



Agrupamento de Escolas  
de Martim de Freitas  
Coimbra

# BEM-ESTAR DIGITAL

---

## GUIA ORIENTADOR

EDUCAÇÃO, CIÉNCIA  
E INOVAÇÃO

REPÚBLICA  
PORTUGUESA



**"Não podemos simplesmente dar às crianças dispositivos potentes e esperar que elas saibam como usá-los para o seu bem-estar. Precisamos de ensinar a ética da atenção num mundo desenhado para a distração."**

**Howard Gardner**

## Índice

<b>Introdução.....</b>	<b>4</b>
<b>Objetivos Gerais.....</b>	<b>5</b>
<b>Recomendações para os Alunos.....</b>	<b>5</b>
<b>Recomendações para os Docentes.....</b>	<b>6</b>
<b>Recomendações para os Encarregados de Educação.....</b>	<b>7</b>
<b>Implementação e Estratégias.....</b>	<b>8</b>
<b>Monitorização e Avaliação.....</b>	<b>8</b>
<b>Conclusão.....</b>	<b>9</b>

# Introdução

O Agrupamento de Escolas Martim de Freitas (AEMF), consciente da crescente importância do ambiente digital na vida dos seus alunos e de toda a comunidade educativa, e reconhecendo as oportunidades e os desafios inerentes à sua utilização, elabora o presente Documento Estratégico para a Promoção do Bem-Estar Digital na Escola. Este documento decorre das **recomendações emanadas pelo Ministério da Educação** no sentido de apoiar os agrupamentos de escolas na definição de medidas que promovam uma utilização equilibrada e saudável das tecnologias digitais, visando a melhoria do processo de ensino e aprendizagem e o desenvolvimento integral dos alunos, conforme preconizado no **Projeto Educativo do Agrupamento (PEAEMF) 2024-2027**.

Este documento estrutura-se em consonância com os documentos orientadores internos do AEMF, nomeadamente:

- O **Projeto Educativo (PEAEMF) 2024-2027**, que estabelece as linhas de orientação educativa do Agrupamento e visa a formação de cidadãos informados, responsáveis e ativos. O bem-estar, incluindo o digital, é reconhecido como um pilar fundamental.
- A **Estratégia de Educação para a Cidadania (EEC) 2025-2027**, que procura envolver toda a comunidade educativa em situações de aprendizagem que concorram para a educação integral dos jovens. A cidadania digital é um domínio transversal a esta estratégia.
- O **Plano Anual de Atividades (PAA) 2025/2026**, que concretiza as linhas orientadoras do PEAEMF e inclui atividades que promovem a formação de cidadãos críticos, informados e participativos, bem como a integração das competências digitais.
- O documento de **Organização do Ano Letivo 2025/2026**, que estabelece os princípios de organização e funcionamento do Agrupamento, incluindo aspetos relacionados com a utilização de tecnologias digitais no processo de ensino e aprendizagem.
- O **Plano Aprender Mais Agora**, que visa a recuperação e melhoria das aprendizagens, da socialização e do bem-estar físico e mental dos alunos, reconhecendo o papel do digital neste contexto.

O presente documento pretende ser um guia para a ação, envolvendo alunos, docentes, pessoal não docente e encarregados de educação, na construção de um ambiente digital escolar seguro, responsável e promotor do bem-estar de todos.

## Princípios Orientadores

A promoção do bem-estar digital no AEMF assenta nos seguintes princípios orientadores, que articulam as recomendações do Ministério da Educação com os valores e objetivos do Agrupamento:

- **Utilização Intencional e Pedagógica:** As tecnologias digitais devem ser integradas no processo educativo com uma clara intencionalidade pedagógica, visando a melhoria das aprendizagens e o desenvolvimento de competências, conforme previsto no PAA e no Plano Aprender Mais Agora.

- **Equilíbrio entre o Digital e o Não Digital:** É fundamental garantir um equilíbrio entre a utilização de recursos digitais e outras estratégias de ensino e aprendizagem, privilegiando a diversidade de experiências e evitando o excesso de "tempo de ecrã", em linha com as recomendações do Ministério.
- **Desenvolvimento de Competências Digitais:** A comunidade educativa deve desenvolver competências digitais que permitam uma utilização responsável, ética, segura e crítica das tecnologias digitais, em articulação com a EEC e o Plano de Ação para o Desenvolvimento Digital do Agrupamento (PADDA, mencionado no PEAEMF).
- **Promoção da Cidadania Digital:** O AEMF compromete-se a promover a cidadania digital, incentivando o uso responsável da Internet e combatendo fenómenos como a violência online e o ciberbullying, em consonância com as recomendações do Ministério.
- **Participação e Envolvimento da Comunidade Educativa:** A definição de normas e orientações sobre o uso do digital deve envolver toda a comunidade educativa, garantindo um ambiente participativo e aumentando a adesão às medidas implementadas, conforme sugerido pelo Ministério.
- **Monitorização e Avaliação Contínuas:** As estratégias e medidas implementadas para promover o bem-estar digital devem ser monitorizadas e avaliadas regularmente, com vista à sua adaptação e melhoria contínua, em articulação com os processos de avaliação do Agrupamento.

