



Online e offline: equilíbrio saúdável

Bem-Estar Digital

Folha de atividade

Este recurso chama a atenção para o equilíbrio entre o tempo online e offline.

Primeiro recurso da série “Bem-Estar Digital”, pode ser explorado em sala de aula ou ambientes informais.

Materiais

- Telemóvel do dinamizador para visualizar o recurso
- Materiais impressos das atividades 3 e 4

Duração

45 minutos - 1 hora

Público-alvo

10 - 15 anos

Objetivos

- Sensibilizar para a importância de monitorizar o tempo online e fazer pausas regulares;
- Refletir sobre limites de uso do telemóvel (evitar usar nas refeições, antes de dormir, ao acordar, nas interações sociais, quando precisa de se concentrar), aprender a desconectar-se do mundo online;
- Analisar o design das plataformas: sair do piloto automático e usar os dispositivos de modo consciente;
- Viver o momento: prestar atenção às experiências presentes e evitar trocar o momento pelo ecrã.

Atividades

1. Quebrar o piloto automático: quem está no controlo?;

2. Detetives do Design das Apps;

3. Mapa do Meu Dia Digital:
material da atividade disponível para imprimir neste [link](#).

4. Plano de equilíbrio digital:
material da atividade disponível para imprimir neste [link](#).

Nota: As atividades podem ser realizadas em separado ou na mesma sessão.

1. Quebrar o piloto automático: quem está no controlo?

Instruções:

Nesta atividade, o dinamizador faz **perguntas rápidas, de resposta SIM ou NÃO** sobre a utilização do telemóvel.

Comece por combinar com os participantes **como será dada a resposta** às perguntas que vai fazer.

Por exemplo:

- **SIM:** Correr para um lado da sala;
- **NÃO:** Correr para o outro lado.



Registe quantos SIM e quantos NÃO vão surgindo.



Com base nos resultados, promova uma discussão sobre o uso do telemóvel.

Pergunta 1:

Já pegaste no telemóvel sem saber por quê?

Pergunta 2:

Já tentaste usar “só 5 minutos” e afinal usaste uma hora?

Pergunta 3:

Já ignoraste alguém por causa do telemóvel?

Pergunta 4:

Já tentaste parar de usar o telemóvel e continuaste mesmo assim?



Se foi o “SIM” que ganhou, explique porquê, adaptando a mensagem aos participantes.

Isso acontece com muita gente.

Muitas apps são feitas para prender a nossa atenção. Não é fraqueza, é um **design persuasivo**. Mas podemos aprender a escolher quando usar: **uso automático vs. uso consciente.**

2. Detetives do Design das Apps

Instruções:

Comece por dividir os participantes em grupos.

Peça aos grupos que escolham uma rede social ou app que usem muito. Alguns exemplos: TikTok, YouTube, Roblox, Instagram...

Promova dois momentos de debate sobre a app de cada grupo:



Debate 1

O que vos faz ficar online mais tempo do que queriam na vossa app: Scroll infinito? Vídeos automáticos? Notificações? Gostos e comentários?



Debate 2

De que modo a app faz com que voltem depois de saírem?

Após os debates:

Leia a seguinte mensagem e peça para os participantes dizerem se concordam ou não, comentando:



Mensagem

As plataformas competem pela nossa atenção.

Por isso, precisamos de estratégias para proteger o nosso tempo e a nossa presença.



Para pensar:

Que estratégias podemos adotar?

3. Mapa do Meu Dia Digital

Instruções:

Distribua a folha com a **linha do tempo** pelos participantes.

Individualmente, os participantes marcam na folha:



Os momentos do dia:

- acordar
- refeições
- escola
- antes de dormir
- tempo com família e amigos



As horas em que usam:

- telemóvel
- tablet
- computador

Quando terminarem:

Peça aos participantes para partilharem o que pensam sobre as seguintes perguntas:



Pergunta 1

Em que momentos deixas de aproveitar o que está a acontecer por causa dos ecrãs?



Pergunta 2

Existe algum momento do dia em que usas só por tédio ou hábito?



No final, adapte a mensagem.

É importante reconhecer quando o uso nos impede de viver o momento.

4. Plano de equilíbrio digital

Distribua o Plano de Equilíbrio Digital para os participantes preencherem.



Objetivo

Partindo das reflexões anteriores, pensar nas estratégias que podem adotar para alcançar o equilíbrio digital.



Mais recursos desta série sobre bem-estar digital:

**2. Influências positivas
nas redes sociais**

**3. Expressão saudável
nas redes sociais**

**Créditos:
Cristina Ponte
Lídia Maropo
Mariana Garrido**