



Recursos nacionais para professores



Funded by
the European Union

Índice

Introdução	3
Contexto e finalidade	3
Como utilizar este recurso	3
Compreender o bem-estar digital	4
O que os professores devem saber: panorâmica nacional	7
Introdução	7
Portugal	7
Sérvia	9
Eslovénia	12
O percurso de autoavaliação em matéria de bem-estar digital: recurso prático para professores	17
Introdução	17
A ferramenta de autoavaliação	17
Dos resultados à ação: traduzir as pontuações da ferramenta de autoavaliação num plano de ação.....	18
Trabalhar com os pais/encarregados de educação	23
Promover o diálogo: sugestões de conversas breves dos professores com os pais/encarregados de educação.....	23
Reforçar a parceria: sugestões para sessões conjuntas entre os professores e os pais/encarregados de educação.....	24
Recursos e canais de encaminhamento nacionais.....	26
Introdução	26
Portugal	26
Sérvia	29
Eslovénia	31
Atividades prontas a utilizar na sala de aula	33

Introdução	33
Atividade 1: auditoria ao estado do fluxo digital	33
Atividade 2: dramatização sobre a exclusão digital - “Afinal, quem sai a perder és tu”	35
Atividade 3: debate em grupo sobre aspetos do bem-estar digital.....	38
Atividade 4: as emoções que as redes sociais podem suscitar em nós	40
Atividade 5: terminal rodoviário – escolher as nossas preferências digitais	43
Atividade 6: teia de aranha digital – O que eu nunca partilharia	45
Boas práticas: exemplos de escolas.....	48
Introdução	48
Boas práticas em Portugal	48
Boas práticas na Sérvia	50
Boas práticas na Eslovénia.....	52
Conclusões	55

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/as 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 digital¹.

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/as jovens participar com confiança e responsabilidade num mundo em que as realidades *offline* e *online* se entrecruzam cada vez mais².

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 alunos/as enfrentam diariamente, fatores que afetam o bem-estar, tal como medido por escalas validadas³.

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

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

² https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/education-and-training/well-being-education_en.

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

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.
- **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.*](#)

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

Introdução

Este documento faz parte dos **recursos nacionais para professores/as** do **digi.well⁴** 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*.

⁴ 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.

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**⁵ 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.

⁵ O projeto [digi.well](https://digi.well.eu) 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/resposta 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 e não 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	As mensagens entre a casa e a escola sobre	Enviar uma folha de sugestões sucintas e práticas aos pais/encarregados/as de	Microinquérito à opinião dos/as /encarregados/as de

encarregados/as de educação	hábitos e riscos estão desajustadas	educação, consonante com as rotinas escolares (sono/local de 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	educação + maior sensibilização dos/as 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!!

Trabalhar com os/as pais/encarregados/as de educação

O ambiente familiar é, sem dúvida, o principal contexto em que as crianças e os/as jovens desenvolvem os seus valores, hábitos e compreensão inicial do mundo digital. Para as escolas que adotam uma abordagem escolar holística, trabalhar em estreita colaboração com os/as encarregados/as de educação não é uma opção.

Como os/as professores/as têm repetidamente referido que os/as encarregados/as de educação se sentem muitas vezes inseguros e precisam de orientação para navegar no mundo digital, o papel da escola é apoiá-los e capacitá-los, assegurando a continuidade das ações e tornando-os coautores do plano de bem-estar dos/as seus/suas educandos/as.

Promover o diálogo: sugestões de conversas breves dos/as professores/as com os/as encarregados/as de educação

Os/as professores/as podem utilizar estas sugestões práticas para iniciar uma conversa e incentivar os/as encarregados/as de educação a estabelecer um diálogo construtivo e motivador sobre os hábitos digitais com os/as seus/suas educandos/as. Deste modo, a conversa não se resume a simples limites de tempo, passando a abordar a literacia emocional e a autorregulação.

- **Equilíbrio e tempo:** os/as encarregados/as de educação devem ser incentivados a estabelecer regras ou princípios claros sobre a utilização do ecrã em casa: quando, onde e como os dispositivos digitais serão utilizados. Ao criar estas regras, as preocupações e necessidades das crianças devem ser ouvidas e reconhecidas. As regras devem ser inequívocas, realistas, mensuráveis e comunicadas claramente a todos os membros da família. É importante realçar que o incumprimento das regras resultará numa consequência previamente conhecida (por exemplo, privação da utilização do ecrã no dia seguinte). As crianças que possuem smartphones e vivem no seio de famílias com regras permissivas/inconsistentes/não explícitas em relação à utilização de dispositivos correm um sério risco devido à utilização excessiva e problemática do ecrã.
- **Qualidade do tempo de ecrã:** os/as encarregados/as de educação devem dar atenção aos *momentos* e às *razões* por que os/as seus/suas educandos/as

utilizam o dispositivo e não apenas à *duração* dessa utilização. A pergunta crucial a fazer é: "Eles são capazes de pô-lo facilmente de parte? Se não forem, é altura de uma conversa mais profunda." Esta estratégia transfere o foco das regras restritivas relativas ao tempo de ecrã para a promoção da autorregulação interna e de hábitos saudáveis⁶.

- **Segurança e privacidade:** os/as encarregados/as de educação podem tentar perguntar: "Quem é a tua comunidade digital?" e complementar com o princípio: "Uma pessoa que não admitirias em tua casa não devia participar na tua conversa privada." O objetivo é manter a conversa aberta e normalizar as discussões sobre os amigos online e os potenciais riscos sem recorrer a juízos imediatos.
- **Dar o exemplo:** os/as encarregados/as de educação são os principais modelos. Os/as professores/as devem recordar-lhes: "Põe o seu telemóvel de parte durante o jantar? As crianças copiam hábitos e não palavras. Dê o exemplo do equilíbrio que pretende ver." É assim abordado o papel fundamental dos/as encarregados/as de educação como principais influenciadores.
- **Conflito e danos:** se uma criança se sentir incomodada com alguma coisa online, os/as encarregados/as de educação devem ser aconselhados a validar, antes de mais, essa emoção: "Já vi que ficaste magoado/a com isso." A seguir, a ênfase deve ser colocada na resolução do problema: "O que queres fazer agora?" Incentiva-se assim a comunicação aberta dos problemas, o que está diretamente associado ao bem-estar emocional⁷.

