

# RECOMENDAÇÕES PARA A PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DIGITAL NAS ESCOLAS



# FICHA TÉCNICA

## Título

Recomendações para a Promoção do Bem-Estar Digital nas Escolas

## Autores

Cosmin Nada (Coordenador)  
Ana Margarida Veiga Simão  
Angélica Monteiro  
Cecília Lázaro  
Celestino Magalhães  
Cristina Ponte  
Ivone Patrão  
Maria José Brites  
Margarida Lucas  
Pedro Ferreira  
Sara Pereira  
Sofia Marques da Silva  
Sónia Seixas  
Teresa Castro

## Editor

Ministério da Educação, Ciência e Inovação - Direção-Geral da Educação

## Diretor-Geral da Educação

David Sousa

## Conceção gráfica

Criteriembrace Unipessoal Lda

## ISBN

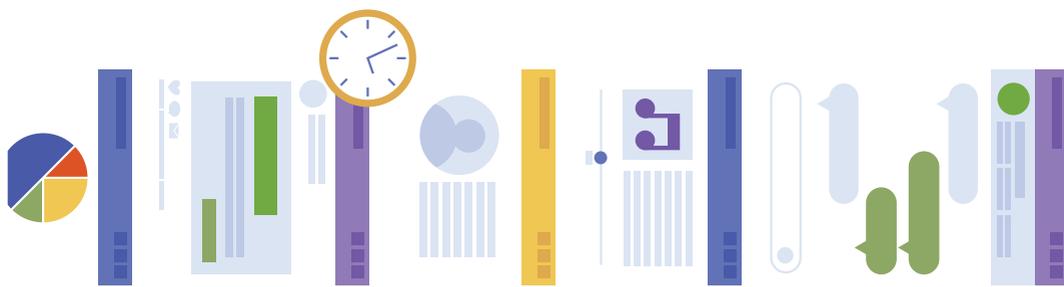
978-972-742-589-1

## Data

Janeiro 2025

# Índice

Introdução .....	4
Oportunidades e riscos na utilização do digital.....	6
Recomendações para o bem-estar digital nas escolas.....	9
1. Definir, através de processos participativos, uma posição clara acerca do uso dos dispositivos digitais na escola.....	9
2. Utilizar os canais de comunicação disponíveis para divulgar as normas de utilização dos dispositivos digitais no AE/Ena.....	10
3. Apostar na identificação de situações que possam carecer de acompanhamento especializado, garantindo intervenção ajustada.....	11
4. Promover uma política de tolerância zero à violência <i>online</i> e ao <i>ciberbullying</i> .....	12
5. Promover ações de capacitação digital para os vários elementos da comunidade educativa .....	13
6. Reforçar as ações de educação para o desenvolvimento das competências digitais, para promover o pensamento crítico perante a informação disponível .....	15
7. Adotar estratégias pedagógicas que garantam o equilíbrio entre a utilização de recursos digitais e não digitais .....	16
Súmula das recomendações .....	19
Nota final relativa a todas as recomendações.....	21
Iniciativas DGE .....	23
Serviços de Apoio .....	25
Ligações Úteis .....	27



# INTRODUÇÃO

Em 2020, a União Europeia (UE) lançou o Plano de Ação para a Educação Digital (2021-2027) – Reconfigurar a educação e a formação para a era digital – numa iniciativa política que pretende apoiar a adaptação dos sistemas de ensino dos Estados-Membros à designada era digital, e no sentido de assegurar uma educação digital de elevada qualidade, inclusiva e acessível na Europa:

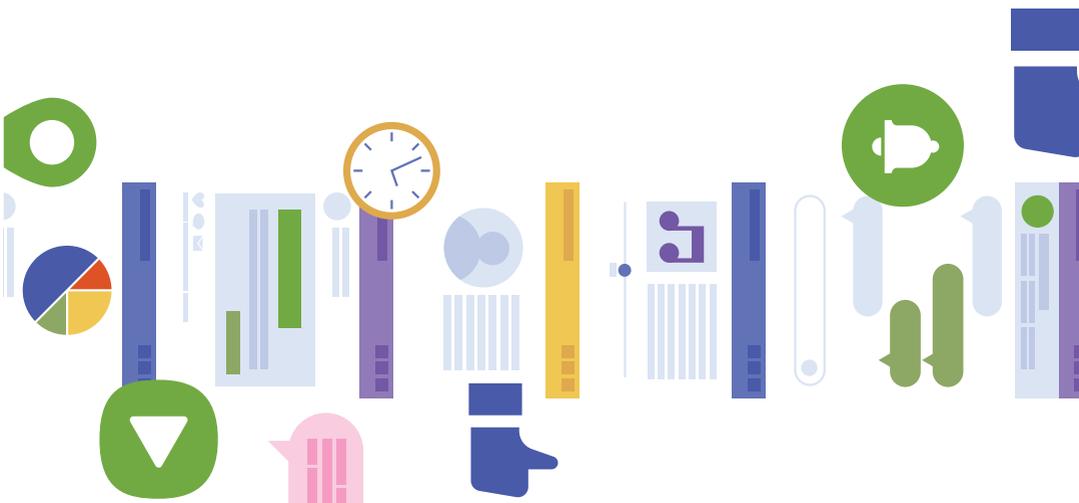
*“Para prosperar numa economia centrada nas tecnologias, os europeus precisam de competências digitais. Todos os indivíduos, incluindo os estudantes, os candidatos a emprego e os trabalhadores, terão de dominar competências digitais com confiança para ser bem-sucedidos num mundo em rápida evolução e adaptar-se a tecnologias novas e emergentes [...]”*

Em Portugal está em curso um Programa de Digitalização para as Escolas, com vista à integração transversal das tecnologias digitais nas áreas curriculares dos ensinos básico e secundário, que visa contribuir para o desenvolvimento das competências digitais dos alunos. Assim, além do acesso a equipamentos e a conectividade, os alunos dos ensinos básico e secundário, das escolas da rede pública de Portugal Continental, têm a oportunidade de beneficiar da inovação e da integração do digital em contexto educativo, sobretudo do valor acrescentado que aquele pode trazer não só em termos pedagógicos, para a melhoria da qualidade das aprendizagens, mas também como adjuvante à formação de cidadãos aptos a lidarem com os desafios presentes e futuros.

