorrem aos serviços apenas quando os problemas se agravam e alguns/algumas encarregados/as de educação evitam a ajuda por motivos de estigma ou desconhecimento. Os conhecimentos digitais variam consideravelmente entre os próprios adultos – alguns subestimam os riscos, outros respondem com restrições demasiado rígidas sem compreender as plataformas – criando inconsistências que as escolas acabam por ter de gerir. Os/as participantes dos grupos de reflexão apelaram repetidamente a uma educação parental mais robusta desde a primeira infância, à cooperação intersetorial (escolas, encarregados/as de educação e organizações de apoio) e a estruturas nacionais/sistémicas mais claras para que os/as professores/as não acabem sozinhos a gerir os complexos desafios do bem-estar digital.