Reforçar a parceria: sugestões para sessões conjuntas entre os/as professores/as e os/as encarregados/as de educação

Para promover a continuidade necessária, as escolas devem integrar os/as encarregados/as de educação no **plano de ação** desenvolvido após a utilização da ferramenta de autoavaliação *digi.well*.

A realização de sessões conjuntas entre os/as professores/as e os/as encarregados de educação pode ajudar a fortalecer o envolvimento destes. Estas sessões devem ser práticas, orientadas para as competências, e incentivar os/as encarregados/as de educação a funcionar como coautores da cultura de bem-estar da escola. Seguem-se alguns exemplos de sessões:

⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36106276/>.

⁷ <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2778505>.

- 1. Sessão "Resultados da ferramenta de autoavaliação e soluções partilhadas":** o objetivo é utilizar os dados (resultados anónimos da ferramenta de autoavaliação) para direcionar a conversa. Indique aos/às encarregados/as de educação quais as áreas em que a escola mais precisa de auxílio (por exemplo, falta de concentração dos alunos/as ou ciberassédio). A atividade envolveria dividir os/as encarregados/as de educação em pequenos grupos para debater 2 a 3 soluções específicas a aplicar em casa no domínio com a pontuação mais baixa (por exemplo, se a pontuação for baixa em "Equilíbrio", devem debater-se estratégias para proteger o tempo dedicado aos trabalhos de casa).
- 2. "Workshop "Mentores digitais dos alunos":** O objetivo é tirar partido dos conhecimentos dos/as alunos/as (aprendizagem intergeracional). A atividade envolveria os alunos/as do Programa "Líderes Digitais" (panorâmica portuguesa) na coordenação de estações onde os/as encarregados podem aprender a utilizar as aplicações que os/as seus/suas educandos/as utilizam (por exemplo, configurar as opções de privacidade no Instagram ou compreender o funcionamento dos grupos no Discord). Deste modo, promove-se a responsabilidade dos/as alunos/as e a competência dos/as encarregados/as de educação.
- 3. Palestra "Bem-estar e higiene do sono":** o objetivo é abordar diretamente o impacto dos dispositivos na saúde e no desempenho académico. A atividade envolveria a presença de um/a enfermeiro/a ou psicólogo/a escolar (com o apoio do [Programa Cuida-te+](#)) para discutir a relação entre a utilização do ecrã antes de dormir e a falta de perseverança e participação nas aulas⁸.
- 4. Workshop "encarregados/AS de educação conectados Crianças conectadas":** Neste workshop interativo, que reúne encarregados/as de educação de crianças que são amigas, os/as professores/as funcionam como moderadores que ajudam a formar grupos de discussão com base nas redes de amizade existentes na turma. No seio destes grupos, os/as encarregados/as de educação exploram a forma como os/as seus/suas educandos/as interagem online, em que jogos participam, que plataformas de comunicação utilizam e se esses ambientes são adequados à sua idade. Os/as encarregados/as de educação são também incentivados a alinhar as suas regras sobre o tempo de ecrã e os limites digitais, para minimizar os efeitos da pressão dos pares. Cada grupo apresenta as suas conclusões e ações definidas em conjunto à comunidade de encarregados/as de educação em geral.

⁸ <https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-023-09574-1>.

Recursos e canais de encaminhamento nacionais

Introdução

Este documento é parte integrante dos **recursos nacionais para professores/as** do **digi.well⁹** 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-

⁹ 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/aj/add-to-list)) 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 Samarijan**: 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).

Atividades prontas a utilizar na sala de aula

Introdução

Este documento faz parte dos **recursos nacionais para professores/as** do **digi.well**¹⁰ e funciona como um manual prático para professores/as, traduzindo a abordagem escolar holística em breves **atividades prontas a utilizar na sala de aula**.

Cada atividade está em consonância com os domínios avaliados pela [ferramenta de autoavaliação digi.well](#) e aborda as principais prioridades identificadas no capítulo sobre *Panorâmicas nacionais* (ou seja, falta de concentração, ciberassédio).





Atividade 1: auditoria ao estado do fluxo digital¹¹

! Auditoria ao estado do fluxo digital !

Resumo	Esta atividade centra-se na identificação e maximização da utilização objetiva da tecnologia , incentivando os/as alunos/as a reconhecer quando a tecnologia melhora o seu envolvimento e aprendizagem, comparando-a com a utilização passiva. O compromisso da escola para com a utilização de tecnologia inovadora (RV/IA) exige atenção a uma utilização responsável e participativa .
Área-chave da ferramenta de autoavaliação	Prática, Políticas

¹⁰ 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.



¹¹ Esta atividade foi desenvolvida pela Direção-Geral da Educação (DGE) do Ministério da Educação português e executada através do [estudo de caso ICWG 2024](#).

Tempo necessário	35 minutos 
Objetivo 	<p>Ensinar aos/às alunos/as um método para distinguir entre o tempo de ecrã passivo/recreativo e o tempo de ecrã que leva a um estado de "fluxo" (concentração profunda e produtiva), alinhando a utilização digital com os objetivos de realização e participação. Esta abordagem é crucial quando se introduzem tecnologias inovadoras como a RV/IA para garantir a adoção objetiva (Estudo de caso ICWG: Agrupamento Freixo, 2024, p. 13).</p>
Materiais 	<p>Ficha de trabalho "Fluxo Digital" com duas colunas (passivo/produtivo).</p>
Etapas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Início (10 minutos): O/a professor/a discute a diferença entre o tempo de ecrã que consome (rolagem infinita, vídeos aleatórios) e o tempo de ecrã que <i>cria</i> valor (programação, edição de vídeo, pesquisa aprofundada). Menciona a utilização da RV/IA pela escola como exemplos de envolvimento <i>produtivo</i>. 2. Reflexão individual (15 minutos): Os/as alunos/as preenchem secretamente a sua ficha de trabalho, indicando: Coluna A (utilização passiva): quando perdem a noção do tempo sem aprender nada. Coluna B (utilização produtiva/fluxo): quando utilizam a tecnologia para um projeto e se sentem envolvidos e otimistas. 3. Verificação pelo/a professor/a (10 minutos): O/a professor/a conduz uma discussão geral, perguntando: "Quais são as emoções associadas à Coluna B (produtiva)?" e "Como podemos negociar a troca de 15 minutos de utilização passiva por 15 minutos de utilização produtiva no próximo trabalho de casa?" A ênfase recai sobre a estratégia pessoal de equilíbrio.

