

REFERENCIAL DE FORMAÇÃO PEDAGÓGICA CONTÍNUA DE FORMADORES EM BEM-ESTAR DIGITAL

FICHA TÉCNICA

Referencial de Formação Pedagógica Contínua de Formadores em Bem-Estar Digital

COORDENAÇÃO

JOAQUIM FIALHO, HELENA CRUZ

AUTORES

ANA PAULA VIANA (IEFP)

DINA FIGUEIRA (IEFP)

HELENA CRUZ (IEFP)

JOAQUIM FIALHO (IEFP)

JOSÉ JOAQUIM LOPES (IEFP)

LÉNIA FRAGOSO (ICAD – CRI – ÉVORA)

PAULO DE JESUS (ICAD - CRI- ÉVORA)

REVISORES

ANA CRISTINA GAUDICH (IEFP)

SUSANA SARAIVA (IEFP)

COMISSÃO TÉCNICA DE VALIDAÇÃO IEPF

MARIA DA LUZ PESSOA E COSTA

CARLOS FONSECA

JOÃO LOURENÇO

1ª EDIÇÃO

INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Rua de Xabregas, 52

1949-003 Lisboa

Portugal

ÍNDICE

1.	Nota Prévia	5
2.	Enquadramento Metodológico da Revisão.....	6
2.1.	Evolução para uma Abordagem Baseada em Competências e Resultados de Aprendizagem	6
2.2.	Configuração Metodológica do Referencial.....	7
3.	Enquadramento	7
4.	Finalidade	9
5.	Destinatários.....	10
6.	Condições de Acesso	10
7.	Competências e Módulos de Formação	11
7.1.	Unidades de Competência (UC)	11
7.2	Unidades de Competência (UC) e Módulos de Formação (MF).....	12
8.	Elenco Modular	13
8.1	Elementos Estruturantes	13
8.2	Elenco Modular – Desenvolvimento.....	14
8.3	A Operacionalização do Referencial de Formação: Orientações Metodológicas	20
8.3.1.	Formação a distância: principais requisitos e recomendações.....	21
8.3.2	Dimensão Técnico – Administrativa.....	22
9.	Metodologias e Estratégias de Formação	22
9.1	Roteiros de Atividades	22
9.2	Bateria de Exercícios de Aplicação Prática	23
10.	Avaliação	24
10.1	Avaliação das Aprendizagens	24
10.2	Avaliação da Formação	26
11.	Perfil dos/as Formadores/as	28
12.	Anexos	30

12.1	Instrumentos de Verificação das Condições de Acesso	30
12.2	Diagnóstico	31
12.3	Roteiros de Atividades	34
12.4	Instrumentos de Avaliação.....	48
12.5	Referencial de Competências para a Formação Pedagógica Continua de Formadores em Bem-Estar Digital.....	51
	Bibliografia.....	60

1. Nota Prévia

O presente Referencial de Formação Pedagógica Contínua de Formadores – Bem-Estar Digital foi desenvolvido com o objetivo de apoiar a qualificação da intervenção pedagógica dos formadores num domínio cuja relevância tem vindo a aumentar no contexto da transformação digital das sociedades, das organizações e dos processos de aprendizagem.

A crescente integração das tecnologias digitais nos diferentes contextos da vida pessoal, social, educativa e profissional tem vindo a transformar significativamente a forma como as pessoas acedem à informação, comunicam, aprendem, colaboram e participam na sociedade. Esta evolução tem criado oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional, mas também novos desafios associados à utilização das tecnologias digitais e aos seus impactos nos processos de aprendizagem, nas relações interpessoais e na qualidade de vida dos indivíduos.

Neste contexto, o bem-estar digital emerge como um domínio de crescente importância, associado à capacidade de utilizar as tecnologias digitais de forma consciente, equilibrada, crítica e responsável, potenciando os seus benefícios e minimizando os riscos associados à sua utilização. A promoção do bem-estar digital encontra-se, assim, estreitamente relacionada com o desenvolvimento de competências que favoreçam uma participação informada e saudável em ambientes digitais, contribuindo para a aprendizagem ao longo da vida, para a inclusão e para o exercício de uma cidadania ativa em contextos cada vez mais digitalizados.

O desenvolvimento destas competências pressupõe a existência de profissionais capazes de criar contextos de aprendizagem que estimulem a reflexão crítica sobre as práticas digitais, a adoção de comportamentos responsáveis e o desenvolvimento de estratégias de autorregulação adequadas aos diferentes contextos de utilização das tecnologias digitais. Neste sentido, os formadores assumem um papel particularmente relevante na promoção de competências de bem-estar digital junto de diferentes públicos e contextos de aprendizagem.

O presente referencial procura reforçar a capacidade dos formadores para conceber, dinamizar, acompanhar e avaliar processos de aprendizagem orientados para a promoção do bem-estar digital. O seu foco não reside apenas no desenvolvimento das competências dos participantes neste domínio, mas também na qualificação da intervenção pedagógica dos profissionais responsáveis pela facilitação desses processos de aprendizagem.

Neste enquadramento, o presente referencial constitui um instrumento de apoio à qualificação da formação pedagógica contínua de formadores, contribuindo para a qualidade da oferta formativa e para a promoção de práticas pedagógicas alinhadas com os desafios da sociedade digital.

A revisão do referencial foi desenvolvida tendo em consideração a evolução das políticas europeias e nacionais de educação, formação e qualificações, que reforçam progressivamente a adoção de abordagens centradas em competências e resultados de aprendizagem, promovendo uma maior transparência, comparabilidade e relevância das qualificações para os diferentes contextos de aprendizagem e de trabalho.

2. Enquadramento Metodológico da Revisão

2.1. Evolução para uma Abordagem Baseada em Competências e Resultados de Aprendizagem

À luz da evolução das políticas europeias e nacionais de educação, formação e qualificações, os resultados de aprendizagem assumem um papel cada vez mais relevante na conceção das qualificações e dos percursos formativos, permitindo explicitar o que os aprendentes deverão saber, compreender e ser capazes de fazer após a conclusão de um processo de aprendizagem. Simultaneamente, esta abordagem favorece uma maior articulação entre formação, desenvolvimento de competências, avaliação e reconhecimento das aprendizagens realizadas.

Contudo, embora a transição para referenciais de competências constitua uma orientação progressivamente consolidada nos sistemas de qualificações e aprendizagem ao longo da vida, a Formação Pedagógica Contínua de Formadores continua a reger-se por um enquadramento regulamentar específico, que determina a organização da formação em módulos com a duração de 10 horas ou em múltiplos dessa duração. Esta realidade condiciona, no imediato, a adoção integral da arquitetura metodológica normalmente associada aos referenciais de competências.

Por esse motivo, o presente referencial procura articular os princípios da abordagem baseada em competências e resultados de aprendizagem com os requisitos regulamentares atualmente aplicáveis à Formação Pedagógica Contínua de Formadores. Mantém-se, assim, a organização modular da formação, enquanto se introduzem elementos estruturantes associados à identificação de competências, resultados de aprendizagem, evidências de aprendizagem e critérios de avaliação, favorecendo uma progressiva aproximação aos modelos de qualificação orientados para competências.

Esta opção metodológica procura assegurar a coerência entre aprendizagem, avaliação e desenvolvimento profissional, preservando simultaneamente a estrutura e a funcionalidade pedagógica dos referenciais de formação existentes. Procura igualmente criar condições para futuras evoluções metodológicas, na eventualidade de revisões do enquadramento legal aplicável à formação contínua de formadores.

Por fim, a metodologia adotada encontra-se alinhada com os princípios que enquadram os sistemas de qualificações e a aprendizagem ao longo da vida, contribuindo para uma gradual harmonização das práticas

de conceção dos referenciais de Formação Pedagógica Contínua de Formadores e para uma progressiva integração da abordagem baseada em competências e resultados de aprendizagem neste contexto específico de formação.

2.2. Configuração Metodológica do Referencial

A organização dos referenciais de Formação Pedagógica Contínua de Formadores continua a observar os requisitos previstos na Portaria n.º 201/2011, de 30 de maio, nomeadamente no que respeita à organização da formação em módulos com duração de 10 horas ou em múltiplos deste referencial.

Neste contexto de transição metodológica, o presente referencial assume uma configuração mista que articula:

- a definição de competências e resultados de aprendizagem;
- a organização da formação em módulos de 10 horas ou múltiplos.

Esta solução permite incorporar progressivamente os princípios da abordagem baseada em resultados de aprendizagem, preservando simultaneamente a conformidade com o enquadramento regulamentar atualmente aplicável à Formação Pedagógica Contínua de Formadores.

