

GUIA DE APOIO

MENOS ECRÃS, MAIS EQUILÍBRIO

Ferramentas e dinâmicas prontas a usar para promover, com os seus alunos, uma relação mais consciente e equilibrada com os ecrãs.

Bus & Motion · Projeto itinerante



SABIA QUE...?

PORQUE É QUE ISTO IMPORTA?

+4 horas

Os jovens passam, em média, **mais de quatro horas por dia** em frente aos ecrãs.

Sono e humor

O uso excessivo pode afetar o **sono, a concentração e o bem-estar emocional**.

Pequenas mudanças

No dia a dia, **fazem uma grande diferença** — e estão ao alcance de todos.

Nem sempre é fácil perceber quando o uso dos ecrãs deixa de ser saudável.

O **Bus & Motion** ajuda os jovens a encontrar esse equilíbrio.

O PROJETO

O QUE É O BUS & MOTION?

Um **projeto itinerante** que aposta na intervenção e na promoção de boas práticas para um uso mais equilibrado dos ecrãs.

Reunimos ferramentas úteis e exemplos da nossa abordagem em contexto educativo, ao serviço de professores e técnicos.

“Less Screens, Less Screams”

Itinerante

Chega às escolas e à comunidade, onde os jovens estão.

Para toda a comunidade

Jovens, famílias, escolas e técnicos.

Promovido por:



Financiado por:



NESTA APRESENTAÇÃO

O QUE VAI ENCONTRAR AQUI?

01 Três dinâmicas

Atividades curtas e prontas a aplicar na sala de aula.

02 Passo a passo

Materiais, instruções e exemplos concretos para cada uma.

03 Facilitação

Mensagens-chave e dicas para conduzir a reflexão.

04 Reset & Reconnect

Um convite para levar o programa completo à sua escola.

MÃOS À OBRA

TRÊS DINÂMICAS PARA A SALA DE AULA

Curtas, simples e participativas — desenhadas para abrir a conversa sobre ecrãs sem julgamentos.

ENQUADRAMENTO

ANTES DE COMEÇAR

Faixa etária 10 – 18 anos

Duração 15 – 20 min cada

Materiais Ficha + caneta

Três princípios de facilitação

- 1 Sem crítica, sem punição**
O foco está na consciencialização e na reflexão dos próprios alunos.
- 2 Espaço seguro de partilha**
Valorize a participação e evite o julgamento entre colegas.
- 3 Objetivos realistas**
Incentive o progresso, não a perfeição. Pequenos passos contam.

01

DINÂMICA 01

O MEU DIA DIGITAL

Objetivo: promover a reflexão dos alunos sobre o tempo que passam em frente aos ecrãs e o impacto desse uso no seu dia a dia.

10 – 18 anos

15 – 20 min

Ficha + caneta

DINÂMICA 01 · COMO FUNCIONA

O MEU DIA DIGITAL

- 1** Peça aos alunos para pensarem num dia **“típico”**.
- 2** Cada aluno preenche uma **grelha simples** com o tempo que passa em cada categoria.
- 3** Depois de preencher, promova uma **reflexão em grupo** a partir do que registaram.

A grelha regista...

Redes sociais

Jogos

**Atividades escolares
digitais**

Tempo offline

DINÂMICA 01 · DISCUSSÃO

DISCUSSÃO ORIENTADA

Sentem que o tempo digital está equilibrado com outras atividades?

Que atividades gostariam de aumentar no vosso dia?

O que poderia mudar para melhorar esse equilíbrio?

MENSAGEM-CHAVE

O equilíbrio entre atividades digitais e offline é essencial para o bem-estar.

DICA BUS&MOTION

Evite uma abordagem crítica ou punitiva — o foco é a consciencialização dos próprios alunos.

02

DINÂMICA 02

MITO OU VERDADE?

Objetivo: promover o pensamento crítico sobre o uso dos ecrãs, desconstruindo ideias erradas e reforçando informação correta.

10 – 18 anos

15 – 20 min

Cartões ou projeção

DINÂMICA 02 · COMO FUNCIONA

MITO OU VERDADE?

1

Apresente várias **afirmações** relacionadas com o uso dos ecrãs.

2

Para cada uma, os alunos decidem se é **Mito** ou **Verdade** — levantando a mão ou mudando de lado da sala.

3

Revele a resposta, **explique de forma simples** e promova uma breve discussão.

AFIRMAÇÕES PARA USAR

VERDADE

MITO

“Usar ecrãs antes de dormir não interfere com o sono.”

MITO

“Fazer pausas durante o uso de ecrãs é importante.”

VERDADE

“Estar muitas horas seguidas online não afeta a saúde física.”

MITO

“Ver vídeos antes de dormir pode dificultar o sono.”

VERDADE

“Se estou a falar com amigos online, não estou isolado.”

MITO

“Se o brilho do ecrã estiver baixo, não há impacto na visão.”

MITO

“As redes sociais podem ter impacto no bem-estar emocional.”

VERDADE

“Quanto mais tempo online, melhor para aprender.”

MITO

“O tempo passado em ecrãs pode influenciar o humor.”

VERDADE

“Fazer pausas regulares ajuda a reduzir o cansaço.”

VERDADE

“Se estou a usar o telemóvel, estou a relaxar.”

MITO

“Conseguir fazer várias coisas ao mesmo tempo no telemóvel melhora a produtividade.”

MITO

VAMOS DESMISTIFICAR OS MITOS!

“Usar ecrãs antes de dormir não interfere com o sono.”

MITO

A luz azul e os conteúdos estimulantes dificultam o adormecer e reduzem a qualidade do sono. A luz azul emitida pelos ecrãs reduz a produção de melatonina, a hormona que ajuda o corpo a preparar-se para dormir. Além disso, conteúdos estimulantes (vídeos, jogos, mensagens) mantêm o cérebro ativo, dificultando o relaxamento. Por isso, usar ecrãs antes de dormir pode atrasar o início do sono e diminuir a sua qualidade.