Adaptações	Alunos/as mais jovens (10-12 anos de idade): utilizam o conceito de “tecnologia lenta face a tecnologia rápida”. A ênfase recai sobre atividades com duração superior a 10 minutos (lentas) face a atividades com duração inferior a 2 minutos (rápidas).
-------------------	--

Atividade 2: dramatização sobre a exclusão digital – “Afinal, quem sai a perder és tu”¹²

➤ **Dramatização sobre a exclusão digital – “Afinal, quem sai a perder és tu”** ⚡

Resumo	Esta atividade ajuda os/as alunos/as a reconhecer a exclusão digital como uma forma de violência online e dota-os de estratégias práticas de apoio às vítimas , de promoção da empatia, de comunicação assertiva e de escuta ativa. Os/as alunos/as transformam o conhecimento abstrato sobre a ciberviolência em respostas comportamentais concretas.
Área-chave da ferramenta de autoavaliação	Políticas, Práticas
Tempo necessário	20-25 minutos 
Objetivo 	Identificar a exclusão digital como uma forma de violência online; reconhecer as causas, motivações e consequências da violência online; desenvolver competências de comunicação assertiva e de escuta ativa; promover a empatia pelas vítimas.

¹² Esta atividade foi desenvolvida pela Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) no âmbito do projeto [#CuidaDaTuaRede: um programa de prevenção que aborda a violência nas relações online](#). O projeto é financiado pelo Programa Regional do Norte (NORTE 2030) no âmbito do Portugal 2030 e conta ainda com o apoio do Programa Caixa Social da Caixa Geral de Depósitos, na qualidade de investidor social.

Materiais



Fichas com breves cenários (por exemplo, “Preciso de falar contigo. Não sei se reparaste, mas a Carolina excluiu-me da conversação do Roblox e eu não sei porquê. Apercebi-me ontem, quando quis jogar. Ela não me disse nada e hoje nem sequer olhou para mim. Não sei o que se passa ou se cometi algum erro, mas sinto-me excluída e isolada. O que achas que devo fazer?”).

Etapas



1. Preparar a cena (10 minutos)

Analisar brevemente o conceito de exclusão digital e violência online. Convidar um ou dois voluntários/as do grupo para desempenhar os papéis: um como **vítima** e outro como **ouvinte/apoiante**. O/a dinamizador/a pode decidir desempenhar o papel de vítima, se apropriado, em função das características do grupo.

2. Dramatização (25 minutos)



Entregar a ficha do cenário ao/à aluno/a que desempenha o papel de vítima, caso não seja desempenhado pelo/a dinamizador/a.

Explicar que a vítima deve ler o cenário em voz alta.

O/a ouvinte/apoiante deve prestar atenção, promover a empatia e oferecer conselhos no final da leitura.

Se o/a apoiante tiver dificuldade em identificar estratégias, o grupo pode contribuir com ideias.

3. Debate em grupo (10 minutos)

Após a dramatização, agradecer aos participantes e liderar um debate em grupo sobre o cenário.

Incentivar os/as alunos/as a identificar formas de violência online presentes (por exemplo, exclusão digital).

Discutir potenciais estratégias de segurança online, utilizando o:

acrónimo **REPARA**:

R: (Remain) Manter a calma, respirar fundo e resistir a situações de ameaça ou chantagem



E: (Evidence) Guardar todos os elementos que possam servir de prova

P: (Protect) Bloquear e denunciar o perfil/grupo



	<p>A: (Ask) Pedir apoio – contactar um adulto de confiança ou uma estrutura de apoio</p> <p>R: (Review) Rever com frequência definições de privacidade em todas as plataformas e redes sociais</p> <p>A: (Autocare) Participar em atividades offline para preservar o bem-estar</p> <p>Exemplos de perguntas para debate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por que razão a Carolina poderá ter excluído a Clara do grupo? • A Clara tem alguma responsabilidade por ter sido excluída? • Como pode ter-se sentido a Clara a respeito desta exclusão? • Como se sentiriam no lugar da Clara? • O que acham do facto de a Clara falar com uma amiga sobre o assunto? • O que mais poderia a Clara fazer para resolver a situação? • O que fariam no lugar da Clara?
<p>Adaptações</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alunos/as mais jovens (10–12 anos): ênfase na escuta e na partilha de emoções. O/a dinamizador/a pode desempenhar o papel de vítima. Podem ser utilizados recursos visuais ou desenhos para substituir a dramatização. • Alunos/as mais velhos (mais de 13 anos): Incluir um debate sobre políticas, regras e considerações éticas no domínio digital. Salientar o “sentido de impunidade” na exclusão online e como as ações dos/as alunos/as se harmonizam com as orientações de combate ao assédio.

Atividade 3: debate em grupo sobre aspetos do bem-estar digital¹³

Debate em grupo sobre aspetos do bem-estar digital




Resumo	<p>A atividade envolve os/as alunos/as num debate orientado sobre o bem-estar digital, com ênfase na forma como as tecnologias digitais utilizadas na escola podem, por um lado, apoiar a aprendizagem e, por outro, contribuir para a sobrecarga ou o stress. Através de leitura prévia, debate em grupo e reflexão entre toda a turma, os/as alunos/as exploram diferentes perspetivas, comparam experiências e avaliam colaborativamente os benefícios e os desafios da utilização da tecnologia digital em ambientes educativos.</p>
Área-chave da ferramenta de autoavaliação	<p>Práticas</p>
Tempo necessário	<p>40-50 minutos </p>
Objetivo 	<p>Os/as alunos/as serão capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discutir de que forma as tecnologias digitais afetam a aprendizagem e o bem-estar na escola. • Identificar e comparar as vantagens e desvantagens sugeridas das ferramentas digitais, a partir da sua própria perspetiva e das perspetivas dos/as colegas. • Refletir criticamente sobre a forma como as práticas digitais podem promover o equilíbrio, a concentração e a colaboração.