Embora a formação continue organizada em módulos com duração previamente definida, estes podem ser frequentados autonomamente, numa lógica modular, favorecendo percursos formativos mais flexíveis, ajustados às necessidades de desenvolvimento profissional dos participantes e passíveis de capitalização para efeitos de conclusão do percurso formativo previsto no referencial.

Deste modo, os módulos de formação continuam a constituir a unidade de organização pedagógica da formação, enquanto as competências e os respetivos resultados de aprendizagem assumem um papel estruturante na definição das aprendizagens a desenvolver e a demonstrar. Procura-se, assim, reforçar a articulação entre formação, desenvolvimento de competências, avaliação e certificação, promovendo uma maior transparência dos percursos formativos e criando condições para uma futura evolução para modelos integralmente organizados em competências e resultados de aprendizagem.

3. Enquadramento

O progresso tecnológico tem proporcionado avanços significativos em diversas esferas da vida humana, incluindo no trabalho, na educação e na comunicação interpessoal. Enquanto ferramenta, a tecnologia deve estar ao serviço do bem-estar individual e coletivo. No entanto, a crescente digitalização da vida quotidiana tem vindo a evidenciar padrões de uso excessivo e, por vezes, disfuncional, com impactos negativos ao nível da saúde mental, emocional e social.

Os primeiros estudos sobre a dependência da internet surgem nos anos noventa. Estes resultam da apreensão de investigadores e da sociedade em geral, que observam a penetração da tecnologia na estruturação da vida quotidiana. O uso intenso e descontrolado, provocando modificações no comportamento das pessoas, passou a ser alvo de vários estudos. O termo *Internet Addiction Disorder* foi introduzido por Ivan Goldberg em 1996, com o intuito de identificar indivíduos que apresentavam problemas associados ao uso excessivo da internet.

Outros autores, como Griffiths (1995), sustentam que se trata de uma dependência não química, que envolve interações entre o indivíduo e o computador e que pressupõe alterações comportamentais, modificação do humor, fenómenos de tolerância, abstinência e conflitos. Young (1996), por sua vez, comparou este fenómeno ao jogo patológico, em que se verifica uma perturbação do controlo dos impulsos, mesmo na ausência de substâncias intoxicantes.

No início deste século, a massificação e generalização dos smartphones e das redes sociais digitais, sobretudo com o aparecimento do *Facebook*, em 2004, vieram intensificar estas dinâmicas. As interações mediadas por ecrãs passaram a ocupar um espaço central nas relações sociais, substituindo, em muitos casos, o contacto físico e presencial com familiares, amigos e colegas de trabalho ou estudo. Esta reconfiguração dos vínculos sociais tem contribuído para o surgimento de novas formas de dependência digital e de uso problemático de ecrãs, muitas vezes de natureza silenciosa e insidiosa.

A prática repetitiva de comportamentos como o *scroll* contínuo, incorporado nas rotinas diárias, é um exemplo de como a tecnologia pode moldar hábitos, por vezes de forma inconsciente, contribuindo para uma perda gradual da capacidade de autorregulação.

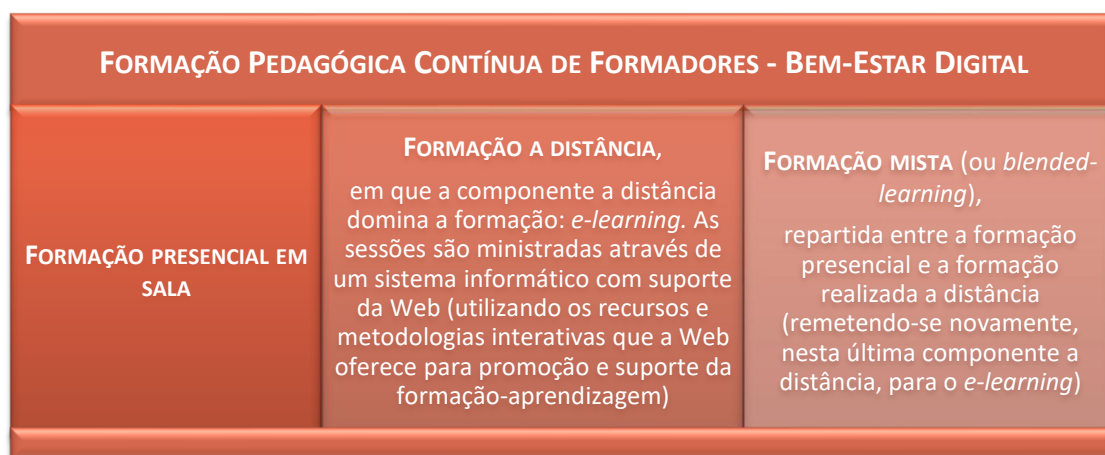
Explica Young (2011) que o uso intensivo da internet pode gerar quadros clínicos associados à angústia, sofrimento psíquico, incapacidade de autorregulação ou perda significativa da liberdade. Neste contexto, a dependência dos ecrãs assume-se, na atualidade, como um fenómeno emergente que carece de atenção urgente por parte da sociedade civil, das instituições educativas/formativas e dos decisores políticos. A dependência do ser humano é uma compulsão que o indivíduo apresenta para realizar determinadas atividades ou utilizar substâncias que podem conduzir a consequências prejudiciais a nível mental, físico, social, espiritual e financeiro (Young, 2011).

A generalização dos dispositivos móveis e das aplicações digitais veio proporcionar uma infinidade de oportunidades. Fazer *scroll* tornou-se um ato litúrgico no mundo virtual. A simplicidade no uso dos smartphones e das aplicações, constituem uma das principais explicações para a penetração da tecnologia digital nas nossas vidas e, de certa forma, na relação de dependência silenciosa que vamos constituindo com a interação virtual, dificultando a desconexão e promovendo padrões de uso contínuo e pouco consciente. De acordo com Fialho (2023), o *click* e o *scroll* tornaram-se comportamentos automatizados, com forte

presença em momentos de lazer, descanso e trabalho, o que dificulta a construção de limites saudáveis no uso das tecnologias. O mundo tecnológico é atrativo, não só pela sua simplicidade, mas também pela possibilidade de podermos aceder a qualquer hora e lugar.

O desafio não reside na tecnologia em si, mas na forma como esta é utilizada. Enquanto seres sociais, temos a capacidade de nos deixar emergir por níveis de utilização que transpõem os limites da razoabilidade com o risco de nos tornarmos dependentes. A nossa vida está facilitada pela tecnologia. Porém, nem tudo é perfeito no mundo tecnológico e digital.

Encontrar um ponto de equilíbrio entre o tempo e o espaço de acesso aos ecrãs é um desafio e este Referencial tem como principal objetivo promover a capacitação dos formadores com as competências que permitam promover estratégias que favoreçam um uso equilibrado dos ecrãs.



4. Finalidade

O Referencial de **Formação Pedagógica Contínua de Formadores – Bem-Estar Digital** constitui um instrumento estruturante e operacional, que define um conjunto de competências destinadas ao reforço e ao aperfeiçoamento da intervenção pedagógica, em função das quais se desenvolve o respetivo programa, metodologia pedagógica, planificação e avaliação visando a melhoria da qualidade da sua atividade no domínio da formação profissional.

A principal finalidade da Formação Pedagógica Contínua de Formadores – Bem-Estar Digital é dotar os/as formandos/as de competências técnicas e pedagógicas de bem-estar digital, designadamente nos seguintes domínios:

- Consciência do tempo de utilização dos ecrãs: monitorizar o tempo de utilização de dispositivos e redes sociais;

- b) Definição de limites saudáveis: estabelecer horários para “desligar” e evitar o uso excessivo;
- c) Qualidade da interação: priorizar conteúdos e interações que agreguem valor, evitando comparações tóxicas ou sobrecarga de informação;
- d) Promoção do Sono e do descanso: reduzir o uso de ecrãs antes de dormir para melhorar a qualidade do sono;
- e) Desconexão intencional: reservar momentos do dia para estar *offline* e presente no mundo físico.

Os/As formandos/as que concluem a formação com aproveitamento obtêm o respetivo Certificado de Formação Profissional.

5. Destinatários

A Formação Pedagógica Contínua de Formadores – Bem-Estar Digital é dirigida a Formadores/as e/ou outros profissionais que desempenham funções relacionadas com a formação e educação, bem como com a implementação, organização e coordenação de ações de formação (responsáveis pedagógicos, gestores/as da formação, mediadores/as, entre outros/as).