Atualmente, é consensual que o uso de diversas ferramentas digitais e o acesso à Internet têm um papel fundamental na vida dos alunos, independentemente da faixa etária, sendo utilizadas como meios de comunicação, socialização, lazer, aprendizagem e de realização de tarefas. No entanto, importa considerar o impacto que a sua utilização pode ter no bem-estar de todos, e ter presente quais são as oportunidades e os riscos associados à utilização dos dispositivos digitais, particularmente pelas crianças e pelos jovens.

Este guião pretende apoiar os Agrupamentos de Escolas/Escolas não agrupadas (AE/Ena) na definição de estratégias de implementação de medidas que contribuam para que os dispositivos digitais sejam utilizados de forma equilibrada, permitindo a melhoria do processo de ensino e de aprendizagem e o desenvolvimento das áreas de competências definidas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Este documento disponibiliza um breve levantamento de oportunidades e de riscos do uso do digital, bem como um conjunto de recomendações para o bem-estar digital nas escolas a serem adotadas e adaptadas de acordo com as especificidades de cada contexto educativo.

# OPORTUNIDADES E RISCOS NA UTILIZAÇÃO DO DIGITAL



# OPORTUNIDADES E RISCOS NA UTILIZAÇÃO DO DIGITAL

Para lá da coexistência com outros recursos educativos, é cada vez mais aceite que a integração do digital constitui uma mais-valia no desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem, devendo ser enquadrada, de acordo com os níveis de ensino e as competências a desenvolver e, sobretudo, ter uma intencionalidade pedagógica.

Com efeito, em contexto educativo, o uso do digital poderá promover a mobilização de metodologias e de recursos diversificados, tendo em vista a melhoria da qualidade das aprendizagens. Deste modo, a utilização de dispositivos digitais, tal como outras estratégias definidas pelos docentes, deve ser encarada como algo que serve um propósito pedagógico, permitindo, entre outros, o acesso a uma vasta gama de recursos educativos e a adaptação aos ritmos e estilos de aprendizagem de cada aluno.

Além do aumento da utilização do digital com finalidades educativas, diversos estudos<sup>ii</sup> revelam que as crianças e os jovens têm vindo a usar cada vez mais dispositivos digitais e passam mais tempo *online*, nomeadamente para atividades de lazer e de socialização. Se, por um lado, o uso crescente de dispositivos digitais e o acesso ao *online* podem ser vistos como oportunidades, por outro, é reconhecido que expõem os utilizadores a riscos de vária ordem.

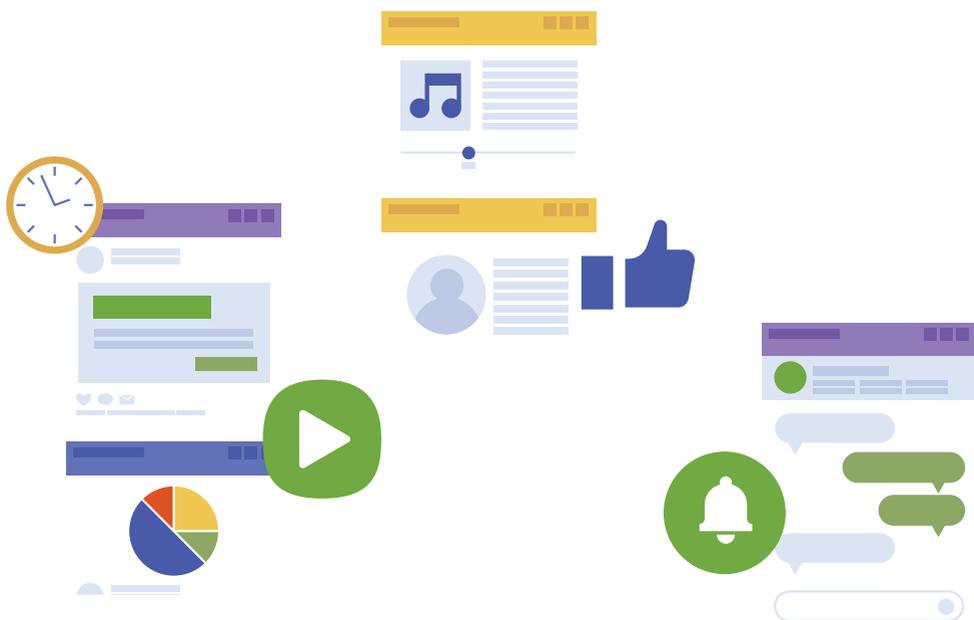
No que se refere à utilização do digital pelos alunos com intenção exclusiva de entretenimento, os riscos são, sobretudo, potenciados pela vasta oferta de conteúdos, muitas vezes desadequados para as suas faixas etárias, aos quais crianças e jovens têm acesso, frequentemente sem regulação ou supervisão por parte dos adultos.

A mediação dos docentes assume, assim, um papel preponderante na redução dos riscos associados à utilização excessiva do digital, sendo que se pretende, não só promover o desenvolvimento de várias competências críticas de utilização dos dispositivos digitais junto dos alunos, como também contribuir para o desenvolvimento de processos de ensino e aprendizagem inovadores.

No seguimento da consulta efetuada pela Direção-Geral da Educação (DGE) a diversos especialistas, com investigação desenvolvida na área da utilização do digital e do seu impacto no bem-estar, constata-se a existência de consenso quanto às potenciais oportunidades associadas ao uso do digital em contexto educativo. Todavia, para além de outras entidades com investigação desenvolvida na área, os mesmos especialistas apontam igualmente para os potenciais riscos associados ao digital, amplamente enunciados na literatura de referência. Exposição a conteúdos inapropriados e alterações de comportamento, que devem ser entendidos, como sinais de alerta, são apenas alguns dos exemplos desses riscos com impacto direto no bem-estar e na saúde das crianças e dos jovens.

