

Bem-Estar Digital: Equilíbrio na Era Conectada

A tecnologia pode ser uma aliada — se a soubermos usar com consciência.

Inês Moura Simões & Henrique Rodrigues, 2025



O Que É Bem-Estar Digital?



Projeto ySKILLS (NOVA FCSH, 2024)



- Financiado pelo programa Horizonte 2020 da União Europeia
- Ocorreu entre 2020 e 2023
- Principal objetivo
 - compreender como os jovens europeus podem desenvolver competências digitais que promovam o seu bem-estar, inclusão e participação ativa na sociedade digital.

Projeto ySKILLS (NOVA FCSH, 2024)

80% dos jovens já viram
conteúdos negativos online

22% partilharam informação
sem verificar

47% procuram temas de
risco

40% dizem que se sentem
“exaustos” após redes
sociais

Muitos jovens referem que se sentem melhor quando se
desligam ou têm regras claras em casa e na escola

O Impacto Real da Exposição Digital Excessiva

! Consequências de mau uso:

Saúde Mental

- Ansiedade e Depressão
- Baixa Autoestima
- Solidão e Isolamento
- Distúrbio do Sono

Relacionamentos e no Desenvolvimento:

- Dificuldade em Relacionamentos
- Dependência Tecnológica
- Perda de Concentração e Procrastinação
- Cyberbullying

💡 **IMPORTANTE:** Nem tudo é mau – o problema não é a tecnologia, é o uso desregulado e passivo.

Recomendações Internacionais e orientações atuais



Evolução cronológica das orientações globais:

- 2018 (OMS): Recomendação de limites de tempo de ecrã para crianças até aos 5 anos
- 2020–2021 (UNESCO e OCDE): Reforçar a literacia digital e bem-estar emocional em ambientes digitais
- 2023 (OMS): Documento “Digital Health and Well-being” destaca equilíbrio entre conectividade e saúde mental
- 2024 (Conselho da UE): Reforça papel das escolas na promoção de cidadania digital saudável



Estas diretrizes orientaram políticas nacionais em Portugal a partir de 2024

Iniciativas nas Escolas Portuguesas

🏫 Ações coordenadas pelo Ministério da Educação (DGE)

- Recomendações para o Bem-Estar Digital nas Escolas (2025)
- Semana do Bem-Estar Digital
- Academia Digital para Pais – formação sobre parentalidade digital
- Projetos escolares:
 - SeguraNet (concursos e desafios)
 - Escola sem Bullying
 - Líderes Digitais

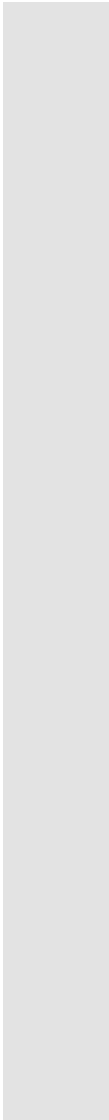
🏅 Selo Escola Saudável reconhece práticas exemplares





Estratégias práticas

O que funciona?





Em casa

- Criar “acordos familiares digitais”



Acordo Digital Familiar

Objetivo: Promover o diálogo em casa sobre regras claras e equilibradas de uso da tecnologia.

Exemplo de Acordo Digital Familiar

(Preencher em conjunto com a criança/jovem)



Horários sem ecrã:

- Durante refeições: ☐ sim ☐ não
- Antes de dormir (última hora): ☐ sim ☐ não
- Durante estudo/trabalho: ☐ sim ☐ não



Locais sem tecnologia em casa:

- Quarto: ☐ sim ☐ não
- Casa de banho: ☐ sim ☐ não
- Mesa de jantar: ☐ sim ☐ não



Compromissos mútuos:

- Eu comprometo-me a...

→

- Os meus pais/educadores comprometem-se a...

→



Rever este acordo mensalmente em família.



Em casa

- Avaliar o seu Bem-estar pessoal

Checklist de Bem-Estar Digital Pessoal (Para Jovens e Adultos)

✓ Hoje...

- ☐ Usei o telemóvel com um objetivo claro
- ☐ Fiz pelo menos uma pausa longe de ecrãs
- ☐ Conversei com alguém cara a cara
- ☐ Dormi o suficiente
- ☐ Senti-me bem depois de usar redes sociais

⚠ Se marcaste 2 ou menos... talvez seja hora de equilibrar melhor o tempo digital.



Em casa

- Estabelecer horários livres de ecrã (refeições, antes de dormir)
- Usar tecnologia de forma ativa (criar, aprender, colaborar)
- Estar presente quando os filhos estão online

Sugestões de Atividades Offline (para escolas ou famílias)



Jogos de tabuleiro
em grupo



Caminhadas ou
piqueniques “sem
ecrãs”



Oficinas de arte ou
escrita criativa



Sessões de leitura
em voz alta



Criação de “Caixas de Pausas”
com sugestões práticas
(desenhar, relaxar, respirar)



Na escola

- Integrar momentos offline e contacto com a natureza
- Trabalhar temas como empatia digital e regulação emocional
- Usar ferramentas digitais com propósito (e não por rotina)
- Promover pausas visuais e físicas

Quando a Tecnologia Ajuda

✨ Exemplos de uso saudável:

- Aplicações de meditação, foco, agenda
- Plataformas educativas e criativas
- Jogos em família com interação real
- Projetos colaborativos com colegas
- Vídeo chamadas com avós ou amigos distantes



"O ecrã não é o vilão – mas o equilíbrio é o herói"

Discussão Guiada / Momento Interativo

- 🙋 Questões para reflexão em grupo:
- Que hábitos digitais gostaria de melhorar em casa ou na escola?
- Como podemos inspirar outros a equilibrar o uso digital?
- Que iniciativas gostaria de ver na sua escola/comunidade?



Resumo:

- O bem-estar digital é uma construção coletiva
- Requer regras, empatia, equilíbrio e educação contínua
- Começa com pequenas escolhas: **menos distração, mais conexão**



Desafio:

Esta semana, desligue-se 1h por dia e ligue-se a algo ou alguém que lhe faça bem!!!