6. Condições de Acesso

As condições de acesso à Formação Pedagógica Contínua de Formadores em Bem-Estar Digital compreendem o cumprimento de requisitos obrigatórios, bem como a satisfação de critérios recomendados.

Como requisitos obrigatórios, os candidatos devem:

- Possuir uma qualificação de nível superior ou outra que esteja legalmente estabelecida para o acesso ao Certificado de Competências Pedagógicas (CCP);
- Ser detentores do Certificado de Competências Pedagógicas (CCP) ou encontrar-se abrangidos pela situação de exceção prevista no n.º 2 do artigo 2.º da Portaria n.º 214/2011, de 30 de maio.

Para além dos requisitos obrigatórios, recomenda-se que os candidatos reúnam as seguintes condições:

- Possuir competências digitais, nomeadamente nas áreas do processamento de texto (nível independente), da criação de conteúdos (nível básico), da comunicação (nível básico), da resolução de problemas (nível básico) e da segurança da informação (nível independente);
- Possuir experiência enquanto formador/a ou experiência comprovada no desempenho de funções relacionadas com a implementação, organização e coordenação de ações de formação,

designadamente no exercício de funções de responsável pedagógico/a, gestor/a de formação, mediador/a ou outras semelhantes;

- Demonstrar interesse, motivação e disponibilidade para a realização da ação de formação;
- Evidenciar facilidade de relacionamento interpessoal, nomeadamente capacidade de comunicação e interação, capacidade para estabelecer relações interpessoais empáticas, espírito de cooperação, aptidão para o trabalho em equipa, capacidade de coordenação e capacidade de adaptação a diferentes situações, indivíduos e contextos;
- Demonstrar competências pessoais e sociais adequadas à função, designadamente comunicação, autonomia, assertividade, capacidade de resolução de problemas, espírito empreendedor, iniciativa, criatividade e flexibilidade;
- Reunir outras competências que venham a revelar-se necessárias à prossecução dos objetivos da formação, a definir pelas entidades promotoras.

7. Competências e Módulos de Formação

7.1. Unidades de Competência (UC)

As orientações do Quadro Europeu de Qualificações (QEQ) e do Quadro Nacional de Qualificações (QNQ) preconizam que as qualificações integradas no Sistema Nacional de Qualificações (SNQ) sejam organizadas com base em resultados de aprendizagem.

Os resultados de aprendizagem descrevem o que o indivíduo conhece, compreende e é capaz de realizar após a conclusão de um processo de aprendizagem, em termos de conhecimentos, aptidões e atitudes.

Uma Unidade de Competência corresponde a um conjunto coerente de resultados de aprendizagem suscetível de avaliação e validação autónomas.

Esta abordagem centra-se nas competências e nos resultados de aprendizagem, como elementos orientadores da ação formativa, em contraposição à lógica tradicional centrada nos conteúdos e na duração da formação.

A Portaria n.º 214/2011, de 30 de maio, que estabelece o regime de formação e certificação de competências pedagógicas dos formadores que desenvolvem a sua atividade no âmbito do Sistema Nacional de Qualificações, prevê a organização modular da formação pedagógica, estruturada em unidades de 10 horas ou em múltiplos de 10 horas.

Neste contexto, a implementação integral da metodologia baseada em Resultados de Aprendizagem encontra-se condicionada pelo enquadramento regulamentar que determina a organização da formação em módulos de duração fixa.

Consequentemente, os referenciais de Formação Pedagógica Contínua de Formadores encontram-se em processo de adaptação progressiva à metodologia baseada em resultados de aprendizagem.

7.2 Unidades de Competência (UC) e Módulos de Formação (MF)

O elenco modular do curso de Bem-Estar Digital resulta da correspondência entre as competências a desenvolver, traduzidas em termos de resultados de aprendizagem e os conteúdos temáticos e objetivos de aprendizagem descritos nos módulos formativos associados. Desta forma, estabelece-se uma relação direta e inequívoca entre os resultados esperados e as aprendizagens a realizar.

A aplicação deste princípio da correspondência entre Unidades de Competência (UC) e Módulos de Formação (MF), permite aos/às formandos/as, que o desejem, que a obtenção da certificação possa ser feita de modo flexível, capitalizável, módulo a módulo, pela via da formação, ou através de processos de reconhecimento, validação e certificação de competências.

Matriz de Correspondência entre UC e MF

Unidade de Competência (UC)	Módulo de Formação (MF)
UC1. IMPLEMENTAR ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DE COMPORTAMENTOS DE RISCO ASSOCIADOS À UTILIZAÇÃO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS.	MF1 – DEPENDÊNCIAS
UC2. PROMOVER PRÁTICAS DE UTILIZAÇÃO ÉTICA, RESPONSÁVEL E INCLUSIVA DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS EM CONTEXTOS DE COMUNICAÇÃO E INTERAÇÃO.	MF2 – BEM-ESTAR DIGITAL E COMUNICAÇÃO DIGITAL SAUDÁVEL
UC3. IMPLEMENTAR ESTRATÉGIAS DE AUTORREGULAÇÃO DIGITAL E GESTÃO EQUILIBRADA DA UTILIZAÇÃO DAS TECNOLOGIAS.	MF3 – GESTÃO DO TEMPO E DA ATENÇÃO E PRESENÇA NO MUNDO REAL
UC4. CONCEBER E DESENVOLVER PROJETOS DE PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DIGITAL EM CONTEXTOS DE APRENDIZAGEM	MF4 – PROJETO DE BEM-ESTAR DIGITAL

8. Elenco Modular

8.1 Elementos Estruturantes

O Referencial de Formação Pedagógica Contínua de Formadores – Bem-Estar Digital organiza-se em percursos estruturados de forma modular, podendo ser dinamizado através de diferentes formas de organização da formação:

- formação presencial;
- formação mista (*blended-learning*).

Nota: Recomenda-se que este Referencial seja dinamizado de forma totalmente presencial.

O percurso formativo integra quatro módulos de formação, com a duração de 10 horas cada.

Dependendo da modalidade de intervenção, a dimensão dos grupos deve ser:

- na formação presencial (recomendada para toda a ação), entre 12 e 20 participantes;
- na formação em *e-learning* e *b-learning*, a dimensão o grupo pode ter entre 12 e 20 participantes.

A Figura seguinte apresenta o **elenco modular** composto pelos módulos de formação (MF) e duração proposta.



A estruturação programática do referencial de formação foi concebida em conformidade com as dimensões, definidas na Portaria nº 214/2011, de 30 de maio:

- **Pedagógica**, que integra módulos orientados para o aperfeiçoamento, o aprofundamento ou a diversificação das competências previstas no perfil de formador/a, em função dos seus contextos de intervenção, podendo abranger também a reflexão crítica e o reforço das competências adquiridas nas dimensões organizacional, prática, deontológica e ética do curso de formação pedagógica inicial;

- **Científica e/ou tecnológica**, que inclui módulos que visam garantir uma permanente atualização do/a formador/a, na sua área específica de intervenção, atendendo às constantes mudanças técnicas e organizacionais observadas no mercado de trabalho;
- **Estudo ou investigação operacional**, que contempla módulos dirigidos à análise, pesquisa e otimização de referenciais, modelos, processos e métodos de formação, garantindo a sua transferibilidade ou aplicação em diferentes situações, com especial enfoque na aprendizagem em contexto de trabalho.

Todos os módulos podem pertencer a mais do que uma das dimensões definidas, já que abrangem conteúdos de natureza transversal, sendo que todos possuem uma componente pedagógica.

8.2 Elenco Modular – Desenvolvimento

De modo a assegurar, pelos/as participantes, a consolidação dos objetivos de aprendizagem e o reforço das competências visado neste referencial, é recomendável que cada módulo de 10 horas seja dinamizado entre 2 ou 3 sessões de formação.

Por questões pedagógicas, a ação de formação deverá ser assegurada por um conjunto diversificado de formadores cujo curriculum melhor se adeque aos diferentes módulos, não sendo possível que a ação seja assegurada por apenas um formador.