¹³ Esta atividade foi desenvolvida pela Fundação Tempus para o projeto [digi.well](https://digi.well.eu).

<p>Materiais </p>	<p>Um artigo sobre o tema distribuído previamente para que os/as alunos/as se familiarizem com a utilização das tecnologias na escola e em casa</p> <p>Por exemplo, <u>Mais de 100 000 pessoas instam os deputados a que proibam as redes sociais a menores de 16 anos no Reino Unido</u> <u>O tempo passado nas redes sociais não aumenta os problemas de saúde mental dos adolescentes - estudo</u></p>
<p>Etapas </p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. O/a professor/a define o tema relacionado com o bem-estar digital através de perguntas para debate (5-10 minutos): <ul style="list-style-type: none"> Tópico possível: Quais as formas de utilizar as tecnologias digitais na escola que ajudam os/as alunos/as a aprender e a sentir-se equilibrados e quais as que tornam a escola mais opressiva ou fatigante? Possíveis perguntas para suscitar o debate: Que aplicações os/as alunos/as utilizam na escola? Indiquem algumas aplicações para estudar e para socializar. Há alguma aplicação de aprendizagem que utilizem diariamente? Que aplicações utilizam os/as professores/as nas aulas? (etc.) 2. Trabalho de grupo: Os/as alunos/as trabalham em pequenos grupos de debate: os/as alunos/as discutem diferentes ferramentas/aplicações que utilizam diariamente. Cada grupo identifica duas ou três possíveis vantagens e desvantagens da utilização das tecnologias digitais na escola, com base na sua própria experiência e no artigo distribuído. 3. Apresentação (10-15 minutos): Cada grupo apresenta as suas vantagens e desvantagens e toda a turma vota para colocar as vantagens/desvantagens por ordem de importância
<p>Adaptações</p>	<p>As tarefas de debate prévio podem ser adaptadas a diferentes faixas etárias e grupos de interesse.</p>

Atividade 4: as emoções que as redes sociais podem suscitar em nós¹⁴

As emoções que as redes sociais podem suscitar em nós

Resumo	Esta atividade incentiva a reflexão crítica sobre a forma como as redes sociais podem influenciar as emoções, a autoimagem e os sentimentos de pertença. Ao trabalhar em pequenos grupos, os/as alunos/as aprendem a reconhecer as emoções que a utilização extensiva das redes sociais pode desencadear , a identificar que o conteúdo online mostra apenas momentos selecionados e a desenvolver estratégias para responder a emoções negativas associadas à utilização extensiva das redes sociais.
Área-chave da ferramenta de autoavaliação	Práticas
Tempo necessário	45 minutos 
Objetivo 	Promover a autoconsciência sobre a forma como as redes sociais podem influenciar as emoções e desencadear comparações, bem como promover estratégias saudáveis para a utilização das redes sociais.
Materiais 	Dispositivos partilhados ou pessoais dos/as alunos/as e acesso à Internet (ou, em alternativa, capturas de ecrã impressas de publicações nas redes sociais), papel e canetas, notas autocolantes, quadro.

¹⁴ Esta atividade foi desenvolvida pela Fundação Tempus para o projeto [digi.well](https://digi.well.eu).

Etapas

1. Início (10 minutos):

O/a professor/a mostra várias publicações contrastantes, mostrando alguns momentos “perfeitos” (por exemplo, uma publicação de uma celebridade, um influenciador em férias, etc.) e alguns momentos neutros ou do dia a dia (por exemplo, trabalhos de casa, passatempos, práticas diárias, etc.). O/a professor/a lidera o debate na turma: Que emoções lhes suscita cada publicação? Que publicação se assemelha mais à realidade?

2. Trabalho de grupo (30 minutos):


O/a professor/a apresenta a pergunta problemática: **De que modo o tempo passado nas redes sociais afeta a forma como nos sentimos em relação a nós próprios e às nossas vidas?** Os/as alunos/as são divididos em pequenos grupos (3 a 5 por grupo), recebem materiais e são orientados ao longo dos debates:

- **Parte 1: identificar emoções (10 minutos)** – os grupos discutem e descrevem: as emoções que as redes sociais podem suscitar (felicidade, inveja, tristeza, motivação); situações em que as pessoas possam sentir-se incapazes, excluídas, menos bem-sucedidas ou populares. Os/as alunos/as podem selecionar publicações ou vídeos de influenciadores nos seus telemóveis, receber exemplos do/a professor/a ou basear-se nas suas próprias experiências (sem partilhar dados pessoais, se não o desejarem) ou na observação dos colegas.
- **Parte 2: confronto com a realidade (10 minutos)** – os grupos respondem: O que costumam mostrar as pessoas nas redes sociais? O que costumam esconder? Como podem os filtros, a edição ou a publicação seletiva afetar as emoções dos leitores? Com base na discussão, os grupos criam uma lista de verificação simples que pode incluir: Como me faz sentir esta publicação? É uma história completa ou apenas um momento? Estou a comparar a minha vida real com o melhor momento de alguém?