“Quanto mais tempo online, melhor para aprender.”

MITO

Aprender depende da qualidade das atividades realizadas, não da quantidade de horas online. Passar muitas horas seguidas no digital pode causar fadiga, diminuir a concentração e prejudicar a retenção de informação. O equilíbrio entre momentos online e offline é essencial para uma aprendizagem eficaz

“Estar muitas horas seguidas online não afeta a saúde física.”

MITO

O uso prolongado pode causar tensão ocular, dores musculares e sedentarismo. Longos períodos em frente a ecrãs podem causar tensão ocular, dores de cabeça, desconforto muscular, má postura e sedentarismo. A falta de pausas e movimento afeta o bem-estar físico e pode contribuir para problemas como dores nas costas ou rigidez muscular

“Se estou a falar com amigos online, não estou isolado.”

MITO

A interação digital pode ser positiva, mas não substitui totalmente o contacto presencial. Falar online não significa que a pessoa esteja a ter relações sociais equilibradas.

“Se estou a usar o telemóvel, estou a relaxar.”

MITO

Nem sempre. Muitas atividades digitais mantêm o cérebro em estado de alerta - notificações, mensagens, vídeos rápidos, jogos – o que pode aumentar a tensão, em vez de promover descanso.

“Conseguir fazer várias coisas ao mesmo tempo no telemóvel melhora a produtividade.”

MITO

A multitarefa digital dá a sensação de eficiência, mas na verdade aumenta os erros e diminui a concentração. O cérebro muda constantemente de foco, o que torna as tarefas mais lentas e desgastantes.

“Se o brilho do ecrã estiver baixo, não há impacto na visão.”

MITO

Mesmo com brilho reduzido, o uso prolongado pode causar fadiga ocular, secura nos olhos e dores de cabeça. O problema não é só o brilho, mas o tempo de exposição e a falta de pausas.

DINÂMICA 02 · DISCUSSÃO

DISCUSSÃO ORIENTADA

O que vos surpreendeu?

Houve respostas que geraram dúvidas?

Já tinham ouvido estas ideias antes?

MENSAGEM-CHAVE

Nem tudo o que ouvimos sobre os ecrãs é verdade. Questionar, refletir e escolher de forma informada faz a diferença.

DICA BUS&MOTION

Valorize a participação e evite o julgamento — crie um espaço seguro de partilha.

03

DINÂMICA 02

O MEU EQUILÍBRIO DIGITAL IDEAL

Objetivo: ajudar os alunos a refletir sobre o seu uso atual de ecrãs e a identificar pequenas mudanças para um maior equilíbrio no dia a dia.

10 – 18 anos

15 – 20 min

Ficha + caneta

DINÂMICA 01 · COMO FUNCIONA

O MEU EQUILÍBRIO DIGITAL IDEAL

- 1** Os alunos pensam no seu **dia atual** — tempo em atividades digitais e offline.
- 2** Imaginam: “Como seria, para mim, um dia com um **equilíbrio digital mais saudável** ?”
- 3** Cada aluno **regista o seu plano** e, se quiser, partilha em pares (voluntário).

Cada aluno regista...

Uma atividade digital a **reduzir**

Uma atividade offline a **aumentar**

Uma pequena mudança para **começar**

DINÂMICA 03 · DISCUSSÃO

DISCUSSÃO ORIENTADA

Foi fácil ou difícil pensar em mudanças?

Que pequenas ações podem fazer diferença no dia a dia?

O que pode ajudar a manter esse equilíbrio?

MENSAGEM-CHAVE

Pequenas mudanças no dia a dia contribuem para um uso mais equilibrado e consciente do digital.

DICA BUS&MOTION

Incentive objetivos realistas e alcançáveis — o foco é o progresso, não a perfeição.

O PROGRAMA COMPLETO

QUER IR MAIS LONGE?

Para além das dinâmicas, o Bus & Motion leva à sua escola um percurso estruturado de psicoeducação: o **Reset & Reconnect**.

3

sessões de psicoeducação

Adaptadas a diferentes
idades e contextos

RESET & RECONNECT

O PROGRAMA

Um programa que incentiva os jovens a **refletir sobre a sua relação com os ecrãs** e a desenvolver um uso mais consciente, equilibrado e saudável da tecnologia.

Uma abordagem **prática, participativa e não moralista**, que valoriza pequenas mudanças sustentáveis no dia a dia — e que promove ainda o fortalecimento das relações e o bem-estar global.

Programa flexível, com possibilidade de desenvolver sessões adicionais adaptadas, quer à realidade da escola, quer às necessidades da turma e interesses identificados pelas direções de escola / turma.

AO LONGO DO PROGRAMA

O PERCURSO DOS JOVENS

1

Conhecer os seus
hábitos digitais

2

Compreender as
emoções associadas ao
uso dos ecrãs

3

Desenvolver estratégias
de autorregulação

4

Tomar decisões
conscientes sobre o
tempo online

5

Explorar alternativas
offline e fortalecer
relações

... num percurso que valoriza pequenas mudanças sustentáveis, rumo ao bem-estar global.

VAMOS A ISTO?

LEVE O BUS & MOTION À SUA ESCOLA

As nossas sessões de psicoeducação Reset & Reconnect adaptam-se a diferentes idades e contextos e promovem uma relação mais equilibrada com o mundo digital.

Entre em contacto connosco

bus.motion@ymcasetubal.org

+351 266 243 439



promotores:



investidores sociais:



MUNICÍPIO DE
VIANA DO
ALENTEJO



co-financiado por:



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela
União Europeia