Face a esta realidade, pretende-se prevenir e, sobretudo, apresentar recomendações e desenvolver medidas específicas junto da comunidade educativa para encorajar o desenvolvimento do pensamento crítico, da literacia dos media, nomeadamente colocando como figuras centrais lideranças das escolas, docentes, alunos e famílias. Com efeito, a utilização excessiva de dispositivos digitais, bem como o acesso a conteúdos desadequados, podem constituir um risco para o bem-estar, pelo que é crucial distinguir os diferentes contextos no que se refere ao seu uso pedagógico ou uso de entretenimento sem a supervisão adequada.

Se, por um lado, o digital pode trazer benefícios ao processo de ensino e de aprendizagem, nomeadamente em contexto escolar, tem também um papel importante noutros contextos de socialização, como os tempos livres e de lazer, desde que seja assegurada uma utilização equilibrada em tempo e qualidade de conteúdos e de atividades a que as crianças e os jovens se dedicam. Embora seja difícil definir exatamente o que representa uma utilização excessiva dos dispositivos digitais para efeitos não-educativos, de acordo com a investigação atual<sup>iii</sup>, considera-se que estamos perante uma utilização excessiva, quando a pessoa se desvincula da sua vida social e/ou familiar, interferindo com a qualidade do sono, a realização de atividade física diária e a adoção de outros comportamentos saudáveis.



# RECOMENDAÇÕES PARA O BEM-ESTAR DIGITAL NAS ESCOLAS



# RECOMENDAÇÕES PARA O BEM-ESTAR DIGITAL NAS ESCOLAS

Além das medidas que, eventualmente, já estejam a ser adotadas, cabe a cada AE/Ena, considerando as especificidades do contexto em que está inserido, implementar as seguintes **recomendações**:

## 1. DEFINIR, ATRAVÉS DE PROCESSOS PARTICIPATIVOS, UMA POSIÇÃO CLARA ACERCA DO USO DOS DISPOSITIVOS DIGITAIS NA ESCOLA

**Como?** Plasmando nos seus documentos orientadores uma posição clara sobre a utilização dos dispositivos digitais para fins educativos e garantindo que, em cada AE/Ena, devem existir orientações explícitas quanto:

- Às plataformas que podem ser utilizadas no espaço escolar.
- Aos equipamentos que podem ser utilizados com intencionalidade pedagógica, em ambientes educativos (sala de aula, biblioteca, outros espaços escolares, visitas de estudo, entre outros), com indicação de tempos mínimos e máximos de utilização diária.
- Ao equilíbrio entre a integração das tecnologias digitais em ambientes educativos e outras estratégias de ensino e aprendizagem, nomeadamente no que se refere ao designado “tempo de ecrã”, de acordo com o ciclo de ensino dos alunos, de modo a privilegiar a diversidade nas estratégias e práticas pedagógicas desenhadas e implementadas pelos docentes.

**Porquê?** Para garantir que, apesar de potenciais visões e perspetivas diferentes sobre a utilização do digital – quando não mesmo contrastantes – que possam existir dentro da comunidade educativa (e.g., alunos, pais, encarregados de educação, professores e assistentes operacionais), cada AE/Ena segue uma direção clara e coerente, decorrente de acordo entre todos.



**Como?** Envolvendo toda a comunidade educativa, incluindo os alunos e as famílias, no processo de reflexão e de decisão acerca das regras a implementar, no que diz respeito ao uso do digital na escola (nos moldes a definir por cada AE /Ena), sendo garantida a apresentação a todos os intervenientes de uma base de evidência científica que fundamente a decisão. Igualmente importante é garantir mecanismos de consulta e de *feedback* junto da comunidade escolar, relativamente às diferentes medidas implementadas na escola e sua eficácia.

**Porquê?** O envolvimento da comunidade educativa é importante para a criação de um ambiente participativo e para a definição de regras que fazem sentido aos diferentes atores escolares, aumentando a concordância e adesão à posição da escola, no que diz respeito ao uso de dispositivos digitais que garanta o bem-estar de todos.

Deste modo, para a definição das medidas que se pretendem ver adotadas, importa ouvir e conhecer as perspetivas dos alunos, pais e encarregados de educação e assistentes operacionais. É reconhecido que o sucesso da implementação de medidas de controlo e de limitação de utilização, sempre que necessário e a partir de regras explícitas e claras para todos, depende da colaboração e da participação dos vários elementos da comunidade educativa.

## 2. UTILIZAR OS CANAIS DE COMUNICAÇÃO DISPONÍVEIS PARA DIVULGAR AS NORMAS DE UTILIZAÇÃO DOS DISPOSITIVOS DIGITAIS NO AE/ENA

**Como?** Disponibilizando, com regularidade, informação clara, concisa e de fácil acesso, numa linguagem adaptada aos vários destinatários da comunidade educativa, explicitando as situações em que a utilização do digital é adequada e as em que é inadequada.



**Porquê?** Importa disseminar, junto da comunidade educativa, as normas do AE/Ena, referidas no ponto anterior, acerca da utilização dos dispositivos digitais na escola, mencionando o valor acrescido que estes podem trazer ao processo de ensino e aprendizagem, mas também os riscos associados aquando de uma utilização desadequada. A comunicação deverá ser eficaz, de modo a garantir que os diversos elementos da comunidade educativa conheçam as políticas do AE/Ena, em matéria de utilização do digital nos seus espaços e que sintam que fizeram parte da tomada de decisão.

**Como?** Recorrendo a vários suportes e apostando em formas de disseminação de informação que sejam elucidativas, acerca da importância da supervisão parental na prevenção de riscos associados ao uso do digital, sobretudo quando são utilizados para fins de lazer e de entretenimento.

**Porquê?** É essencial promover uma maior articulação entre as estratégias da escola e as das famílias, sendo que um uso responsável dos dispositivos digitais no contexto escolar não é suficiente para mitigar os impactos negativos do seu uso noutros contextos, incluindo o familiar. Daí a importância de existirem bons canais de comunicação entre escola e família, particularmente para este tema.