	<ul style="list-style-type: none"> • Parte 3: partilhar emoções (10 minutos) – cada grupo produz três notas autocolantes contendo uma emoção comum relacionada com as redes sociais, uma razão pela qual a comparação acontece, bem como um alerta pessoal que pode ajudar a colocar as publicações em perspetiva, e afixa-as no quadro. <p>O/a professor/a reforça as emoções comuns que cada grupo partilhou, lembra aos/às alunos/as que as redes sociais não transmitem o quadro completo e que as emoções podem parecer reais, mas não são factos.</p> <p>3. Miniprojeto (5 minutos): Cada grupo cria um pequeno cartaz com uma mensagem que pretende partilhar com base nas suas discussões.</p>
<p>Adaptações</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alunos/as mais jovens (10-12 anos): podem utilizar emojis para representar as emoções. O/a professor/a pode simplificar a linguagem utilizada para discutir a comparação, distinguindo entre a vida online (o que as pessoas decidem partilhar e mostrar online) e a vida real (como é o dia a dia, incluindo momentos aborrecidos ou difíceis). As publicações analisadas devem também incidir sobre a amizade, a diversão e a pertença (suscitando perguntas como "Estou integrado/a?" "Os meus amigos gostam de mim?" etc.) em lugar do estatuto, da popularidade e da identidade, que são mais apropriados para os adolescentes. • Alunos/as mais velhos (mais de 13 anos): podem também discutir algoritmos, a pressão para ter um bom "desempenho" nas redes sociais e documentar cada momento, métricas de popularidade como gostos e seguidores, e incentivar estratégias de gestão (as perguntas de confronto com a realidade mencionadas, silenciar ou deixar de seguir contas que desencadeiam comparações e emoções negativas, colocar a ênfase em contas que destacam valores positivos como competências ou humor, e reconhecer que podem modificar aquilo que veem online).

Atividade 5: terminal rodoviário – escolher as nossas preferências digitais¹⁵

Terminal rodoviário – escolher as nossas preferências digitais

Resumo	Os/as alunos/as posicionam-se fisicamente na sala de aula de acordo com as suas preferências entre duas opções contrastantes relacionadas com a vida digital e os valores do quotidiano. A atividade estimula o movimento, a autoconsciência, a tomada de perspetiva e a reflexão sobre os hábitos e as escolhas digitais .
Área-chave da ferramenta de autoavaliação	Práticas
Tempo necessário	20-30 minutos 
Objetivo 	Promover a autoconsciência sobre as preferências digitais, incentivar a partilha respeitosa de opiniões e ajudar os/as alunos/as a refletir sobre a forma como as escolhas digitais se relacionam com os seus valores, relações e bem-estar.
Materiais 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaço aberto da sala de aula • Opcional: letreiros impressos para cada opção (não obrigatório)
Etapas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introdução (5 minutos): O/a professor/a explica que a sala de aula representa um “terminal rodoviário”. Cada lado da sala corresponde a um



¹⁵ Esta atividade foi desenvolvida pela Logout no âmbito do [projeto INSADIA – Inclusão e Segurança na Era Digital](#), que visa promover a utilização segura, inclusiva e reflexiva das tecnologias digitais entre os jovens através de métodos educativos e participativos.

	<p>“destino” diferente. Para cada par de opções, os alunos escolhem o lado que melhor reflete a sua preferência atual. Não há respostas certas ou erradas.</p> <p>2. Movimento e escolha (10–15 minutos): Os/as alunos/as começam no centro da sala. O/a professor/a lê em voz alta um par de opções de cada vez. Os/as alunos/as deslocam-se para o lado que corresponde à sua preferência. Exemplos de pares de opções (adaptar ou substituir conforme necessário):</p> <ol style="list-style-type: none"> Telemóvel ou natureza Instagram ou TikTok Amigos ou familiares Com filtro ou sem filtro Minecraft ou Fortnite Gostar ou comentar <p>3. Partilha de opiniões (5-7 minutos): Após algumas rondas selecionadas, o/a professor/a convida alguns voluntários de cada lado para partilharem em poucas palavras a <i>razão</i> por que escolheram essa opção. Realçar a importância de ouvir sem emitir juízos e respeitar os diferentes pontos de vista.</p> <p>4. Reflexão em grupo (5 minutos): O/a professor/a facilita uma breve discussão utilizando questões como:</p> <ol style="list-style-type: none"> Que escolhas foram mais fáceis ou mais difíceis de fazer? Alguém mudou de ideias depois de ouvir os outros? Que opções estão mais relacionadas com o vosso bem-estar digital? Estas preferências alguma vez mudam consoante o estado de espírito ou a situação?
<p>Adaptações</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alunos/as mais jovens (10-12 anos): reduzir o número de opções e abreviar a duração da partilha.




- **Alunos/as mais velhos (mais de 13 anos):** permitir uma “zona intermédia” para aqueles que se sentirem indecisos ou queiram explicar emoções contraditórias.
- **Para grupos mais reservados:** os/as alunos/as podem discutir os seus motivos em pares antes de partilhá-los com toda a turma.
- O/a dinamizador/a deve adaptar as opções à idade, aos interesses e ao contexto cultural do grupo.

Atividade 6: teia de aranha digital – O que eu nunca partilharia¹⁶

Teia de aranha digital – O que eu nunca partilharia

Resumo	Os/as alunos/as criam uma “teia de aranha” visual utilizando um novelo de lã para explorar de que forma o conteúdo online se difunde para além da pessoa que o publica. Através de afirmações e reflexão partilhadas, os/as alunos/as ficam a saber que as publicações online podem chegar a muitas pessoas, incluindo aquelas que decidiram não as ver, destacando a responsabilidade e o bem-estar digitais .
Área-chave da ferramenta de autoavaliação	Práticas
Tempo necessário	20-30 minutos 
Objetivo 	Sensibilizar para a forma como o conteúdo online se difunde, incentivar a reflexão sobre os limites digitais pessoais e ajudar

¹⁶ Esta atividade foi desenvolvida pela Logout no âmbito do [projeto INSADIA – Inclusão e Segurança na Era Digital](#), que visa promover a utilização segura, inclusiva e reflexiva das tecnologias digitais entre os jovens através de métodos educativos e participativos.