MÓDULO 1 - DEPENDÊNCIAS (10H)	
O que são dependências (4 H)	
CONTEÚDOS TEMÁTICOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM
1. Definição de dependência - Definição de dependência segundo critérios científicos (DSM-5) - Distinção entre uso, abuso e dependência - Estigma associado às dependências 2. Dependências com substâncias - Álcool - Tabaco/Nicotina - Canábis - Cocaína e estimulantes - Opiáceos - Medicamentos psicotrópicos	Definir o conceito de dependência segundo critérios científicos atualizados Diferenciar uso, abuso e dependência Identificar diferentes tipos de dependência com e sem substâncias Compreender os principais mecanismos associados ao desenvolvimento da dependência

3. Dependências sem substância • Dependência digital e internet • Dependência de redes sociais • <i>Gaming</i> (jogos online e videojogos) • Jogo patológico (<i>Gambling</i>) • Compras compulsivas • Dependência de trabalho (<i>workaholism</i>) 4. Mecanismos da dependência	
Tipos e respostas para as dependências (6 H)	
CONTEÚDOS TEMÁTICOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM
1. Fatores de risco para o desenvolvimento de dependências • Fatores individuais (impulsividade, regulação emocional, baixa autoestima) • Fatores familiares (história de consumo, supervisão parental insuficiente, conflitos familiares) • Fatores sociais e comunitários (grupo de pares, acessibilidade a substâncias, vulnerabilidade socioeconómica) 2. Sinais de alerta associados às dependências • Alterações comportamentais e emocionais • Mudanças nas relações sociais e familiares • Diminuição do desempenho em contextos formativos ou profissionais • Sinais físicos associados ao consumo ou ao uso excessivo de tecnologias 3. Impactos das dependências • Impactos na saúde física e mental	Identificar fatores de risco associados ao desenvolvimento de dependências Reconhecer sinais de alerta precoces de comportamentos aditivos Compreender os impactos individuais, sociais e digitais das dependências Conhecer estratégias de prevenção, intervenção e encaminhamento adequadas ao contexto da formação profissional

• Impactos nas relações sociais e familiares • Impactos no contexto formativo e profissional • Impactos associados às dependências digitais 4. Estratégias de prevenção e intervenção • Identificação precoce de sinais de risco em contexto formativo • Comunicação adequada e abordagem empática com formandos • Intervenções breves e estratégias preventivas • Encaminhamento para serviços de apoio especializados Recursos da Comunidade	
--	--

MÓDULO 2 - BEM-ESTAR DIGITAL E COMUNICAÇÃO SAUDÁVEL (10H)	
O que é o bem-estar digital (4 H)	
CONTEÚDOS TEMÁTICOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM
1.O Que é Bem-Estar Digital? • Génese • Conceito 2. Dimensões do Bem-Estar Digital • Equilíbrio tempo <i>online/offline</i> • Qualidade das interações digitais • Regulação emocional no uso • Saúde do sono • Relações interpessoais • Produtividade consciente	Enquadrar o fenómeno digital Introduzir o conceito de bem-estar digital

Impacto da tecnologia na saúde mental e física (6 H)	
CONTEÚDOS TEMÁTICOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM
1. Uso Saudável vs Uso Problemático de tecnologia 2. Critérios de Dependência • Perda de controlo • Tolerância • Sintomas de abstinência • Impacto funcional 3. Tipos de Dependências Digitais • <i>Gaming</i> • Redes sociais • <i>Streaming</i> • Pornografia • <i>Gambling online</i> • Compras compulsivas 4. Sinais de Alerta • Irritabilidade • Isolamento • Mentiras • Alterações no sono • Diminuição do desempenho	Distinguir uso saudável de uso problemático Entender critérios de dependência digital Identificar sinais de tipos de dependência digital

MÓDULO 3 - GESTÃO DO TEMPO, DA ATENÇÃO E PRESENÇA NO MUNDO REAL (10H)	
Gestão do Tempo e autorregulação de emoções (4 H)	
CONTEÚDOS TEMÁTICOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

1. Tempo dos Tempos • Estar no Mundo • O “self” real, ideal e digital • Crescer com empatia • “<i>Joy of missing out -JOMO</i>” e os seus benefícios e “<i>Fear of missing out</i>” - FOMO 2. O fator humano • Conceito de sensação, emoção e sentimento; • Função das emoções; • A importância do equilíbrio emocional; • Atenção plena: Respiração; Relaxamento e meditação 3. Ambiente físico e bem-estar • A construção de espaços educativos/formativos dinâmicos e envolventes	Refletir sobre a capacidade das pessoas em fazer escolhas livres e intencionais; Reconhecer a importância do desenvolvimento emocional e social na construção do “<i>Self</i>” (EU). Entender como as interações digitais podem ser vividas entre o mundo “online” e “offline”; Distinguir a noção de sensação, emoção e sentimento o seu papel no corpo humano; Identificar a função das emoções; Reconhecer o efeito das emoções no corpo humano; Praticar técnicas de autocontrolo emocional. Saber que os espaços físicos existentes, e o que neles acontecem, moldam as interações entre os aprendentes.
Presença e Dados da Existência (6 H)	
CONTEÚDOS TEMÁTICOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM
1. Gestão segura e saudável da tecnologia • Gestão do tempo • A perceção do tempo	Avaliar a influência da perceção temporal na organização do tempo;

• Organização do tempo	Atribuir valores de urgência e importância às atividades quotidianas, Estruturar a definição de prioridades.
--	--

MÓDULO 4 - PROJETO DE BEM-ESTAR DIGITAL (10H)	
Metodologia de projeto (4 H)	
CONTEÚDOS TEMÁTICOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM
1. Conceito de projeto (diferença entre projeto, atividade e tarefa) 2. Características de um projeto (objetivo, prazo, recursos, resultado) 3. Ciclo de vida do projeto: ○ Diagnóstico ○ Planeamento ○ Execução ○ Monitorização ○ Avaliação 4. Vantagens da metodologia de projeto em contexto educativo, social ou organizacional	Compreender o que é a metodologia de projeto Identificar as suas etapas principais Reconhecer a importância do planeamento
O projeto de bem-estar digital no contexto da formação profissional (6 H)	
CONTEÚDOS TEMÁTICOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM
1. Conceito de bem-estar digital aplicado ao contexto de aprendizagem:	Compreender o conceito de metodologia de projeto

• Uso equilibrado da tecnologia • Saúde mental e digital • Dependências comportamentais • Gestão do tempo <i>online</i>	Identificar os desafios atuais do bem-estar digital Relacionar problemas digitais com intervenção estruturada
2.Principais problemáticas: • Uso excessivo de ecrãs • <i>Cyberbullying</i> • Distração digital • Privacidade e exposição	
3.Apresentação dos projetos	

8.3 A Operacionalização do Referencial de Formação: Orientações Metodológicas

8.3.1. Módulos de formação: sequência pedagógica

A organização da formação pedagógica contínua de formadores assenta num princípio de flexibilidade, permitindo que cada participante construa um percurso formativo ajustado às suas necessidades de desenvolvimento e demonstração de competências. Neste contexto, os participantes poderão optar por frequentar a totalidade do percurso formativo, correspondente às 40 horas previstas no presente referencial, ou selecionar apenas os módulos que respondam às suas necessidades específicas de qualificação e desenvolvimento profissional, sem prejuízo da sua posterior capitalização para efeitos de conclusão do percurso formativo.

Não obstante a autonomia e a flexibilidade inerentes à organização modular da formação, considera-se importante que a equipa pedagógica assegure uma adequada articulação entre os diferentes módulos, promovendo uma sequência de aprendizagem coerente com os resultados de aprendizagem a desenvolver e com a progressão das competências previstas no referencial.

Assim, embora cada módulo possa ser frequentado autonomamente, recomenda-se a adoção de uma sequência pedagógica que respeite a lógica de progressão subjacente à organização temática e ao encadeamento dos conteúdos, resultados de aprendizagem e competências a desenvolver ao longo do percurso formativo.

Neste sentido, considera-se recomendável a seguinte sequência de frequência dos módulos:



Não obstante esta recomendação, a equipa pedagógica poderá optar por uma organização diferente da sequência proposta, sempre que razões de natureza pedagógica, logística, organizacional ou associadas à disponibilidade dos formadores o justifiquem, desde que seja assegurada a coerência do percurso de aprendizagem e a prossecução dos resultados de aprendizagem previstos no referencial.

8.3.1. Formação a distância: principais requisitos e recomendações

A operacionalização deste referencial em *e-learning* e *b-learning*, nomeadamente os módulos realizados com recurso a plataformas colaborativas e de aprendizagem, requer particular atenção no planeamento da formação. Em primeiro lugar, deverá ser assegurado que os formandos possuem alguns requisitos básicos, designadamente:

- Competências digitais de comunicação, produção de textos e conteúdos;
- Disponibilidade e motivação para frequência de cursos a distância;
- Equipamento informático com acesso à Internet.