### 3. APOSTAR NA IDENTIFICAÇÃO DE SITUAÇÕES QUE POSSAM CARECER DE ACOMPANHAMENTO ESPECIALIZADO, GARANTINDO INTERVENÇÃO AJUSTADA

**Como?** Sensibilizando os professores e os alunos para a identificação de situações de risco e os sinais de alarme a ter em conta. Mantendo as famílias informadas, mesmo quando os sinais de alerta ainda não são excessivos. Será, ainda, de incentivar e de valorizar a intervenção dos delegados de turma e dos diretores de turma na sinalização de casos que denotem sinais de risco para a saúde (i.e., alunos que manifestem alterações de comportamento devido ao uso excessivo de dispositivos digitais, tais como: agressividade, ansiedade, isolamento, perturbação do sono, sinais de dependência, distúrbios alimentares, etc.).

**Como?** Sinalizando e encaminhando para os Serviços de Psicologia e Orientação (SPO) as situações consideradas de alerta, para que sejam tomadas medidas apropriadas a cada situação. Além dos SPO, e consoante a tipologia das situações, pode, também, ser solicitado o envolvimento de outras estruturas existentes na comunidade, bem como de outras entidades/serviços de apoio indicados no final deste documento. Igualmente importante é garantir a formação de todos os profissionais sobre os desafios específicos do digital, capacitando-os para lidar com, por exemplo, problemas de autoimagem ou de dependência tecnológica.

**Porquê?** É sabido que o uso excessivo dos ecrãs, sobretudo, quando se trata de um acesso não supervisionado relativamente ao número de horas e à natureza dos conteúdos visualizados (e.g., redes sociais, plataformas de jogos *online*, pesquisas de informação inadequadas à idade, como pornografia e apostas *online*) pode ter impacto negativo no bem-estar, pelo que, em caso de necessidade, importa assegurar o acompanhamento especializado. A dependência do digital e as situações de risco de cibersegurança são duas dimensões fundamentais que devem ser abordadas, havendo múltiplos relatos de casos preocupantes. Em parceria com as próprias crianças e jovens e as figuras-chave na sua educação (pais, encarregados de educação, professores, psicólogos), devem estabelecer-se mecanismos para medir e supervisionar o tempo de uso do digital, os conteúdos visualizados e as práticas de cibersegurança.

#### 4. PROMOVER UMA POLÍTICA DE TOLERÂNCIA ZERO À VIOLÊNCIA ONLINE E AO CIBERBULLYING

**Como?** Elaborando, em parceria com a comunidade educativa, orientações e procedimentos claros acerca de como se deve lidar com situações de *ciberbullying*, definindo o papel da escola e as medidas a implementar, bem como as implicações de tais incidentes para os responsáveis e para as vítimas.

**Porquê?** Os meios digitais colocam riscos acrescidos para a difusão de situações de violência entre pares, tanto dentro como fora do espaço escolar, a nível emocional e psicológico (por vezes, com graves repercussões a nível físico), pelo que importa proteger e garantir a saúde mental e o bem-estar de todos os alunos.

**Como?** Apostando na divulgação de informação e de conteúdos que facilite o acesso célere a entidades especializadas no apoio às vítimas de cibercrime e outras formas de violência digital (linhas de apoio), bem como no apoio à denúncia de plataformas que divulgam conteúdos ilegais na Internet (linhas de denúncia de conteúdos ilegais), nomeadamente, conteúdos de abuso sexual de menores, ou apologia ao discurso de ódio.

**Porquê?** Os números registados pela Linha Internet Segura, em 2023, apontam para 1522 processos. Destes, 731 dizem respeito a pedidos de ajuda, por parte de vítimas de cibercrime e outros tipos de violência digital. Foram, ainda, apresentadas 791 denúncias, de entre as quais 628 são relativas a conteúdos de abuso e de exploração de menores. No que concerne ao material de abuso e exploração de menores *online*, a maior parte continua a ser autoproduzido por crianças e jovens, sendo, muitas vezes, obtido através de manipulação perpetrada por adultos (*grooming*).

## 5. PROMOVER AÇÕES DE CAPACITAÇÃO DIGITAL PARA OS VÁRIOS ELEMENTOS DA COMUNIDADE EDUCATIVA

**Como?** Inscrevendo o AE/Ena em iniciativas direcionadas para os vários elementos da comunidade educativa, cujo objetivo principal seja o desenvolvimento da cidadania digital.

**Porquê?** Devido à necessidade de garantir que os diversos elementos da comunidade educativa desenvolvem competências digitais e são capazes de usar as tecnologias digitais de forma responsável, ética e segura, bem como de tomar decisões informadas acerca do seu uso.

### 5.1 Docentes

**Como?** Continuar a apostar na capacitação digital dos docentes, nomeadamente através de formação interpares, de acordo com a realidade da Escola. Colaborando com o respetivo Centro de Formação de Associação de Escolas na definição de ações de capacitação digital, em diferentes formatos (*e-learning*, *b-learning* ou presencial), abrangendo temáticas diversas, bem como promovendo o desenvolvimento de comunidades de prática.

**Porquê?** É importante proporcionar espaços/tempos para partilha de práticas e reforço da colaboração interpares, no sentido de promover a atualização de conhecimentos e o desenvolvimento profissional dos docentes, na área do digital. Continuar a apostar no desenvolvimento profissional dos docentes, no que se refere ao digital, tem benefícios tanto para os alunos como para os docentes. Segundo a OCDE, nas aulas lecionadas por docentes que investem mais na capacitação ao nível do desenvolvimento de competências na área das tecnologias ocorrem menos distrações por parte dos alunos, devido à utilização do digital<sup>iv</sup> sob supervisão e no âmbito de atividades pedagógicas.

## 5.2 Pais e Encarregados de Educação

**Como?** Inscrevendo no seu Plano Anual de Atividades ações de prevenção e de sensibilização destinadas aos pais e aos encarregados de educação, desenvolvendo iniciativas formativas para este público-alvo, contando com a participação de entidades de referência e avaliando, no final do ano letivo, o impacto daquelas iniciativas, as quais devem promover espaços de debate e de reflexão sobre os riscos já enunciados anteriormente, bem como de outros riscos associados, nomeadamente no uso dos dispositivos digitais em casa. As ações de prevenção e de sensibilização devem endereçar temas tais como:

- O uso excessivo do digital (importância da gestão do tempo *online/offline*, privacidade *online*, etc.).
- A pressão de *influencers* na aquisição de modelos de comportamento pelas crianças e jovens (em contextos como o Youtube, TikTok, entre outros), e à correspondente monetização dos conteúdos digitais.
- O uso acrítico da inteligência artificial (devido à sua expansão rápida e seu impacto ainda desconhecido nas nossas vidas, sociedades e, principalmente, nos processos educativos).