	os/as alunos/as a compreender que o que é partilhado online pode chegar a outras pessoas sem o seu consentimento.
Materiais 	<ul style="list-style-type: none"> • Um novelo de lã ou de fio  • Espaço para os/as alunos/as se colocarem em círculo
Etapas 	<p>1. Introdução (3–5 minutos): Os/as alunos/as colocam-se em círculo. O/a professor/a explica que a lã representa a forma como as coisas viajam online. Realçar que a atividade não passa por respostas certas ou erradas, mas sim por compreender como a partilha funciona no mundo digital.</p> <p>2. Explicar a regra principal (2 minutos): O/a professor/a explica:</p> <p>“Quando alguém diz: ‘Eu nunca publicaria ou partilharia...’, não pensem se concordam ou não. Pensem nesta questão: <i>se se tratasse de uma publicação online, poderia acabar no vosso telemóvel ou ecrã?</i>”</p> <p>3. Iniciar a atividade (10–15 minutos): O/a dinamizador/a segura no novelo de lã e faz uma afirmação que começa por: <i>“Eu nunca publicaria ou partilharia...”</i> (Por exemplo, fotografias embaraçosas de outra pessoa, mensagens privadas, algo publicado por raiva).</p> <p>Os/as alunos/as que acharem que o conteúdo pode chegar até eles online respondem com a frase combinada (ver as opções abaixo). O/a dinamizador/a segura numa das extremidades da lã e atira o novelo para um desses alunos. Se vários/as alunos/as responderem, o novelo é-lhes passado um a um. Cada aluno/a segura numa parte da lã.</p> <p>O/a último/a aluno/a que estiver a segurar no novelo faz uma nova afirmação e continua a atividade.</p> <p>4. Reflexão visual (5 minutos): Assim que a lã acaba, os/as alunos/as colocam cuidadosamente a teia de aranha no chão.</p>

	<p>O/a professor/a explica que, tal como na teia, a partilha online cria ligações difíceis de desfazer.</p> <p>5. Reflexão em grupo (5 minutos): O/a professor/a faz perguntas de reflexão, tais como:</p> <ol style="list-style-type: none"> Todos na teia decidiram publicar alguma coisa? Todos decidiram ver? O que acontece se uma pessoa continuar a partilhar alguma coisa? Quem tem o controlo depois de algo ser publicado online? <p>Frases que os/as alunos/as podem utilizar (escolher uma e utilizá-la de forma consistente):</p> <ul style="list-style-type: none"> “Eu vi esse conteúdo.” “Esse conteúdo pode chegar até mim.” “Esse conteúdo pode ser partilhado comigo.” “Eu podia receber esse conteúdo.”
<p>Adaptações</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alunos/as mais jovens (10-12 anos): o/a dinamizador/a pode propor exemplos de afirmações para seleção. Alunos/as mais velhos (mais de 13 anos): incentivar afirmações mais reflexivas (por exemplo, publicar em momentos emotivos, partilhar capturas de ecrã). Para grupos mais reservados: os/as alunos/as podem levantar a mão em vez de falar. Se o espaço for limitado, os/as alunos/as podem permanecer sentados e passar a lã com cuidado.

Boas práticas: exemplos de escolas

Introdução

Neste capítulo são apresentados exemplos concretos de intervenções de sucesso implementadas por escolas dos países parceiros do projeto [digi.well](#) (Portugal, Sérvia e Eslovénia). Estas práticas breves e concretas estão diretamente alinhadas com os domínios principais da [ferramenta de autoavaliação digi.well](#) (Liderança, Políticas, Infraestrutura e Equipamentos e Práticas). Estes exemplos servem de inspiração e ponto de partida para qualquer escola que procure promover uma cultura de bem-estar proativa.

Boas práticas em Portugal

As escolas portuguesas recorrem frequentemente a orientações nacionais oficiais e a parcerias sólidas com ONG como a [APAV](#) e o [Centro de Sensibilização SeguraNet](#). A ênfase é, muitas vezes, colocada na execução proativa de políticas e na capacitação dos alunos.

Prática 1

Programa de embaixadores digitais liderado pelos alunos/as

Alinhamento com a área da ferramenta de autoavaliação

Liderança, Práticas.

Descrição

Seguindo o modelo incentivado pelo [Programa Líderes Digitais da DGE](#), uma escola secundária criou um grupo voluntário de “Embaixadores Digitais”. Estes/as alunos/as receberam formação básica do/a psicólogo/a escolar e de um/a professor/a de informática sobre netiqueta, prevenção do ciberassédio e identificação de desinformação online. A sua função é conduzir workshops de 15 minutos entre pares durante o horário de orientação e atuar como um primeiro ponto de contacto confidencial e não autoritário para colegas que enfrentam conflitos online.

Impacto	Ocorreu uma transição da cultura em que os/as professores/as são a única autoridade no que diz respeito aos riscos para uma cultura em que os/as alunos/as assumiram a responsabilidade pela segurança da sua comunidade.
----------------	---

Prática 2

Regras digitais da turma elaboradas em conjunto

Alinhamento com a área da ferramenta de autoavaliação	Política, Práticas
Descrição	Em consonância com as Recomendações para a Promoção do Bem-estar Digital nas escolas da DGE , uma escola primária exige que cada turma (dos 10 aos 12 anos) crie coletivamente o seu próprio conjunto de "Regras Digitais da Sala de Aula" no início do ano. As regras incluem protocolos específicos para armazenamento em telemóveis (Infraestrutura) e uma consequência clara, definida pelos/as alunos/as, por perturbar a concentração durante o horário letivo.
Impacto	É promovida a responsabilidade pelas políticas , bem como o equilíbrio ao tornar os/as alunos/as participantes ativos na gestão da falta de concentração.

Prática 3

“Espaços sem ecrã” e socialização offline



Alinhamento com a área da ferramenta de autoavaliação	Infraestrutura e Equipamentos, Liderança.
Descrição	Uma escola referiu que adaptou a sua política relativa ao recreio para designar determinadas áreas (por exemplo, mesas de merendas, campos de basquetebol) como

	" espaços sem ecrã " durante o almoço e os intervalos. Embora os dispositivos não tenham sido totalmente proibidos no campus, a infraestrutura física foi utilizada para promover a interação física, abordando diretamente a necessidade de fortalecer a interação social e as atividades presenciais mencionadas nas orientações nacionais.
Impacto	foi promovido o relacionamento offline e os/as alunos/as foram incentivados a interagir fora da esfera digital (ligação à dimensão hedónica do bem-estar).

Boas práticas na Sérvia

As escolas sérvias relataram sucesso através de workshops educativos preventivos e de uma forte comunicação com os/as encarregados/as de educação sobre riscos graves.