## Objetivos Gerais

O presente documento estratégico visa alcançar os seguintes objetivos gerais:

- Definir uma **posição clara e coerente** sobre a utilização de dispositivos digitais no contexto educativo do AEMF.
- Promover a **utilização segura, responsável, ética e crítica** das tecnologias digitais por todos os membros da comunidade educativa.
- Fomentar um **equilíbrio saudável** entre as atividades online e offline na vida dos alunos.
- **Prevenir e combater** a violência online e o ciberbullying no âmbito escolar.
- Capacitar a comunidade educativa com as **competências digitais necessárias** para o bem-estar no ambiente digital.
- Integrar o bem-estar digital nas **práticas pedagógicas e na cultura escolar** do Agrupamento.

## Recomendações para os Alunos

### A partir da Escola mas extensíveis fora dela

Em consonância com as recomendações do Ministério da Educação, e na sequência da legislação que interdita o uso de smartphones a alunos do 1.º e do 2.º ciclo, apenas os alunos do 3.º ciclo poderão utilizar estes equipamentos sem ser em contexto de sala de aula. Porém, essa utilização apenas poderá ocorrer em espaços onde não se encontrem alunos abrangidos pela medida (imediações do

---

Bloco E). Assim, com o intuito de promover um ambiente de aprendizagem focado e um maior bem-estar digital na nossa escola, recomenda-se que sigam as seguintes orientações relativamente ao uso dos vossos telemóveis:

- **Ao entrarem no recinto escolar, coloquem os vossos telemóveis em modo de voo.** Esta ação ajudará a minimizar distrações e a garantir que a vossa atenção está direcionada para as atividades escolares.
- **Mantenham os vossos telemóveis nas mochilas durante as aulas e outras atividades letivas.** O telemóvel deverá permanecer guardado, a menos que seja especificamente solicitado por um professor para uma atividade pedagógica com intencionalidade educativa. Esta medida contribui para um maior foco nas tarefas escolares e para a melhoria da qualidade das aprendizagens. Quando esta recomendação não for cumprida, segue-se o estabelecido no Regulamento Interno.
- **Utilizar as tecnologias digitais com propósito educativo,** seguindo as orientações dos professores e utilizando as plataformas e ferramentas indicadas pela escola.
- **Gerir o tempo de utilização dos ecrãs,** estabelecendo limites e priorizando outras atividades importantes para o seu bem-estar físico e mental, como o estudo, o desporto, o lazer e a interação social.
- **Adotar comportamentos online seguros e responsáveis,** protegendo os seus dados pessoais e respeitando os outros utilizadores.
- **Questionar a informação que encontram online,** desenvolvendo o pensamento crítico e verificando a veracidade das fontes antes de partilhar.
- **Ser tolerante zero com a violência online e o ciberbullying,** não praticando, apoiando ou ignorando situações de agressão online. Devem reportar qualquer situação de violência ou conteúdo impróprio a um adulto de confiança na escola ou em casa.
- **Falar abertamente com os seus professores e encarregados de educação** sobre as suas experiências online, incluindo dúvidas, preocupações ou situações desconfortáveis.
- **Utilizar as tecnologias digitais de forma equilibrada,** não descurando as atividades presenciais e as interações sociais no mundo real.

Esta recomendação visa criar um ambiente escolar mais propício à aprendizagem, à interação social e ao bem-estar de todos, em linha com as discussões sobre o uso equilibrado do digital presentes no documento

## Recomendações para os Docentes

O AEMF, seguindo as diretrizes do Ministério da Educação, recomenda aos seus docentes:

- **Integrar as tecnologias digitais nas suas práticas pedagógicas de forma intencional e relevante,** como um valor acrescentado para o desenvolvimento das aprendizagens, tal como previsto no Plano Aprender Mais Agora e no PAA.

- **Promover o desenvolvimento de competências digitais críticas nos alunos**, ensinando-os a avaliar a informação online e a utilizar as tecnologias de forma segura e ética.
- **Adotar estratégias pedagógicas que garantam o equilíbrio entre a utilização de recursos digitais e não digitais**, diversificando as atividades e os métodos de ensino.
- **Estar atentos a sinais de mal-estar digital nos alunos**, como isolamento, ansiedade ou dificuldades de concentração, e encaminhá-los para os serviços de apoio adequados (SPO, GAAF).
- **Promover uma política de tolerância zero ao ciberbullying**, intervindo ativamente em situações de violência online e educando os alunos para o respeito e a empatia no ambiente digital.
- **Continuar a investir na sua capacitação digital**, participando em ações de formação e partilhando boas práticas com os seus pares, em articulação com o Centro de Formação Minerva.
- **Utilizar os canais de comunicação disponíveis (e.g., Programa Inovar)** para divulgar as normas de utilização dos dispositivos digitais aos alunos e encarregados de educação.