**Porquê?** Devido aos desafios complexos que o uso do digital coloca a toda a comunidade educativa, é importante promover diversos momentos de debate e reflexão com as famílias, envolvendo especialistas na área, mas não negligenciando os saberes experienciais de crianças e jovens que, diariamente, usam o digital. Considerando que a utilização segura, responsável e ética do digital depende das competências dos utilizadores, a dinamização de iniciativas formativas afigura-se como essencial. Importa, pois, envolver toda a comunidade educativa em ações que contribuam para o desenvolvimento de competências críticas e aquisição de conhecimentos, em matéria de utilização do digital, tendo sempre como prioridade o bem-estar dos alunos e das famílias.



## 5.3 Alunos

**Como?** Definindo em sede de conselho pedagógico e, posteriormente, de conselho de turma, as ações que podem contribuir para o desenvolvimento da cidadania digital, nomeadamente envolvendo os alunos em iniciativas promovidas por diversas entidades de reconhecido mérito na área da cidadania digital (cf. Iniciativas no final deste documento).

**Porquê?** O uso excessivo, e por vezes inadequado, do digital por crianças e jovens pode levar à deterioração do seu bem-estar e do clima escolar. Importa, por isso, definir as ações mais ajustadas ao respetivo contexto, envolvendo os alunos em iniciativas que propiciem momentos de debate e reflexão entre pares e/ou com a participação de especialistas na área. Os saberes experienciais de crianças e jovens relativamente ao digital, bem como a importância da sua participação na definição de soluções, para a utilização segura, responsável e ética do digital, podem configurar um conjunto de estratégias-chave para o sucesso das medidas que se pretendem ver implementadas.

## 6. REFORÇAR AS AÇÕES DE EDUCAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DAS COMPETÊNCIAS DIGITAIS, PARA PROMOVER O PENSAMENTO CRÍTICO PERANTE A INFORMAÇÃO DISPONÍVEL

**Como?** Envolvendo os alunos em situações de aprendizagem que promovam o desenvolvimento do pensamento crítico, literacia dos media, de modo a que saibam como e onde procurar informação credível, fazer escolhas mais informadas e tomar posições fundamentadas, analisando criticamente a informação a que têm acesso *online*.

**Porquê?** A profusão da informação e a facilidade no acesso a diversos conteúdos também comportam riscos e exigem que os alunos saibam, por exemplo: avaliar a qualidade e a veracidade das informações; distinguir factos de opiniões; identificar fontes credíveis; respeitar direitos de autor e normas de propriedade intelectual.

**Como?** Apoiando os alunos no desenvolvimento da sua autoestima e autoconceito, no complexo cruzamento entre o universo da vida real e o da vida em ambientes digitais, onde frequentemente a distinção entre público e privado fica diluída ou mal definida.

**Porquê?** O ambiente *online* frequentemente leva os jovens a construírem uma imagem que não corresponde totalmente à realidade, criando uma representação de si e dos outros que pode ser distorcida, afetando significativamente o seu bem-estar e a sua saúde mental.

## 7. ADOPTAR ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS QUE GARANTAM O EQUILÍBRIO ENTRE A UTILIZAÇÃO DE RECURSOS DIGITAIS E NÃO DIGITAIS

**Como?** Integrando o digital nas práticas pedagógicas, quando este se afigura como um valor acrescido para o desenvolvimento de mais e melhores aprendizagens, incluindo no que se refere às práticas de avaliação. Garantir o desenvolvimento de competências digitais críticas por parte de todos os alunos.

**Porquê?** Os benefícios associados à integração do digital nas práticas pedagógicas são amplamente reconhecidos, tais como: tornar o processo de aprendizagem mais interativo, inovador e dinâmico; proporcionar experiências de aprendizagem mais adaptadas a cada aluno; melhorar a colaboração e a comunicação entre pares, bem como entre alunos e professores. Estes são alguns dos bons exemplos proporcionados pela utilização adequada de dispositivos digitais em ambientes de aprendizagem. Igualmente reconhecidos são os benefícios da adoção de práticas de avaliação com recurso ao digital, por exemplo, garantindo que os alunos recebem, em tempo útil, o *feedback* relativo às atividades de aprendizagem que desenvolveram; garantia de mais fiabilidade e menor risco de variabilidade e redução do tempo que o professor necessita de dedicar às tarefas associadas à avaliação.

Neste contexto, é importante acautelar que todos os alunos têm acesso aos meios digitais utilizados, para evitar a criação de situações de desigualdade ou de exclusão.

**Como?** Diversificando os recursos a mobilizar nas práticas letivas, digitais e não digitais, em função das atividades em curso e da natureza da disciplina, bem como tendo em conta a intencionalidade educativa em causa.

**Porquê?** Dependendo dos objetivos de aprendizagem, o recurso ao digital poderá ser adequado a dado momento, pois permite a criação de cenários diversificados de aprendizagem. Alternar entre diferentes tipos de ferramentas e de dispositivos pedagógicos contribui para a diversidade de experiências, resultando em mais estímulo e motivação para os alunos.

**Como?** Garantir a existência de espaços abertos e flexíveis e promotores de interação, utilizando equipamentos que os alunos possam manipular, sempre que adequado, para desenvolverem atividades lúdicas durante os intervalos das aulas, sem terem necessariamente de recorrer aos meios digitais. Promover a mediação cultural nos espaços de recreio e garantir a existência de espaços culturais abertos a todos nos momentos não letivos.



# SÚMULA DE RECOMENDAÇÕES





# NOTA FINAL RELATIVA A TODAS AS RECOMENDAÇÕES



## NOTA FINAL RELATIVA A TODAS AS RECOMENDAÇÕES

Para que as recomendações acima definidas produzam a eficácia esperada, há que ter em conta que a sua implementação deverá atender às realidades específicas de cada AE/Ena, assim como das respetivas comunidades educativas. A necessária adequação das medidas deverá igualmente atender às diferentes faixas etárias dos alunos, considerando os seus distintos níveis de desenvolvimento pessoal e social.