Além destes requisitos, para o desenvolvimento da formação é necessário ter em conta determinados fatores que auxiliem a clarificar o papel dos/as formandos/as na formação a distância e, p.e., orientar futuras auditorias de qualidade à formação prestada:

- Conceção de um manual de apoio/tutorial sobre o sistema de gestão da aprendizagem – Plataforma Colaborativa e de Aprendizagem (p.e. plataforma Moodle ou outras plataformas) onde se desenvolverá a formação;
- Assegurar uma experimentação prévia ao início do curso, por parte dos/as formandos/as, das funcionalidades dessa mesma Plataforma Colaborativa e de Aprendizagem; e,
- Construir um guia para formandos/as [e outro para formadores/as] onde deverá constar a identificação da equipa pedagógica, as suas funções e contactos, a equipa de *helpdesk* para resolução de problemas técnicos e forma de contacto, bem como evidenciar o papel da tutoria e do desenvolvimento do curso em termos de comunicação/dinamização.

Por fim, a estrutura adotada para desenvolvimento da formação a distância deve ainda contemplar como requisitos obrigatórios:

- realização de uma sessão síncrona por módulo, sendo recomendável que o/a formador/a seja mediador/a e impulsionador/a do processo de debate *online* e que, promova a interação entre todos/as os/as formandos/as;
- abertura no primeiro dia da formação de fóruns temáticos, de esclarecimento de dúvidas, de apoio técnico, entre outros;
- inclusão na equipa pedagógica de um/a tutor/a *online* que responderá às dúvidas de carácter técnico-administrativo, tal como reencaminhará as dúvidas pedagógicas para os/as respetivos/as formadores/as do módulo, sempre que necessário;
- realização de 95% dos trabalhos que são pedidos para os módulos *online*;
- realização da formação completa num período máximo de 2 meses, tal como o estabelecido para a formação presencial.

8.3.2 Dimensão Técnico – Administrativa

Na dimensão técnico-administrativa das ações de formação, devem ser cumpridas as obrigações previstas na Portaria nº 851/2010, de 6 de Setembro, alterada e republicada pela Portaria nº 208/2013, de 26 de Junho, que regulamenta o Sistema de Certificação de Entidades Formadoras, nomeadamente, os requisitos de estrutura e organização internas e os requisitos relacionados com os processos formativos, de acordo com o Guia do Sistema de Certificação de Entidades Formadoras da DGERT – Direção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho, versão 1. 17, de 2017.

9. Metodologias e Estratégias de Formação

9.1 Roteiros de Atividades

A apresentação de Roteiros de Atividades pretende facilitar a operacionalização dos módulos de formação propostos para este referencial. Estes apresentam a fundamentação pedagógica do módulo e integram os seguintes pontos:

- Atividades;
- Objetivos; e
- Recursos.

Os roteiros de atividades constituem exemplos de referência, não existindo obrigatoriedade da sua aplicação, funcionando como uma orientação para a planificação das sessões de formação.

Sugere-se que se privilegie o uso de instrumentos e técnicas mistas em todos os módulos, que fomentem a reflexão conjunta e que as sugestões seguintes, de aplicação transversal, possam servir de ilustração e sugestão:

- A. Trabalho de grupo
- B. Aprendizagem baseada em problemas (PBL)
- C. Aprendizagem baseada em projetos (*Project-Based Learning*)
- D. Estudo de caso
- E. Role-play / Simulação
- F. Dinâmicas de grupo
- G. *World Café*
- H. Rotação por estações
- I. Sala de aula invertida (*Flipped Classroom*)
- J. Aprendizagem cooperativa

As propostas destas ferramentas de formação procuram refletir atitudes e competências pedagógicas e relacionais do/a formador/a que sejam facilitadoras do processo de ensino-aprendizagem.

9.2 Bateria de Exercícios de Aplicação Prática

Para além da apresentação de Roteiros de Atividades, este referencial integra, ainda, conjuntos de exercícios de aplicação prática, preparados para cada módulo que servirão de exemplo para aplicação e aferição dos conhecimentos adquiridos pelos/as formandos/as nas diferentes sessões. À semelhança dos roteiros de trabalho, estes exercícios são exemplos de referência, não existindo obrigatoriedade da sua aplicação.

Para uma melhor harmonização, cada exercício prático obedece a uma estrutura-tipo, que contempla os seguintes campos:

- Módulo onde se integra
- Objetivos a atingir
- Temática(s) a abordar
- Duração
- Dimensão do grupo
- Material a utilizar
- Procedimentos da atividade

- Conclusão da atividade

10. Avaliação

10.1 Avaliação das Aprendizagens

A avaliação, como parte integrante do processo formativo, tem como finalidade prioritária validar os conhecimentos, as aptidões e as atitudes adquiridas e/ou desenvolvidas pelos/as formandos/as ao longo da formação. Além deste aspeto, os resultados obtidos em cada Curso, Ciclo ou Fase são interpretados como elementos de validação das respetivas ações formativas.

A metodologia de acompanhamento e avaliação da formação baseia-se num conjunto de técnicas que visam identificar as formas, os tipos e os instrumentos disponíveis para realizar a respetiva avaliação, tendo por objetivo obter *feedback* de todos/as os/as participantes, imprimir qualidade em todo o sistema, promover um processo de melhoria contínua e aferir as aprendizagens.

A avaliação, como processo sistemático, contínuo e integral deverá ocorrer em três momentos:

- **Avaliação Inicial** (no início da formação): Avaliação diagnóstica (perfil de entrada dos/as formandos/as);
- **Avaliação Contínua** (ao longo/durante a formação): Avaliação formativa e sumativa (processo/desenvolvimento da formação); e
- **Avaliação Final** (no final da formação): Avaliação sumativa (perfil de saída).

Em qualquer uma destas fases a avaliação visa:

- Permitir ao/à formador/a controlar o progresso e identificar fatores inibidores e facilitadores da aprendizagem;
- Dar oportunidade ao/à formador/a de estruturar feedback para o/a formando/a;
- Possibilitar a verificação do domínio dos objetivos visados no programa de formação, através de instrumentos concebidos para o efeito e respetivos parâmetros de avaliação.

A **Avaliação diagnóstica** constitui uma fase essencial para os/as formadores/as, já que esta avaliação prévia permite identificar quais as competências que os/as formandos/as possuem e desta forma definir a estratégia formativa mais adequada para que os/as formandos/as alcancem um resultado pedagogicamente satisfatório.

Esta avaliação deverá ser realizada através da aplicação de um teste diagnóstico que servirá para traçar a estratégia formativa e contrapor os resultados obtidos com os resultados finais, não tendo, por isso, um peso quantitativo na avaliação final.

A **Avaliação formativa** (contínua) visa introduzir, no decurso do processo de formação-aprendizagem, momentos de avaliação global da atividade desenvolvida. Assim, atendendo aos objetivos específicos delineados no início do módulo, a avaliação formativa permite diagnosticar a forma como o/a formando/a vai acompanhando o processo de formação-aprendizagem. Este *feedback* é essencial para o ajustar das estratégias, o que em muitos casos é decisivo para o sucesso do formando.

Cabe ao/a formador/a orientar o processo de avaliação formativa de forma contínua ao longo de todo o processo de formação-aprendizagem. Neste sentido, durante as explicações e demonstrações o/a formador/a deve, constantemente, verificar a compreensão e o progresso dos/as formandos/as, fazendo perguntas e observando as suas reações, salientando o que o/a formando/a está a fazer bem e mal, dando-lhe sugestões para melhorar o trabalho, encorajando a autoavaliação e fornecendo meios para que o/a formando/a possa avaliar o seu próprio trabalho e corrigir os seus erros.

A **autoavaliação** é um processo insubstituível de autorregulação do desenvolvimento das competências adquiridas ou a adquirir e a explicitação/negociação de critérios de avaliação é necessária para a compreensão da qualidade do desempenho.

A **Avaliação sumativa** (aprendizagens) visa, ao classificar, traduzir o processo de avaliação contínua num referencial universalmente reconhecido (escala), possibilitando a certificação.

É da responsabilidade de cada formador/a proporcionar as condições ideais para que a avaliação sumativa de cada módulo resulte efetivamente da ponderação de todos os elementos de avaliação definidos.

A **Avaliação das Aprendizagens** pode processar-se através da aplicação de vários instrumentos e que permitam medir a aquisição de competências pelos/as formandos/as relativamente a:

- Domínio dos objetivos específicos a adquirir através da frequência da formação; e
- Reforço das competências pedagógicas a adquirir através da frequência da formação.