Prática 4

 Formação em vídeo para professores/as sobre a aprendizagem socioemocional (ASE) para promover o bem-estar das crianças 	
Alinhamento com a área da ferramenta de autoavaliação	Práticas.
Descrição	O Ministério da Educação da Sérvia lançou uma formação em vídeo intitulada " Educação e aprendizagem socioemocional para o bem-estar e o desenvolvimento integral das crianças " para professores/as e pessoal escolar. O curso orienta os/as educadores/as sobre a forma de integrar a aprendizagem socioemocional no ensino quotidiano, apoiando as competências sociais das crianças, o trabalho em equipa e o respeito, ao mesmo tempo que promove a disciplina positiva e a colaboração com os/as encarregados/as de educação. Foi distribuído a todas as escolas da Sérvia para fortalecer tanto a prática docente como o bem-estar dos/as alunos/as.
Impacto	Os/as professores/as tornam-se mais capacitados/as para integrar e concretizar o papel edificante das instituições de

	ensino através de atividades curriculares, extracurriculares e de lazer, bem como de prestar apoio aos/as encarregados/as de educação.
--	--

Prática 5

Práticas de apoio à comunicação entre professores/as, encarregados/as de educação e alunos/as

Alinhamento com a área da ferramenta de autoavaliação	Liderança, Políticas.
Descrição	Uma abordagem comum à comunicação com canais claramente definidos para a comunicação entre a escola e a casa e o horário durante a semana em que os/as professores/as estão disponíveis. As orientações estão incluídas na política escolar e são comunicadas ao pessoal, aos/as encarregados/as de educação e aos alunos/as, descrevendo os tempos de resposta previstos e o tratamento de assuntos urgentes.
Impacto	Expectativas claras e partilhadas em relação à comunicação, redução da pressão de estar constantemente disponível para os/as professores/as e criação de limites claros para o equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal.

Prática 6

Melhor em Linha série de workshops e debates

Alinhamento com a área da ferramenta de autoavaliação	Práticas.
Descrição	Através desta parceria entre um Ministério, um representante da indústria e um instituto, é organizada uma série de workshops e palestras para abordar diferentes temas relacionados com o bem-estar digital, destinados a

	professores/as, /encarregados/as de educação e adolescentes como, por exemplo, Desintoxicação digital: o equilíbrio que preserva a nossa saúde mental, a comunicação digital nas relações familiares, etc.
Impacto	Os participantes recebem informações de especialistas e têm a oportunidade de refletir e discutir temas complexos e em constante evolução relacionados com o bem-estar digital, aumentando a sua capacidade para gerar mudanças e desenvolver os seus próprios hábitos.

Boas práticas na Eslovénia

Prática 7

Verificações anuais do bem-estar digital incorporadas nos regulamentos escolares + um protocolo claro relativo à violência online

Alinhamento com a área da ferramenta de autoavaliação	Liderança, Políticas, Práticas (e Infraestrutura e Equipamentos de apoio).
Descrição	<ul style="list-style-type: none"> Diversas escolas eslovenas operacionalizam o bem-estar digital, tratando-o como parte do quadro de comportamentos legalmente exigidos à escola: o <i>plano comportamental (Vzgojni načrt)</i> e o <i>regulamento escolar (Pravila šolskega reda)</i> são revistos e ajustados todos os anos, para que as expectativas se mantenham realistas e passíveis de execução à medida que as tecnologias e os riscos mudam. Como esta ação se traduz na prática: <ul style="list-style-type: none"> A equipa de liderança agenda uma revisão anual com os/as professores/as, o serviço de aconselhamento e (se possível) os/as representantes dos alunos(as)/encarregados(as) de educação, para atualizar: (a) as expectativas de utilização dos dispositivos, (b) as regras sobre o

	<p>registo/partilha de conteúdos e (c) as consequências e medidas de reparação.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ A escola adota um fluxo de incidentes simples e partilhado: quem intervém de imediato, quem documenta, quem contacta os/as encarregados/as de educação e quando recorrer a serviços externos (assistência social/polícia) em casos graves. ○ O pessoal utiliza um registo de incidentes normalizado (o que aconteceu, provas, medidas tomadas) e define em conjunto como conservar as provas digitais de forma segura e legal. <p>São organizados workshops com parceiros externos (por exemplo, Safe.si/Center za varnejši internet), que reforçam as mesmas regras e medidas de resposta em toda a escola.</p>
<p>Impacto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respostas mais consistentes do pessoal (menos improvisação): em algumas zonas, as escolas reagem muitas vezes "consoante a situação", o que esta intervenção pretende reduzir com a clarificação dos procedimentos. • Maior clareza e confiança entre o pessoal: um protocolo partilhado reduz a incerteza sobre as funções e as etapas seguintes. • Intervenção mais rápida e precoce e menos "casos perdidos", uma vez que os canais de resposta são conhecidos antecipadamente (rastreáveis através de registos de incidentes: tempo até à primeira resposta, % de casos documentados, % de casos resolvidos ao nível da turma face a casos remetidos para instâncias superiores).

Prática 8

Počakajmo – Infância sem smartphones

<p>Alinhamento com a área da ferramenta de autoavaliação</p>	<p>Políticas, Práticas.</p>
---	-----------------------------

<p>Descrição</p>	<p>Počakajmo é uma iniciativa eslovena liderada por encarregados/as de educação que incentiva as famílias a adiar a entrega de smartphones às crianças (até ao 9.º ano) e a autorização de acesso às redes sociais (até aos 16 anos) para que elas possam usufruir mais de atividades lúdicas, de experiências no mundo real e de uma infância despreocupada, livre da dependência digital precoce.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como esta ação se traduz na prática: <ul style="list-style-type: none"> ○ Uma comunidade de famílias concorda em adiar a utilização de smartphones e das redes sociais pelos/as seus/suas educandos/as e presta mutuamente apoio neste compromisso. ○ Os/as encarregados/as de educação utilizam recursos partilhados, como um <i>starševski dogovor</i> (acordo parental), sugestões práticas e orientação mútua sobre a gestão das expectativas e das pressões digitais.
<p>Impacto</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ajuda a normalizar o adiamento da utilização de dispositivos digitais entre grupos de pares, reduzindo a pressão dos pares para a adoção precoce de smartphones. ○ Incentiva mais tempo para atividades lúdicas, a interação social e as experiências da vida real, contribuindo para o bem-estar das crianças e para um desenvolvimento mais saudável na infância.