Por sua vez, se, por um lado, é essencial garantir a proteção das crianças e jovens face aos riscos associados ao uso excessivo e desadequado dos ambientes digitais, por outro, é fundamental tirar partido do valor acrescentado que este pode trazer ao contexto educativo, promovendo o desenvolvimento de competências digitais críticas por parte dos professores, dos alunos e das famílias.

Como tal, **responsabilidade**, **compromisso** e **equilíbrio** na gestão do uso dos dispositivos digitais e no acesso aos ambientes digitais com conteúdos de enorme diversidade, afiguram-se como aspetos cruciais para assegurar o bem-estar dos alunos. Com base nestes pressupostos, cabe à comunidade educativa definir, implementar e monitorizar as medidas tidas por necessárias, atendendo às características de cada contexto e daqueles que nele habitam, garantindo a participação ativa de todos, nomeadamente professores, alunos e famílias.

Para além destes pressupostos, é aconselhável que os AE/Ena promovam a sustentabilidade das medidas acima referidas, designadamente através do envolvimento em comunidades de prática, constituídas em torno da temática do bem-estar na e pela educação.

# INICIATIVAS DGE



## INICIATIVAS DGE

A título de exemplo, elenca-se um conjunto de iniciativas dirigidas às comunidades educativas, e que promovem diversas ações com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento da cidadania e do bem-estar digital:

- **Academia Digital para Pais** – Iniciativa da E-REDES desenvolvida em parceria com a DGE. Disponibiliza ações de formação promotoras de competências digitais dirigidas a pais/ encarregados de educação, de crianças e jovens a frequentarem os vários ciclos de ensino, e envolve, como formadores, alunos voluntários.

- **Campanhas de Sensibilização SeguraNet** – Campanhas de sensibilização, dirigidas a todos os elementos da comunidade educativa, incidem sobre diversas temáticas relacionadas com a promoção da cidadania e bem-estar digital.

- **Desafios SeguraNet** – Iniciativa sob a forma de concurso, abrangendo diversas categorias: alunos dos 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico, crianças da educação pré-escolar e pais/encarregados de educação.

- **Escola Sem Bullying | Escola Sem Violência** – Iniciativa inserida no Plano de Prevenção e Combate ao *Bullying* e *Cyberbullying*.

- **Líderes Digitais** – Iniciativa que envolve alunos dos vários ciclos de ensino na dinamização de ações de sensibilização dirigidas às respetivas comunidades educativas.

- **Selo Escola Saudável** – Certificação das escolas que promovam a saúde e o bem-estar nas suas práticas diárias, envolvendo toda a comunidade educativa.

- **7 Dias com os Media** – Iniciativa que sensibiliza para o papel e lugar que os media ocupam no quotidiano dos indivíduos e das sociedades.



## SERVIÇOS DE APOIO

Indicam-se alguns dos serviços de apoio disponíveis:

- CERT.PT – Serviço responsável por coordenar a resposta a incidentes digitais, como ciber ataques a diversas instituições, incluindo as escolas.
- Cuida-TE + – Programa que visa promover o bem-estar e a saúde mental de jovens, oferecendo uma variedade de serviços de apoio, nomeadamente o acesso a profissionais da área da psicologia.
- Linha de Apoio à Vítima – Apoio gratuito e confidencial a vítimas de crime e seus familiares, com serviços de apoio psicológico, jurídico e social.
- Linha Internet Segura – Serviço que presta apoio telefónico ou *online* sobre questões relacionadas com o uso de plataformas e tecnologias digitais.
- Linha SOS Criança – Serviço que oferece avaliação e apoio psicológico, social e jurídico a crianças e jovens em situação de vulnerabilidade.
- Programa Escola Segura – Programa com um conjunto de opções estratégicas fundamentais no domínio da segurança dos cidadãos e da humanização da escola.



# LIGAÇÕES ÚTEIS



## LIGAÇÕES ÚTEIS

Sítios de referência nacionais e europeus que disponibilizam informações, recursos educativos, legislação e outras informações no âmbito da Cidadania Digital:

### Nacionais:

- Centro Internet Segura
- Centro Nacional de Cibersegurança
- Centro de Sensibilização SeguraNet
- CriA.On
- Gabinete de Cibercrime da Procuradoria-Geral da República
- Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências ICAD
- MilObs -Observatório sobre Media, Informação e Literacia
- Ordem dos Psicólogos

### Europeus:

- Better Internet for Kids - Rede Europeia de Centros Internet Segura
- Digital Citizenship Education - Conselho da Europa
- Regulamentação dos Serviços Digitais - Comissão Europeia
- Social Media Resilience Toolkit - SMaRT-EU
- Media Literacy and Civic Cultures Lab – MeLcI Lab



## Glossário\*:

**Bem-estar** - O bem-estar é um estado dinâmico descrito pela capacidade de realizar o seu próprio potencial, cultivar capacidades inatas, desenvolver novas competências e ter capacidade para lidar com o stress natural decorrente do crescimento e da aprendizagem. Mais especificamente, em relação a crianças e adolescentes, isso implica ter um sentido positivo de identidade e de processar experiências diversas, capacidade de gerir emoções, construir relacionamentos sociais e estabelecer interações saudáveis com o ambiente envolvente.

**Bem-estar digital** – O bem-estar digital é um estado de bem-estar pessoal experimentado através do uso saudável e equilibrado da tecnologia digital, abrangendo saúde mental, física, social e emocional. Envolve a capacidade de usar ferramentas digitais de forma eficaz para perseguir objetivos pessoais, participar de atividades sociais e manter um equilíbrio entre os benefícios e desvantagens da conectividade digital.