A **Avaliação final** de cada formando determina o grau de sucesso da aprendizagem devendo ser confrontados os resultados obtidos na avaliação contínua com os objetivos operacionais definidos *a priori*.

A aprovação do/a formando/a no final do curso será determinada pela seguinte escala de classificação qualitativa:

- a) **Com Aproveitamento na ação de formação**, tendo obtido avaliação positiva (APROVADO) no projeto (MF4) o qual resulta da frequência com sucesso¹ dos MF1, MF2 e MF3 e tendo registado uma assiduidade mínima de 90% sobre a duração global do curso.
- b) **Sem Aproveitamento na ação de formação**, tendo obtido avaliação negativa (REPROVADO) no projeto (MF4) ou não tendo registado uma assiduidade mínima de 90% sobre a duração global do curso.

O processo de avaliação das aprendizagens dos/as formandos/as baseia-se, essencialmente, no projeto final apresentado no MF4.

Para a **Avaliação Final (AF)** dos formandos, deverá ser preenchida a *Ficha de Avaliação Final*, que assenta na seguinte fórmula:

AVALIAÇÃO FINAL (AF) = MF4 – Apresentação do projeto (40%) e Projeto final (60%)

ASSIDUIDADE

É necessário que os/as formandos/as realizem todo o percurso formativo com aproveitamento positivo, cumprindo uma assiduidade mínima de 90%.

10.2 Avaliação da Formação

A **Avaliação do processo formativo**, a efetuar durante a realização da formação, acompanha a execução da mesma produzindo informação para a monitorização e controlo de gestão do processo formativo. Esta avaliação pretende aferir a qualidade: da estrutura do programa, da metodologia utilizada, do desempenho dos/as formadores/as, do modelo organizativo da ação e dos recursos técnicos, humanos e materiais. Este feedback ajudará o/a Responsável/Coordenador/a Pedagógico na redação do Relatório Final de Avaliação da Formação, estando apto a perceber os pontos fortes da ação e as melhorias a realizar em futuros cursos de formação.

Os instrumentos a utilizar pretendem inquirir formandos/as e formadores/as, sobre a qualidade da formação:

- *Ficha de Avaliação da Qualidade da Formação (a preencher pelo/a formando/a)*

Visando objetivos essencialmente pedagógicos, pretende-se com este questionário recolher as opiniões dos/as formandos/as acerca do módulo de formação frequentado (satisfação com a ação de formação/módulo e desempenho dos/as formadores/as) com vista a melhorar a qualidade da mesma. O questionário deverá ser preenchido no dia da conclusão da ação de formação.

➤ *Ficha de Avaliação da Qualidade da Formação (a preencher pelo/a Formador/a)*

Da mesma forma que se recolhe a opinião dos/as formandos/as acerca dos módulos de formação frequentados, também se deverá recolher a opinião dos/as formadores/as com vista à melhoria dos processos de organização e desenvolvimento da formação. Este Questionário deverá ser preenchido após a conclusão da ação de formação e permite ao/à formador/a expressar a sua opinião em 3 domínios claros:

- i. *Organização da Formação* – permite uma análise sobre as “infraestruturas” mobilizadas para a formação, o apoio logístico e o acompanhamento prestado pela equipa pedagógica e, sobretudo uma análise ao cumprimento do plano de formação aprovado;
- ii. *Expectativas Iniciais* – permite uma análise das expectativas iniciais, do período de conceção da formação, contrapondo com a concretização do plano final de formação;
- iii. *Desempenho dos participantes* – permite analisar a formação do ponto de vista do desempenho motivacional, participativo, de alcance de resultados e aquisição de aprendizagens por parte dos participantes.

11. Perfil dos/as Formadores/as

O/A Formador/a, como técnico/a da atividade formativa intervém em diferentes contextos de ensino e aprendizagem, mobilizando um conjunto de competências que lhe permitem responder às especificidades dos diversos públicos e contextos de intervenção. De acordo com o Perfil de Formador/a definido pelo IIEFP o/a formador/a é:

O técnico que atua em diversos contextos, modalidades, níveis e situações de aprendizagem, com recurso a diferentes estratégias, métodos, técnicas e instrumentos de formação e avaliação, estabelecendo uma relação pedagógica diferenciada, dinâmica e eficaz com múltiplos grupos ou indivíduos, de forma a favorecer a aquisição de conhecimentos e competências, bem como o desenvolvimento de atitudes e comportamentos adequados ao desempenho profissional, tendo em atenção as exigências atuais e prospetivas do mercado de emprego.

Fonte: Referencial de Formação – Formação Pedagógica Inicial de Formadores (IIEFP, 2022).

O/A Formador/a da Formação Pedagógica Contínua de Formadores – em Bem-Estar Digital deverá:

1. Possuir uma qualificação de nível superior, preferencialmente na área das Ciências Sociais, designadamente Psicologia, Sociologia ou Serviço Social;
2. Ser detentor/a do Certificado de Competências Pedagógicas (CCP);
3. Possuir experiência comprovada enquanto formador/a nos domínios do comportamento humano, com destaque para a saúde, bem-estar digital e estilos de vida saudáveis (mínimo 150 horas).

Nota: Excecionalmente, poderão ser admitidos outros formadores, detentores de CCP, desde que demonstrem experiência comprovada nos domínios do Bem-Estar Digital.

Para além dos requisitos anteriormente definidos, os/as formadores/as deverão demonstrar competências específicas adequadas ao(s) módulo(s) em que irão desenvolver a sua atividade formativa, tais como:

- Relações Interpessoais (cooperação, trabalho em equipa, motivação, coordenação de trabalho);
- Características Individuais (autonomia, assertividade, flexibilidade, resolução de problemas, espírito de iniciativa e de inovação, capacidade criativa e empreendedora, comunicação);
- outras competências que, atendendo às características do público-alvo se revelem necessárias para o cumprimento dos objetivos da formação. esta preparação psicossocial e equilíbrio emocional do/a formador/a são fundamentais, para que o mesmo possa realizar com eficácia a função cultural, social e económica de qualquer formação.

Paralelamente, deve possuir um conjunto de conhecimentos e competências técnicas das quais se destacam:

- Conhecimento consistente do Sistema Nacional de Qualificações, nomeadamente das diferentes modalidades de Educação e Formação Profissional;
- Competências de utilização/gestão de Plataformas Colaborativas e de Aprendizagem (LMS);
- Competências digitais², nomeadamente, processamento de texto (nível independente), criação de conteúdos (nível básico), comunicação (nível independente), resolução de problemas (nível independente) e segurança da informação (nível independente); e
- Competências enquanto utilizador de, pelo menos, um *software* de gestão da formação.

Dependendo do Módulo em que pretendam exercer a sua atividade deverão, ainda, ser tidas em conta as seguintes especificações:

MF1 – DEPENDÊNCIAS	• Experiência profissional ou formativa no domínio da prevenção, identificação e intervenção em comportamentos aditivos e dependências.
MF2 – BEM-ESTAR DIGITAL E COMUNICAÇÃO DIGITAL SAUDÁVEL	• Experiência na promoção do bem-estar digital, da cidadania digital e da utilização saudável das tecnologias digitais.
MF3 - GESTÃO DO TEMPO E DA ATENÇÃO E PRESENÇA NO MUNDO REAL	• Experiência na promoção de estratégias de autorregulação da aprendizagem, gestão do tempo, atenção e desenvolvimento de competências socio-emocionais.
MF4 - PROJETO DE BEM-ESTAR DIGITAL	• Conhecimentos e experiência na aplicação de metodologias de projeto, preferencialmente em contextos educativos ou formativos.

² Utilizado o referencial de competências digitais definido para o Europass

12. Anexos

12.1 Instrumentos de Verificação das Condições de Acesso

FICHA DE INSCRIÇÃO (ANEXAR CURRICULUM-VITAE)

NOME			
DATA DE NASCIMENTO	___ / ___ / ____	NACIONALIDADE	
B.I./C.C.		DATA DE EMISSÃO/VALIDADE	___ / ___ / ____
ARQUIVO		NIF	
MORADA			
CÓDIGO POSTAL	_____ - ____	LOCALIDADE	
CONTACTO TELEFÓNICO		CORREIO ELETRÓNICO	@
HABILITAÇÕES ACADÉMICAS		ÁREA DE FORMAÇÃO DE BASE	
PROFISSÃO		EMPRESA	

RUBRICA

DATA

 / /

12.2 Diagnóstico

QUESTIONÁRIO DE EXPECTATIVAS (APRESENTAÇÃO PRÉVIA E AFERIÇÃO DE NECESSIDADES E EXPECTATIVAS | PARTICIPANTES)

Este questionário tem como objetivo aferir as suas motivações e expectativas face à ação que vai frequentar, informação que se torna crucial quando pretendemos corresponder de forma eficaz e eficiente, e mais adaptadas a cada grupo. Através da análise a este questionário, é possível desenhar estratégias e metodologias assentes nas motivações do grupo.

