

# OPERAÇÃO SAÚDE

## Introdução

Criada pelo Young and Resilient Research Centre da Western Sidney University, em 2019, esta foi uma das atividades (designadas como *Operações*) usadas na auscultação a crianças e adolescentes, para a preparação do [Comentário Geral nº 25](#) sobre direitos da criança no contexto digital.

Cada Operação contém duas ou mais Missões.

## Materiais

- .Folhas “Operação Saúde”
- .Caneta ou lápis

## Duração

45 minutos

## Público-alvo

3º ciclo  
Secundário

## OBJETIVOS

- Refletir sobre usos saudáveis e usos problemáticos dos meios digitais.
- Identificar problema e traçar uma campanha digital para ajudar a superá-lo.

## PASSO A PASSO

- Introduzir a atividade e objetivos.

Esta atividade tem duas missões: 1) *Saudável ou prejudicial?* e 2) *Campanha*.

- Missão 1: *Saudável ou prejudicial?*

Cada participante ilustra ou escreve um pequeno texto sobre um uso digital saudável e um uso prejudicial. Posteriormente, lista outros usos saudáveis e outros usos que afetam negativamente a saúde física e mental.

**DICA:** Poderá ser afixado o trabalho de cada participante, para facilitar o debate sobre semelhanças e diferenças encontradas.

- Missão 2: *Campanha*

Em pequenos grupos, discutir e planear uma campanha para melhorar a saúde física ou mental, identificando o problema, objetivos, destinatários, mensagem chave e estratégia digital a usar.

Afixar todas as campanhas produzidas.

Cada grupo apresenta a sua campanha aos colegas, para se comparar e discutir as diferentes campanhas.



Eleger uma campanha para ser executada, identificando o momento mais adequado para ser lançada e formas de medir o seu impacto.

## COMPETÊNCIAS TRABALHADAS\*

Pensamento crítico e pensamento criativo  
Informação e comunicação  
Saber científico, técnico e tecnológico

\* [Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória](#)

## NOTA

A dinamização desta atividade, criada em 2019, envolveu também a London School of Economics (LSE) e a 5Rights, ONG britânicas, além das equipas nacionais de 27 países. No total, foram auscultadas 707 crianças e adolescentes, entre os 12 e os 17 anos. Os resultados da auscultação em que Portugal participou estão disponíveis neste [relatório](#), em inglês.

# //Operação Saúde

O teu nome: \_\_\_\_\_

## Missão 1: Saudável ou prejudicial?

As tecnologias digitais podem ser boas ou más para a nossa saúde física e mental. Desenha (ou escreve um texto) uma pessoa da tua idade a usar uma tecnologia digital de um modo prejudicial e depois de um modo saudável. Põe legendas para mostrar o que está a fazer.

Por baixo do teu desenho sobre o que é prejudicial, faz uma lista de usos prejudiciais da tecnologia para a saúde física e mental. Por baixo do teu desenho sobre o que é saudável, faz uma lista de modos saudáveis de a usar para o bem-estar físico e mental.

**PREJUDICIAL**

**SAUDÁVEL**

# //Operação Saúde

Nome do grupo:

## Missão 2: Campanha

Dois a dois, imaginem que são os Defensores da Saúde das Crianças. Desenhem uma campanha para melhorar a saúde física e mental das crianças que tire partido das tecnologias digitais. Pensem de que modos a vossa saúde física e mental poderia beneficiar da tecnologia e que tipos de campanha gostariam de ver.