\* Termos incluídos no Glossário SeguraNet: <https://www.seguranet.pt/glossario>

<sup>i</sup> Comissão Europeia (2020), Plano de Ação para a Educação Digital (2021-2027)

<sup>ii</sup> Rustad, M.B., Parsanoglou, D., Symeonaki, M., Mifsud, L., Hyggen, C., Ghetau, C. (2024). 'Of Gaming and Other Demons': Defining Children and Young People's Meaningful Leisure Activities in the Digital Era. In: Holmarsdottir, H., Seland, I., Hyggen, C., Roth, M. (eds) Understanding The Everyday Digital Lives of Children and Young People. Palgrave Macmillan, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-46929-9\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-031-46929-9_10)

Erstad, O. (2012). The learning lives of digital youth—beyond the formal and informal. *Oxford Review of Education*, 38, 25-43. <https://doi.org/10.1080/03054985.2011.577940>

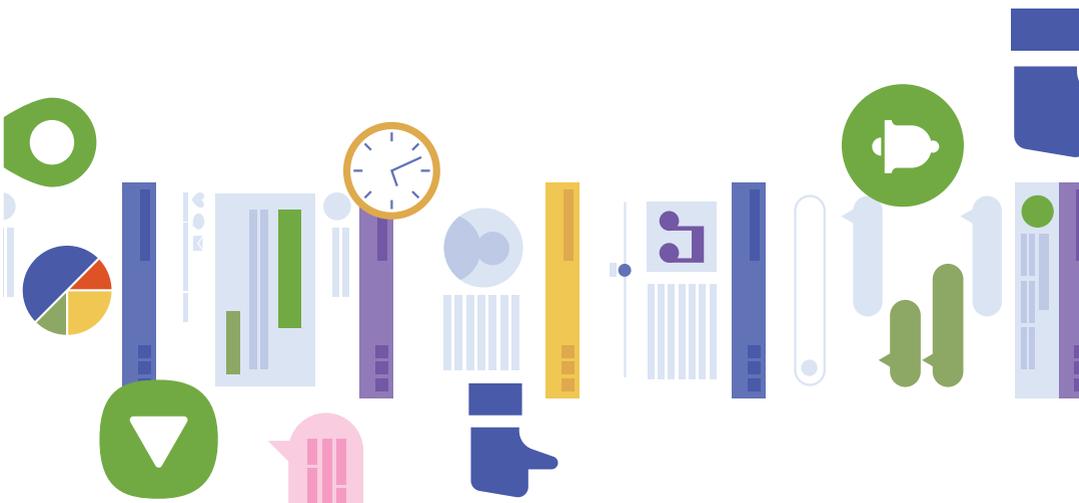
Smahel, D., Helsper, E., Green, L., Kalmus, V., Blinka, L., & Ólafsson, K. (2012). Excessive internet use among European children. *EU Kids Online*. <http://eprints.lse.ac.uk/47344/>.

<sup>iii</sup> Ver estudo de Muppalla et al., 2023.

Recomendações(2024) da Sociedade Portuguesa de Neuropediatria: <https://neuropediatria.pt/wp-content/uploads/Recomendacoes-SPNP-ecras-e-tecnologia-digital-2.pdf>

<sup>iv</sup> OCDE (2024), Pisa in Focus, 2024.

# ESPECIALISTAS QUE COLABORARAM NA REDAÇÃO DESTAS RECOMENDAÇÕES



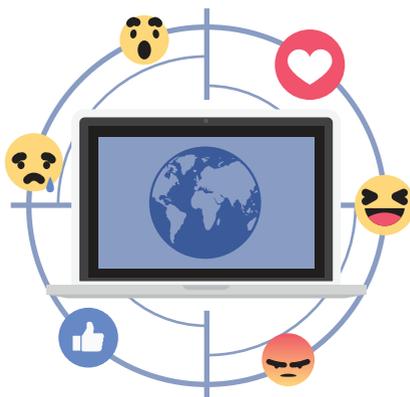


**Cecília Lázaro** - [cecilia.lazaro@icad.min-saude.pt](mailto:cecilia.lazaro@icad.min-saude.pt)

Trabalha na área dos Comportamentos Aditivos e Dependências (CAD) na Unidade de Prevenção e Promoção para a Saúde do Departamento de Intervenção Integrada do Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências (ICAD, I.P.). Licenciada e Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, frequentou diversas formações na área dos CAD. Integra a Equipa de Coordenação Nacional do Programa de Prevenção “Eu e os Outros”; Responsável pela Gestão e Acompanhamento de vários Projetos de Prevenção em CAD; Colabora na definição de Linhas de Intervenção em CAD. De 1995 a 1998, Coordenou a Equipa Técnica da Comunidade Terapêutica Picapau e entre 1998 e 2019 desempenhou funções como Psicóloga das Equipas de Adoção, Acolhimento Familiar e Assessoria Técnica aos Tribunais do Centro Distrital de Santarém.

**Celestino Magalhães** - [celestino.magalhaes@ipiaget.pt](mailto:celestino.magalhaes@ipiaget.pt)

Professor Adjunto e Coordenador da Pós-Graduação em TIC: Ecossistemas Híbridos de Aprendizagem na ESDE – Escola Superior de Desporto e Educação no Instituto Piaget de Vila Nova de Gaia. Membro da Comissão Científica do Curso de Pós-Graduação em TIC: Ecossistemas Híbridos de Aprendizagem. Membro do Conselho Pedagógico da ESDE – Escola Superior de Desporto e Educação no Instituto Piaget de Vila Nova de Gaia. Mestre em Sistemas de Informação e mestre em TIC – Tecnologias de Informação e Comunicação: Especialização Multimédia. As áreas de interesse incluem Inteligência Artificial, Realidade Virtual, Tecnologia Educativa, Matemática e Ciências. Os interesses de investigação são o uso criativo de vídeo e da Realidade Virtual em educação e como estas tecnologias, usando smartphones e tablets podem ser adotadas como estratégias pedagógicas na compreensão de conceitos estruturantes em STEAM (Ciências, Tecnologia, Engenharia, Artes e Matemática).



**Cristina Ponte** - [cristina.ponte@fcsh.unl.pt](mailto:cristina.ponte@fcsh.unl.pt)

Professora catedrática de Ciências da Comunicação na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas (NOVA FCSH) onde concluiu doutoramento em 2002. Com um percurso profissional ligado ao ensino e educação (Projeto Minerva, Rua Sésamo), entre outros temas tem investigado os media na perspetiva geracional e dos direitos de proteção, provisão e participação de crianças e jovens. Integrou a direção da rede EU Kids *Online* e do projeto europeu ySKILLS. Atualmente, coordena a plataforma CriA.On, com recursos digitais em português, e a produção de um MOOC sobre bem-estar e cidadania digital. Várias das suas publicações encontram-se em acesso aberto, na Internet.