Não se trata de um questionário de carácter avaliativo, mas sim informativo para a equipa que vai acompanhar esta ação de formação.

Agradecemos a sua disponibilidade.

Nome

Data

 / /

COMPETÊNCIAS DIGITAIS

(questões de resposta obrigatória **apenas** para as ações em e-learning ou b-learning)

De forma a facilitar a realização desta ação de formação, avalie as suas competências digitais:

Competências	Utilizador		
	Básico	Independente	Avançado
Comunicação e interação com os outros por meios digitais			
Criação e partilha de informação através de meios digitais			
Colaboração através de tecnologias digitais			
Resolução de problemas técnicos relacionados com a utilização de tecnologias informáticas			
Utilização de plataformas de aprendizagem a distância (Moodle, Teams da Microsoft, Zoom, Google Classroom, entre outras)			

I PARTE - MOTIVAÇÃO E AFERIÇÃO DE NECESSIDADES E EXPECTATIVAS

1. Quais os motivos que o levaram a inscrever-se nesta ação de Formação?

2. Quais os módulos que lhe suscitam maior interesse? Justifique a sua resposta.

3. De que forma pretende aplicar os conhecimentos a adquirir no curso? Justifique a sua resposta.

4. Que tipo de técnicas pedagógicas gostaria que fossem aplicadas nesta ação?

Trabalhos de Grupo	☐	Brainstorming	☐
Simulações pedagógicas	☐	Jogo pedagógico	☐
Grupos de Debate	☐	Outras _____	

5. Pensando na sua experiência/conhecimento nas áreas que se seguem, marque com um X a opção correta:

Temas	Níveis	Conhecimento			Experiência
		Básico	Intermédio	Avançado	

II PARTE – CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL E DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

6. Indique, tendo em conta experiências profissionais e/ou académicas anteriores, etapas/atividades (...).

7. Indique, tendo em conta experiências profissionais e/ou académicas anteriores, quais as principais dificuldades sentidas no exercício da atividade de formador. Quais as formas que encontrou para ultrapassar essas dificuldades?

8. Imagine uma situação de conflito no seu posto de trabalho. Identifique essa situação e a forma como a resolveria?

9. Indique quais as suas estratégias de Aprendizagem ao Longo da Vida.

MUITO OBRIGADA!

12.3 Roteiros de Atividades

MÓDULO 1. INTRODUÇÃO ÀS DEPENDÊNCIAS (10 H)

Fundamentação Pedagógica do Módulo

O módulo 1 constitui-se como um módulo de introdução geral às dependências.

ROTEIRO DE ATIVIDADES		
ATIVIDADE	OBJETIVOS	RECURSOS
DINÂMICA - PERGUNTA PARA GRUPO:	DEFINIR DEPENDÊNCIA	QUADRO E FOLHAS DE PAPEL
O QUE DIFERENCIA UM HÁBITO DE UM VÍCIO?	DIFERENCIAR USO, ABUSO E DEPENDÊNCIA	

EXERCÍCIO DE APLICAÇÃO PRÁTICA
Objetivos Definir dependência Diferenciar uso, abuso e dependência
Temática Introdução às dependências
Duração 30 minutos
Dimensão do grupo (se aplicável) Recomenda-se pequenos grupos de 2 a 4 elementos
Recursos Folhas de papel e canetas
Procedimentos da atividade 1º passo: o formador solicita aos formandos que identifiquem um conceito de dependência e diferenciem usos, abuso e dependência. 2º passo: pede ao porta-voz do grupo para apresentar o resultado da discussão. 3º passo: o formador dinamiza o mesmo procedimento por todos os grupos. 4º passo: o formador faz uma síntese geral e conclui o exercício.
Conclusão da atividade O formador partilha a conclusão com o grupo

ROTEIRO DE ATIVIDADES		
ATIVIDADE	OBJETIVOS	RECURSOS
DINÂMICA - PERGUNTA PARA GRUPO: O CÉREBRO APRENDE QUE AQUILO GERA PRAZER E COMEÇA A PRIORIZAR ESSA EXPERIÊNCIA ACIMA DE OUTRAS.	DEFINIR DEPENDÊNCIA ENTENDER O CICLO DA DEPENDÊNCIA	QUADRO E FOLHAS DE PAPEL

EXERCÍCIO DE APLICAÇÃO PRÁTICA	
Objetivos	Definir dependência Entender o Ciclo da Dependência
Temática	Ciclo da dependência
Duração	30 minutos
Dimensão do grupo (se aplicável)	Recomendam-se pequenos grupos de 2 a 4 elementos
Recursos	Folhas de papel e canetas
Procedimentos da atividade	1º passo: o formador solicita aos formandos que criem um Ciclo da Dependência 2º passo: pede ao porta-voz do grupo para apresentar o resultado da discussão. 3º passo: o formador dinamiza o mesmo procedimento por todos os grupos. 4º passo: o formador faz uma síntese geral e conclui o exercício.
Conclusão da atividade	O formador partilha a conclusão com o grupo

MÓDULO 2. BEM-ESTAR DIGITAL E COMUNICAÇÃO SAUDÁVEL (10 H)**Fundamentação Pedagógica do Módulo**

O módulo 2 constitui-se como um módulo de reflexão sobre o bem-estar digital e como podemos utilizar os ecrãs de forma equilibrada.

ROTEIRO DE ATIVIDADES		
ATIVIDADE	OBJETIVOS	RECURSOS
AUTORREFLEXÃO GUIADA EXERCÍCIO: • A TECNOLOGIA APROXIMA-ME OU AFASTA-ME DOS MEUS OBJETIVOS? • USO TECNOLOGIA POR ESCOLHA OU POR IMPULSO?	ENQUADRAR O FENÓMENO DIGITAL INTRODUZIR O CONCEITO DE BEM-ESTAR DIGITAL	QUADRO E FOLHAS DE PAPEL

EXERCÍCIO DE APLICAÇÃO PRÁTICA
Objetivos Apresentar e discutir o conceito de Bem-Estar Digital
Temática Introdução ao Bem-Estar Digital
Duração 30 minutos
Dimensão do grupo (se aplicável) Recomendam-se pequenos grupos de 2 a 4 elementos
Recursos Folhas de papel e canetas
Procedimentos da atividade 1º passo: o formador solicita aos formandos para responderem às duas questões e identificarem uma proposta de conceito de Bem-Estar Digital. 2º passo: o formador pede ao porta-voz do grupo para apresentar o resultado da discussão. 3º passo: o formador dinamiza o mesmo procedimento por todos os grupos. 4º passo: o formador faz uma síntese geral e conclui o exercício.
Conclusão da atividade O formador faz uma síntese das respostas às duas questões.

MÓDULO 3. GESTÃO DO TEMPO E DA ATENÇÃO E PRESENÇA NO MUNDO REAL (10 H)

Fundamentação Pedagógica do Módulo

O módulo 3 constitui-se como um módulo de autoaprendizagem sobre a gestão do tempo, atenção e interação com o mundo real sem a mediação dos ecrãs.

ROTEIRO DE ATIVIDADES – PRESENÇA, DADOS DA EXISTÊNCIA E AUTORREGULAÇÃO DE EMOÇÕES		
ATIVIDADE 1	OBJETIVOS	RECURSOS
AS SENSações CORPORAIS: QUAIS SÃO ESSAS MENSAGENS?	SABER IDENTIFICAR AS EMOÇÕES NO DESENVOLVIMENTO DO <i>SELF</i>	PPT E VÍDEOS

EXERCÍCIO DE APLICAÇÃO PRÁTICA – PRESENÇA, DADOS DA EXISTÊNCIA E AUTORREGULAÇÃO DE EMOÇÕES
Objetivos Identificar alguns fatores determinantes no desenvolvimento do ser humano, e na regulação das suas emoções ao longo dos tempos e nas várias gerações.
Temática A singularidade da Existência – a relação consigo próprio, os outros e o mundo.
Duração: 90 minutos.
Dimensão do grupo (se aplicável)
Recursos PPT e vídeos.
Procedimentos da atividade Apresentação de conteúdos e experiências vividas sobre a importância do equilíbrio emocional. Explicar o desenvolvimento do <i>Self</i> ao longo da vida. Contextualizar a função dos sistemas sensoriais no corpo humano. Mapear as emoções nas várias partes do corpo de cada pessoa. A noção de empatia: um pilar nas relações humanas saudáveis.
Conclusão da atividade: o formador faz uma síntese das reflexões e partilha as conclusões com o grupo.

