

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



É imprescindível garantir a proteção das crianças e jovens face aos riscos associados ao uso excessivo e desadequado das tecnologias digitais, sem esquecer que é fundamental tirar partido do valor educativo que estas apresentam.

A utilização das tecnologias digitais, em contexto escolar, permite que os alunos acedam a recursos pedagógicos adaptados às suas características e necessidades.

SABIA QUE...

96%

96% dos adolescentes, entre os 16 e os 19 anos, usam a Internet diariamente.

90%

90% dos jovens utiliza o *smartphone* todos dias.

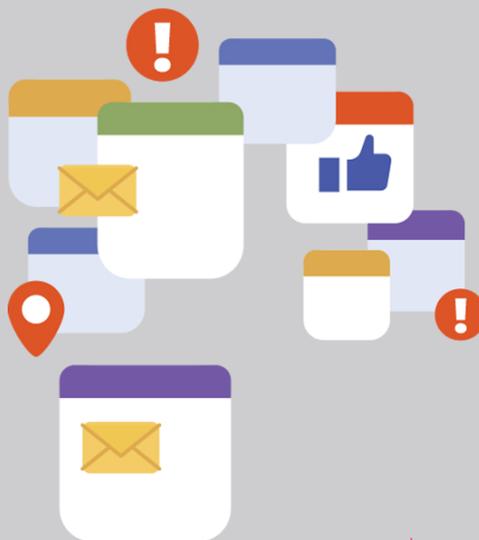


9 milhões de adolescentes (10-19 anos), na Europa, enfrenta problemas de saúde mental.

Existem diversas iniciativas e redes de apoio ao dispor da comunidade escolar, nomeadamente a linha Internet Segura, que podem ser utilizadas para solicitar apoio ou fazer denúncias, de forma anónima e gratuita.



BEM-ESTAR DIGITAL NA ESCOLA: UMA RESPONSABILIDADE E UM COMPROMISSO DE TODOS!



DOCUMENTO ENQUADRADOR

Recomendações para a Promoção do Bem-Estar Digital nas Escolas



Editor:
Direção-Geral da Educação



BEM-ESTAR DIGITAL NAS ESCOLAS FOLHA INFORMATIVA DIRETORES



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.

RECOMENDAÇÕES E DICAS PRÁTICAS

Tendo por base o documento “Recomendações para a Promoção do Bem-Estar Digital nas Escolas”, destacam-se abaixo sugestões de ações que poderá implementar, envolvendo diferentes atores da Comunidade Educativa.

Defina, através de processos participativos, uma posição clara acerca do uso dos dispositivos digitais na escola.

- Estabelecendo orientações claras sobre o uso de dispositivos, plataformas e equipamentos digitais em contexto escolar, envolvendo e consultando toda a comunidade educativa.
- Criando o guia do bem-estar digital.
- Utilizando diferentes canais de comunicação para divulgar regularmente informações claras e adaptadas ao público-alvo, destacando os benefícios e as práticas seguras no uso digital.

Identifique situações que possam carecer de acompanhamento especializado, garantindo intervenção ajustada.

- Investindo na capacitação dos docentes e de todos os profissionais da escola, para poderem sinalizar e encaminhar alunos em situações de risco, decorrentes do uso excessivo do digital, para os Serviços de Psicologia e Orientação (SPO).
- Estabelecendo parcerias com diversas entidades (p. ex., Centro de Saúde, Autarquia) que apoiem na implementação de Programas de Saúde Mental.
- Assegurando a existência de um espaço, onde os alunos possam comunicar preocupações sobre situações que ponham em causa o seu bem-estar (p. ex. Gabinete de Apoio ao Aluno).

Invista numa política de tolerância zero à violência online e ao cyberbullying

- Desenvolvendo orientações e procedimentos claros para lidar com casos de *cyberbullying*, em parceria com a comunidade escolar.
- Participando em iniciativas ou programas como, por exemplo, a iniciativa “Escola Sem Bullying | Escola Sem Violência”.
- Divulgando, de forma eficaz, informações e conteúdos que facilitem o acesso rápido da comunidade educativa a entidades especializadas no apoio às vítimas de cibercrime e outras formas de violência digital.

Promova ações de capacitação digital para os vários elementos da comunidade educativa.

- Contemplando ações no Plano Anual de Atividades que promovam a Cidadania Digital.
- Investindo em ações focadas na importância da supervisão parental, relativamente à utilização segura dos dispositivos digitais (p. ex., Programa Academia Digital para Pais).
- Participando em campanhas de Educação para a Cidadania Digital, a nível nacional e ou internacional, envolvendo toda a comunidade educativa.

Estas ações devem atender às especificidades dos contextos educativos, no âmbito da respetiva autonomia, cabendo a cada a Diretor implementar e promover a sustentabilidade das medidas tidas por necessárias, para assegurar o bem-estar digital nas suas escolas.