**Ivone Patrão** - [ivone\\_patrao@ispa.pt](mailto:ivone_patrao@ispa.pt)

Professora Associada no ISPA - Instituto Universitário. Investigadora da APPsyCI - Applied Psychology Research Center Capabilities & Inclusion. Desenvolve investigação na área dos comportamentos e dependências *online*, e da cibersegurança. Realiza intervenção psicológica com jovens, adultos e famílias, com interesse pelo work-life-digital balance.

**Maria José Brites** - [maria.jose.brites@ulusofona.pt](mailto:maria.jose.brites@ulusofona.pt)

Professora Associada com Agregação na Universidade Lusófona e membro da Direção do Centro de Investigação em Comunicação Aplicada, Cultura e Novas Tecnologias – CICANT. Tem dirigido projetos nacionais e europeus na área das literacias críticas – incluindo o projeto Jovens, Notícias e Cidadania Digital/Youth, News and Digital Citizenship - YouNDigital (PTDC/COM-OUT/0243/2021) – e coordena o mestrado em Literacia dos media e da informação e Cidadania digital e o MeLCi Lab – Media Literacy and Civic Cultures Lab. Os interesses de pesquisa incluem áreas como os estudos da juventude, jornalismo e participação, estudos de audiências, literacia para as notícias e literacia cívica.

**Margarida Lucas** - [mlucas@ua.pt](mailto:mlucas@ua.pt)

Professora Auxiliar no Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Aveiro. Investigadora do Centro de Investigação em Didática e Tecnologia na Formação de Formadores (CIDTFF) e Coordenadora do Laboratório de Conteúdos Digitais (LCD). Tem como principais interesses a interação entre tecnologias digitais, ensino e aprendizagem, competências digitais e formação de professores.

**Pedro Ferreira** - pferreira@fpce.up.pt

Professor Associado da Universidade do Porto e membro do Centro de Investigação e Intervenção Educativa (CIIE). Obteve o doutoramento em Psicologia pela mesma Universidade em 2007. Leciona e investiga na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação desde 2009. Embora tenha abordado sobretudo questões de participação cívica e política de jovens e adultos e suas implicações para a educação política e o desenvolvimento político, mais recentemente alargou o seu interesse e foco, pesquisando as formas como os contextos e as tecnologias digitais são relevantes para a construção e práticas de cidadania de diversos públicos, incluindo crianças, jovens, adultos e idosos.

**Sara Pereira** - sarapereira@ics.uminho.pt

Professora Associada com Agregação do Instituto de Ciências Sociais, Departamento de Ciências da Comunicação, e investigadora do Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade (CECS) da Universidade do Minho.

Coordena atualmente o projeto bYou – Estudos das Vivências e Expressões das Crianças e Jovens sobre os Media, financiado pela FCT (byou.ics.uminho.pt).

É coordenadora do MILObs – Observatório sobre Media, Informação e Literacia. Tem como principais áreas de investigação as crianças, os jovens e os media; os direitos de expressão e de participação de crianças e jovens; Literacia para os Media; e públicos e práticas mediáticas. Tem coordenado vários projetos nacionais e europeus e é autora de diversas publicações nestas áreas.

**Sofia Marques da Silva** - sofiamsilva@fpce.up.pt

Professora Associado da Faculdade de Psicologia da Universidade do Porto (FPCEUP) e membro efetivo do Centro de Investigação e Intervenção em Educação (CIIE). É membro do Conselho Diretivo do CIIE e lidera o grupo de investigação e formação avançada Juventude, Educação, Diversidade e Inovação (JEDi). Na FPCEUP, Sofia Marques da Silva é a Diretora do Departamento de Educação.

Nomeada pelo Governo Português para ser Vice-Coordenador (2019-2021) da Coligação Nacional Portuguesa para as Competências e Empregos Digitais, a Iniciativa Nacional de Competências Digitais e.2030 (Portugal INCoDe.2030), coordenando o primeiro dos seus 5 pilares (Inclusão), copresidiu também à Agenda Temática Nacional de Investigação e Inovação da FCT 'Inclusão Social e Cidadania'. Foi nomeada especialista portuguesa no comité europeu de transição do H2020 para o Horizonte Europa na área temática 'A Europa num mundo em mudança - Sociedades Inclusivas, Inovadoras e Reflexivas' (2018-2019).

**Sónia Seixas** - [sonia.seixas@ese.ipsantarem.pt](mailto:sonia.seixas@ese.ipsantarem.pt)

Professora Adjunta da Escola Superior de Educação de Santarém. Licenciada em Antropologia Social pelo ISCTE, em Psicologia Educacional pelo ISPA e doutorada em Psicologia Pedagógica pela Universidade de Coimbra, com uma tese sobre comportamentos de *bullying* e saúde.

É docente do Ensino Superior desde 1998, onde tem vindo a lecionar disciplinas no âmbito da psicologia do desenvolvimento e da aprendizagem. É, atualmente, Vice-presidente do Instituto Politécnico de Santarém.

Nas últimas décadas tem-se dedicado à investigação e divulgação científica sobre este fenómeno (*bullying*, *ciberbullying* e bem-estar digital), sob a forma de publicações, comunicações e ações de sensibilização e de formação, tendo colaborado em grupos de trabalho com diversas entidades, designadamente com a DGE e a DGEstE.

**Teresa Sofia Castro** - [teresa.sofia.castro@gmail.com](mailto:teresa.sofia.castro@gmail.com)

Professora Auxiliar e Investigadora na Universidade Lusófona. Leciona na Licenciatura em Comunicação Aplicada e no Mestrado em Literacia Mediática e Informacional e Cidadania Digital. É Pi do projeto i-Tech Families, Co-Pi do projeto YouNDigital: Youth, News, and Digital Citizenship financiado pela FCT. Os seus interesses de investigação contemplam a vida digital de crianças e jovens (0-24 anos), a parentalidade e mediação digital, a cidadania digital, a ética na investigação, as metodologias inovadoras e a investigação de ação participativa.

