

RECOMENDAÇÕES E DICAS PRÁTICAS



PARA CONTRIBUIR PARA O BEM-ESTAR DIGITAL DOS SEUS EDUCANDOS

- **Fale** com o seu educando para saber como ele se sente quando está *online*. É bom falar sobre os aspetos positivos da Internet, mas também discutir sobre o que fazer se se sentirem pressionados ou infelizes enquanto estão *online*.



- **Lembre** o seu educando que está sempre disponível para o ouvir. Certifique-se de que ele sabe que pode contar consigo em todas as circunstâncias.



- **Ajude** o seu educando a encontrar um equilíbrio entre o tempo *online* e *offline*, garantindo que se envolve em atividades ao ar livre, passatempos e eventos sociais, presenciais e que pratica atividades artísticas e/ou desportivas.



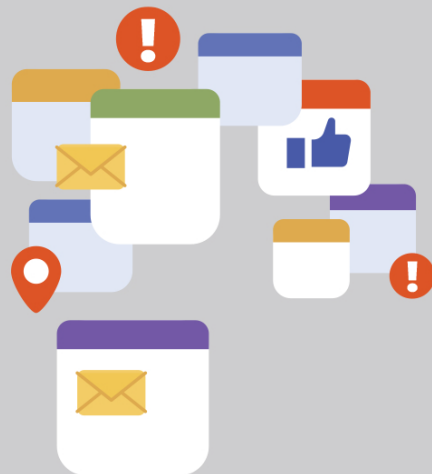
- **Incentive** o seu educando a estar atento aos sinais de alerta e a compreender que estar *online* durante muito tempo pode afetá-lo negativamente. Lembre-o de fazer pausas regularmente, quer esteja *online* para trabalhos escolares ou para entretenimento.



- **Estabeleça** limites e utilize, em conjunto com o seu educando, ferramentas *online* que permitem monitorizar ou controlar o tempo de ecrã e o acesso a conteúdos desadequados. A maioria das escolas e dos serviços técnicos que fornecem Internet têm uma secção de bem-estar digital nos seus espaços *online*, que podem consultar em conjunto.



INCENTIVE O BEM-ESTAR DO SEU EDUCANDO: ESTABELEÇA LIMITES, REFORCE POTENCIALIDADES!



DOCUMENTO ENQUADRADOR

Recomendações para a Promoção do Bem-Estar Digital nas Escolas



Editor:
Direção-Geral de Educação

BEM-ESTAR DIGITAL NAS ESCOLAS FOLHA INFORMATIVA ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO



BEM-ESTAR DIGITAL: RISCOS

A utilização excessiva de dispositivos digitais, bem como o acesso a conteúdos desadequados podem constituir um risco para o bem-estar. Assim, independentemente da finalidade ou contexto de utilização desses dispositivos, importa garantir uma supervisão adequada.

Destacam-se abaixo alguns riscos decorrentes da utilização excessiva de tecnologias digitais.

DISTÚRBIOS DO SONO



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

Vários estudos demonstram que a utilização excessiva de plataformas digitais pode:

- Ter impacto negativo na imagem corporal e na autoestima.
- Afetar a saúde mental, ao fomentar a comparação constante com os outros, ou devido a sentimentos de exclusão e solidão.
- Causar insegurança e ansiedade.

SAÚDE MENTAL



SAÚDE FÍSICA



O uso de ecrãs, em demasia, tem riscos para a saúde física, causando, 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 originar sentimentos de inadequação e dismorfia corporal.

JÁ PENSOU COMO É QUE AS TECNOLOGIAS DIGITAIS PODEM AFETAR O BEM-ESTAR DOS SEUS EDUCANDOS?

A evolução tecnológica da nossa sociedade tem levado a que crianças e jovens passem cada vez mais tempo “presos” aos ecrãs. Importa, pois, abordar o bem-estar digital, termo utilizado para descrever o estado da saúde mental e emocional, na relação de cada um com o uso da tecnologia, abrangendo o tempo que é passado *online* até à forma como são feitas as interações com outras pessoas, nas redes sociais.

As tecnologias e a utilização do digital estão cada vez mais presentes nas diversas áreas da sociedade, sendo que:

- Num futuro próximo, 90% dos empregos exigem que os trabalhadores tenham competências digitais.
- 96% dos adolescentes, entre os 16 e os 19 anos, usam a Internet diariamente.
- 90% dos jovens utiliza o *smartphone* todos dias.
- 62,4% comunica diariamente, e através de meios *online*, com amigos e 20,6% comunica com pessoas que conhece na Internet.
- A utilização desregulada e excessiva das tecnologias digitais pode expor as crianças e os jovens a diversas situações de risco, prejudicando o seu bem-estar.



SABE O QUE PODE FAZER PARA QUE AS CRIANÇAS E JOVENS DESENVOLVAM HÁBITOS DIGITAIS SAUDÁVEIS?

- É fundamental consultar o professor ou o diretor de turma do seu educando, para conhecer as normas de utilização dos dispositivos digitais na escola que ele frequenta.
- Deve permanecer atento e contactar a escola, caso o seu educando careça de acompanhamento especializado, para, em conjunto, garantirem uma intervenção ajustada.
- Deve promover uma política de tolerância zero à violência *online* e ao *ciberbullying*.
- Reforce em casa as ações de educação para o desenvolvimento das competências digitais, para promover o pensamento crítico perante a informação disponível.