Conclusões

Este documento sobre recursos nacionais para professores/as destina-se a reunir, num só local, recursos práticos, atividades na sala de aula, modelos e exemplos que as escolas podem aplicar imediatamente para reforçar o bem-estar digital. O seu objetivo é ajudar os/as professores/as e os/as dirigentes escolares a transformar as boas intenções em práticas concretas, numa linguagem partilhada e em práticas consistentes em toda a comunidade escolar.

O que se torna mais claro é que o bem-estar digital melhora quando as escolas deixam de tratá-lo como um tópico isolado ou uma resposta a incidentes e o incorporam na vida escolar diária, o que passa por um consenso acerca de expectativas simples com os/as alunos/as, pela utilização das mesmas mensagens em todas as salas de aula, pelo envolvimento solidário dos/as encarregados/as de educação e pela introdução de pequenos ajustamentos ao longo do tempo com base no que realmente acontece na escola.

Este guia transmite igualmente a mensagem fundamental de que o progresso depende de um acompanhamento contínuo. O bem-estar digital eficaz não é alcançado através de uma única atividade ou política, mas sim através de um ciclo contínuo de acompanhamento e melhoria. As escolas têm de verificar o que está a funcionar, compreender o que não está, adaptar as ações e implementar novamente mudanças. O ciclo de acompanhamento, análise, adaptação e execução é o que transforma os esforços iniciais numa mudança cultural sustentável e garante que as iniciativas se mantenham relevantes para o contexto único de cada escola.

Como assegurar que este guia funcione na sua escola

Comece com uma caracterização rápida da situação em que se encontra: utilize a ferramenta de autoavaliação *digi.well* para identificar os seus pontos fortes e um pequeno número de prioridades que mais necessitam de atenção. O objetivo não é "obter uma boa pontuação", mas sim criar um entendimento comum e decidir o que deve ser melhorado primeiro.

Transforme as prioridades num plano de ação sucinto e realista: escolha um pequeno número de ações que possa realizar num trimestre (por exemplo: normas da sala de aula definidas em comum, uma atividade mensal em matéria de bem-estar, canais mais claros de denúncia de incidentes online, um ponto de contacto para transmitir informações aos/às encarregados/as de educação). Certifique-se de que o plano é prático, atribua responsabilidades e defina prazos.

Faça dos recursos deste documento o seu conjunto de ferramentas: escolha o que corresponde às suas prioridades: recursos nacionais, prontas a utilizar na sala de aula e

boas práticas. Adapte-os ao grupo etário dos/as seus/suas alunos/as, à sua disciplina e ao contexto local. Os melhores resultados resultam normalmente de pequenas ações coerentes repetidas ao longo do tempo.

Envolva os/as encarregados/as de educação desde cedo, com mensagens claras e simples: os/as encarregados/as de educação muitas vezes desejam apoio e clareza.

Utilize os temas de conversa, os modelos e as ligações para serviços nacionais de modo a criar uma abordagem comum entre a casa e a escola. Concentre-se nas orientações e nas parcerias e não na atribuição de culpa.

Acompanhe o progresso e adapte: Incorpore um acompanhamento regular e simples para que a melhoria se torne sistemática e não uma sobrecarga. Combine dados quantitativos e qualitativos, como breves inquéritos anónimos, consultas rápidas na sala de aula e grupos de reflexão pontuais com alunos/as, professores/as e encarregados/as de educação. Administre a ferramenta de autoavaliação anualmente (ou bianualmente) para medir o progresso ao longo do tempo e utilize os resultados para atualizar o plano de ação e redefinir as prioridades das ações. Este acompanhamento contínuo garante que as políticas e os recursos não sejam "definidos e esquecidos", mas continuamente aperfeiçoados com base em dados concretos e feedback.

Recomendações

Para dirigentes escolares: é fundamental reservar tempo para este trabalho. Proteja o espaço para debate entre o pessoal, certifique-se de que as expectativas e os procedimentos são claros e apoie os/as professores/as com formação e práticas definidas de comum acordo. Utilize os resultados da ferramenta de autoavaliação para definir as ações prioritárias e comunicar o progresso à comunidade escolar. Mantenha o ciclo ativo, agendando reavaliações, revendo dados e atualizando o plano de ação.

Para professores: deve utilizar-se o que já está pronto. Escolha uma ou duas atividades para começar, crie rotinas simples e partilhe o que funciona. Contribua para o ciclo de acompanhamento observando tendências, recolhendo opiniões informais e manifestando preocupações desde cedo para que os problemas possam ser resolvidos antes que se agravem.

Em última análise, o sucesso do *digi.well* nas escolas refletir-se-á em resultados práticos: alunos/as que se sentem mais seguros *online*, turmas com normas digitais mais claras, pessoal que se sente mais confiante na gestão das dificuldades e encarregados/as de educação que sabem onde encontrar ajuda. Este documento é um ponto de partida e uma ferramenta de trabalho que deve permanecer "ativa" ao longo do tempo: utilizada, revista e melhorada para que cada escola possa reforçar o bem-estar digital de formas adaptadas à sua realidade.

Referências

Arslankara, V. B., Demir, A., Öztaş, Ö. e Usta, E. (2022). Digital Well-Being Scale Validity and Reliability Study. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*, 4(2), 54–67.

Buerger, S., Holzer, J., Yanagida, T., Schober, B. e Spiel, C. (2023). Measuring Adolescents' Well-Being in Schools: The Adaptation and Translation of the EPOCH Measure of Adolescent Well-Being – A Validation Study. *School Mental Health*, 15, 438–454.

European Commission, Joint Research Centre. (2023). Well-being in digital education (WBDE).

European Schoolnet (2025), Digital Well-being Starts with Us: A Consultation Report Guiding Schools from Awareness to Action. *projeto digi.well*.

European Schoolnet, (2024). Estudo de caso: Agrupamento de Escolas de Freixo, Portugal (grupo de trabalho de sala aula interativa).

Thomas, N. M., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M. e Syed, Z. Q. (2022). 'Digital Wellbeing': The Need of the Hour in Today's Digitalized and Technology Driven World! *Cureus*, 14(8), e27743

Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932-955.