O Agrupamento promoverá ações de formação e reflexão para os docentes sobre estas temáticas, conforme previsto no PAA.

## Recomendações para os Encarregados de Educação

O AEMF, em linha com as recomendações do Ministério da Educação, incentiva os encarregados de educação a:

- **Falar com os seus educandos sobre a sua vida online**, mostrando interesse pelas suas atividades e discutindo os aspetos positivos e negativos da utilização da Internet.
- **Estabelecer limites claros e razoáveis para o tempo de utilização dos ecrãs em casa**, incentivando outras atividades offline importantes para o desenvolvimento integral dos seus filhos.
- **Ajudar os seus educandos a encontrar um equilíbrio saudável entre o tempo online e offline**, incentivando a participação em atividades desportivas, culturais e sociais.
- **Estar atentos a possíveis sinais de alerta** relacionados com o uso excessivo ou inadequado do digital pelos seus filhos.
- **Incentivar os seus educandos a adotar comportamentos online seguros e responsáveis**, alertando para os riscos e ensinando-os a proteger a sua privacidade.
- **Contactar a escola (professores, SPO, GAAF)** em caso de dúvidas ou preocupações relacionadas com o bem-estar digital dos seus filhos.
- **Participar em ações de prevenção e sensibilização** promovidas pela escola sobre temáticas relacionadas com o bem-estar digital.

---

O Agrupamento desenvolverá iniciativas formativas e de sensibilização dirigidas aos encarregados de educação, conforme previsto no PAA.

## Implementação e Estratégias

A implementação das recomendações para a promoção do bem-estar digital no AEMF será concretizada através das seguintes estratégias e em articulação com as estruturas existentes:

- **Integração no Currículo:** As temáticas do bem-estar digital e da cidadania digital serão abordadas de forma transversal nas diferentes disciplinas, com particular enfoque na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento.
- **Atividades de Sensibilização e Formação:** Serão desenvolvidas atividades de sensibilização e formação dirigidas a alunos, docentes e encarregados de educação, no âmbito do PAA e em colaboração com a Biblioteca Escolar, o SPO, o GAAF e outras entidades parceiras.
- **Divulgação e Comunicação:** As normas e orientações sobre a utilização de dispositivos digitais serão amplamente divulgadas através dos canais de comunicação da escola (website, plataforma Inovar, reuniões com encarregados de educação).
- **Utilização da Biblioteca Escolar:** A Biblioteca Escolar desempenhará um papel central na promoção da literacia digital e mediática, disponibilizando recursos e desenvolvendo atividades que fomentem o uso crítico e responsável da informação online.
- **Ações de Prevenção e Combate ao Ciberbullying:** Serão implementadas ações de prevenção e combate ao ciberbullying, seguindo as orientações do programa Escola Segura e em articulação com o SPO e o GAAF. O Agrupamento adotará uma política de tolerância zero face a estas situações.
- **Promoção de Atividades Alternativas:** Serão incentivadas atividades lúdicas, desportivas, culturais e científicas durante os tempos escolares e não letivos, promovendo a interação social e o bem-estar físico e mental dos alunos.
- **Articulação com Parceiros:** Serão estabelecidas ou reforçadas parcerias com entidades externas (e.g., SeguraNet, Academia Digital para País) para o desenvolvimento de ações de promoção do bem-estar digital.

## Monitorização e Avaliação

A implementação do presente documento estratégico será monitorizada e avaliada de forma contínua, através de:

- **Registo e análise de incidentes** relacionados com o uso inadequado das tecnologias digitais.
- **Questionários e inquéritos** dirigidos a alunos, docentes e encarregados de educação para aferir as suas percepções e necessidades.

- **Relatórios das atividades** desenvolvidas no âmbito do bem-estar digital, integrados nos relatórios anuais do Coordenador da Estratégia de Educação para a Cidadania e de outras estruturas relevantes.
- **Reuniões de articulação** entre as diferentes estruturas do Agrupamento (Conselho Pedagógico, Diretores de Turma, SPO, GAAF, Biblioteca Escolar) para partilha de informação e análise de resultados.
- **Avaliação anual** do impacto das medidas implementadas, com base nos dados recolhidos, para identificar áreas de melhoria e ajustar as estratégias.

Os resultados da monitorização e avaliação serão considerados na revisão e atualização do presente documento estratégico e na planificação das atividades futuras.

## Conclusão

O Agrupamento de Escolas Martim de Freitas reafirma o seu compromisso com a promoção de um ambiente digital escolar seguro, saudável e potenciador do desenvolvimento integral dos seus alunos. Através da implementação das recomendações e estratégias apresentadas neste documento, e com o envolvimento ativo de toda a comunidade educativa, o AEMF pretende contribuir para a formação de cidadãos digitais conscientes, responsáveis e capazes de tirar o melhor partido das oportunidades que o mundo digital oferece, preservando o seu bem-estar e o dos outros. Este documento estratégico é um instrumento dinâmico, que será revisto e atualizado em função das necessidades emergentes e da evolução do ambiente digital.