

RECOMENDAÇÕES E DICAS PRÁTICAS

GERE O TEU TEMPO!

- Limita o tempo de ecrã no período que antecede as horas de deitar.
- Utiliza as tecnologias digitais de forma equilibrada. Não desperdices o teu tempo nem comprometas o teu bem-estar.

TOLERÂNCIA ZERO À VIOLÊNCIA ONLINE E AO CIBERBULLYING!

- Sê cordial e positivo, quando falas com colegas ou partilhas algo *online*.
- Denuncia conteúdos impróprios.
- Apoia a vítima e denuncia o agressor, se testemunhares situações de *ciberbullying*.

QUESTIONA O QUE VÊS ONLINE!

- Aprende a identificar *fake news* e desinformação.
- Recorre às tecnologias para aceder a conteúdos que te ajudem a melhorar o teu desempenho escolar.
- Recolhe informação em *sites* credíveis.

FALA ABERTAMENTE COM ADULTOS DA TUA CONFIANÇA

Na escola:

- Pergunta aos teus professores que atividades existem para promover a segurança e o bem-estar em ambiente digital.
- Sugere aos teus professores atividades para promover o bem-estar digital no espaço escolar.

Em casa:

- Fala com o teu encarregado de educação sempre que sentires que as tecnologias digitais estão a afetar o teu bem-estar. Além disso, um profissional de saúde pode ajudar-te para que uses as tecnologias de forma responsável.

INDICA 2 COMPROMISSOS QUE VAIS ASSUMIR PARA GARANTIR O TEU BEM-ESTAR DIGITAL:

A PARTIR DE HOJE, _____

SEI QUE _____

BEM-ESTAR DIGITAL ... ESCOLHE O EQUILÍBRIO!

DOCUMENTO ENQUADRADOR

Recomendações para a Promoção do Bem-Estar Digital nas Escolas



Editor:
Direção-Geral da Educação

BEM-ESTAR DIGITAL NAS ESCOLAS FOLHA INFORMATIVA ALUNOS



BEM-ESTAR DIGITAL: RISCOS



A utilização excessiva de dispositivos digitais, bem como o acesso a conteúdos desadequados podem constituir um risco para o teu bem-estar.

Fica a conhecer alguns deles!

DISTÚRBIOS DO SONO



Sabias que a utilização das tecnologias digitais também pode afetar o teu sono?

O uso excessivo de ecrãs, antes de dormir, estimula demasiado o cérebro e afeta o ciclo natural do sono, prejudicando a tua saúde e bem-estar.

Já pensaste que a utilização excessiva das plataformas digitais pode prejudicar a tua saúde mental?

Vários estudos demonstram que essa utilização excessiva pode:

- Ter impacto negativo na tua imagem corporal e na autoestima.
- Afetar a tua saúde mental, se te comparares constantemente com os outros ou se te sentires excluído e sozinho.
- Causar insegurança e ansiedade.

SAÚDE MENTAL



SAÚDE FÍSICA



Alguma vez pensaste que a gestão do tempo que dedicas às tecnologias digitais pode não ser a mais equilibrada?

O uso de ecrãs, em demasia, tem riscos para a saúde física, pode causar, por exemplo: cansaço visual, dores de cabeça, dores no pescoço e nas costas. Para além disso, os distúrbios alimentares são, por vezes, outra consequência do uso excessivo da tecnologia, podendo levar a sentimentos de inadequação e dismorfia corporal.

SABIAS QUE...

- 96% dos jovens (dos 16 aos 19 anos) usam a Internet diariamente.



- 48% dos jovens refere ter sido vítima de alguma forma de ódio ou assédio nas redes sociais.

- 90% utiliza o *smartphone* todos os dias – mais do dobro do uso de computador (42%).



PODES RECORRER À LINHA INTERNET SEGURA PARA FAZER UMA DENÚNCIA OU PEDIR AJUDA, MANTENDO O ANONIMATO

[HTTPS://WWW.INTERNETSEGURA.PT/](https://www.internetsegura.pt/)

800219090



JÁ PENSASTE COMO É QUE AS TECNOLOGIAS DIGITAIS PODEM ALTERAR O TEU BEM-ESTAR?

As tecnologias e a utilização do digital (incluindo a IA) estão cada vez mais presentes nas diversas áreas da sociedade e:

- Têm vantagens que não podemos ignorar, tais como, proporcionarem o acesso fácil a informação e serviços, socialização ou lazer.
- São vistas como determinantes: no futuro próximo, 90% dos empregos exigem que os trabalhadores revelem possuir competências digitais.
- Podem expor os utilizadores a situações de risco, prejudicando o seu bem-estar.

Para usufruíres das oportunidades que as tecnologias proporcionam, é essencial saberes utilizá-las de forma esclarecida, segura e equilibrada.

