

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.

DINÂMICA 02 · EXEMPLOS

AFIRMAÇÕES PARA USAR

VERDADE

MITO

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

MITO

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

VERDADE

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

VERDADE

“Quanto mais tempo online, melhor para aprender.”

MITO

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

MITO

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

VERDADE

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

VERDADE

“Fazer pausas regulares ajuda a reduzir o cansaço.”

VERDADE

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 **umentar**

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**.

12

sessões de psicoeducação

Adaptado 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.

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



Portugal
INOVACÃO
SOCIAL

co-financiado por:



Os Fundos Europeus mais próximos de si.