ROTEIRO DE ATIVIDADES – PRESENÇA, DADOS DA EXISTÊNCIA E AUTORREGULAÇÃO DE EMOÇÕES

ATIVIDADE 2	OBJETIVOS	RECURSOS
REGULAÇÃO DA ANSIEDADE/STRESS - RESPIRAÇÃO 4-4-6	RECONHECER O POTENCIAL DA RESPIRAÇÃO NA REGULAÇÃO DA ANSIEDADE/STRESS CONSEGUIR CONECTAR-SE AO MOMENTO PRESENTE	COMPUTADOR (MÚSICA)

EXERCÍCIO DE APLICAÇÃO PRÁTICA – PRESENÇA, DADOS DA EXISTÊNCIA E AUTORREGULAÇÃO DE EMOÇÕES

Objetivos

Reconhecer o potencial da respiração na regulação da ansiedade/stress

Conseguir conectar-se ao momento presente

Temática

Regulação da ansiedade/stress: Técnica da Respiração 4-4-6

Duração

5-10 Minutos

Dimensão do grupo (se aplicável)

Para todo o grupo

Recursos

Computador (música)

Procedimentos da atividade**Cada formando deve:**

1. Sentar-se e respirar através do nariz, contando 4 segundos;
2. Sustentar a respiração durante 4 segundos;
3. Libertar a respiração através da boca fazendo um som de “esvaziar” durante 6 segundos;
4. Sem parar, repetir o exercício 3 vezes;
5. Focar-se em contar quando inspira, sustém e expira.

Conclusão da atividade

O formador solicita aos formandos que descrevam o que sentiram, as dificuldades, etc...

ROTEIRO DE ATIVIDADES – PRESENÇA, DADOS DA EXISTÊNCIA E AUTORREGULAÇÃO DE EMOÇÕES

ATIVIDADE 3	OBJETIVOS	RECURSOS
RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO (RMP) DE JACOBSON	RECONHECER A IMPORTÂNCIA DO RMP NA REGULAÇÃO DA ANSIEDADE/STRESS IDENTIFICAR AS DIFERENÇAS ENTRE TENSÃO E RELAXAMENTO APRECIAR AS SENSACÕES DE RELAXAMENTO	COMPUTADOR (MÚSICA)

EXERCÍCIO DE APLICAÇÃO PRÁTICA – PRESENÇA, DADOS DA EXISTÊNCIA E AUTORREGULAÇÃO DE EMOÇÕES

Objetivos

Reconhecer a importância do RMP na regulação da ansiedade/stress

Identificar as diferenças entre tensão de relaxamento

Apreciar as sensações de relaxamento

Temática

O RMP consiste em contração e relaxamento de grupos musculares específicos, geralmente da cabeça aos pés ou vice-versa. A prática ideal dura de 15 a 20 minutos, mas versões mais curtas de 5 minutos também são eficazes para momentos de stress rápido.

Duração

30 Minutos

Dimensão do grupo (se aplicável)

Para todo o grupo

Recursos

Computador (música)

Procedimentos da atividade**1. Preparação do espaço**

Escolher um local tranquilo, com pouca luz e temperatura confortável. Pode ser em uma cadeira ou deitado num colchão. O importante é manter uma postura confortável e livre de distrações.

2. Respiração e foco inicial

Fechar os olhos e concentrar-se na respiração. Inspire profundamente pelo nariz e expire lentamente pela boca, permitindo que o corpo comece a acalmar-se. Concentre-se nas sensações corporais, sem tentar modificar nada ainda.

3. Sequência de contração e relaxamento

O método tradicional sugere trabalhar grupos musculares específicos, seguindo a ordem:

- **Mãos e antebraços:** feche os punhos, segure por 5–10 segundos e solte lentamente. Sinta a diferença entre tensão e relaxamento.
- **Braços:** contraia os bíceps, mantendo os ombros relaxados, e solte devagar.
- **Face e maxilar:** apertar os dentes levemente ou franzir a testa, depois relaxe.
- **Pescoço e ombros:** elevar os ombros em direção às orelhas, segure e solte.
- **Peito e abdômen:** contrair o peito e o abdômen suavemente, depois relaxe.
- **Pernas e pés:** flexionar os músculos das coxas, pernas e pés, segure e solte.

É essencial perceber a diferença entre tensão e relaxamento em cada grupo muscular, mantendo a atenção no corpo.

Conclusão da atividade

O formador solicita aos formandos que partilhem o que sentiram, dificuldades, etc...

ROTEIRO DE ATIVIDADES – PRESENÇA, DADOS DA EXISTÊNCIA E AUTORREGULAÇÃO DE EMOÇÕES

ATIVIDADE 4	OBJETIVOS	RECURSOS
MEDITAÇÃO DO CHOCOLATE	RECONHECER A MEDITAÇÃO COMO UM RECURSO PARA RELAXAR RECONHECER A MEDITAÇÃO COMO REGULADOR EMOCIONAL	COMPUTADOR (MÚSICA)

	CONSEGUIR CONECTAR-SE AO MOMENTO PRESENTE	
--	--	--

EXERCÍCIO DE APLICAÇÃO PRÁTICA – PRESENÇA, DADOS DA EXISTÊNCIA E AUTORREGULAÇÃO DE EMOÇÕES

Objetivos

Reconhecer a meditação como um recurso para relaxar

Reconhecer a meditação com regulador emocional

Conseguir conectar-se ao momento presente

Temática

Meditação

Duração

5-10 Minutos

Dimensão do grupo (se aplicável)

Para todo o grupo

Recursos

Computador (música); Tabletes de chocolate ou, em alternativa, frutos secos.

Procedimentos da atividade

Pedir a cada formando que:

6. Abra a tablete. Sinta o aroma e deixe-o entrar em si.
7. Parta um quadrado e olhe para ele. Deixe que os seus olhos observem bem a sua aparência, examinando cada bocadinho.
8. Ponho-o na boca. Veja se consegue segurá-lo com a língua e deixá-lo derreter, estando atento à mínima tendência de o chupar. O chocolate tem mais de trezentos sabores diferentes. Veja se consegue sentir alguns.
9. Se reparar na sua mente e vaguear enquanto faz isto, registre simplesmente para onde é que ela foi e traga-a de novo para o momento presente.
10. Depois de o chocolate ter derretido por completo, engula-o muito devagar e deliberadamente. Deixe-o escorrer pela garganta.
11. Repita isto com o quadro seguinte.

Conclusão da atividade

O formador solicita aos formandos que descrevam como se sentiram? Foi diferente do normal? O chocolate soube melhor do que se o tivesse comido a um ritmo acelerado? etc...

ROTEIRO DE ATIVIDADES – PRESENÇA, DADOS DA EXISTÊNCIA E AUTORREGULAÇÃO DE EMOÇÕES

ATIVIDADE 5	OBJETIVOS	RECURSOS
AMBIENTE FÍSICO E BEM-ESTAR	IDENTIFICAR ATIVIDADES DE LAZER EM CONTEXTO “OFF-LINE”	ELABORAR UM DRAFT

EXERCÍCIO DE APLICAÇÃO PRÁTICA – 3.1 PRESENÇA, DADOS DA EXISTÊNCIA E AUTORREGULAÇÃO DE EMOÇÕES

Objetivos

Identificar espaço e estruturas físicas no estabelecimento educativo/formativo para a dinâmica de atividades de lazer, culturais e desportivas.

Temática

Projeto local

Duração 60 minutos

Dimensão do grupo (se aplicável): 6/7 formandos por grupo

Recursos: PPT

Procedimentos da atividade

Identificar no espaço físico da unidade orgânica o que poderia ser (re)construído ou reutilizado para atividades lúdicas, de lazer ou desportivas, e outras para convívio.

Conclusão da atividade

O formador elenca as principais conclusões das necessidades identificadas por cada grupo

ROTEIRO DE ATIVIDADES – GESTÃO DO TEMPO E ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO

ATIVIDADE 6	OBJETIVOS	RECURSOS
A DANÇA DO TEMPO	COMPREENDER A SUBJETIVIDADE DA PERCEÇÃO TEMPORAL AVALIAR A INFLUÊNCIA DA PERCEÇÃO TEMPORAL NA ORGANIZAÇÃO DO TEMPO	COMPUTADOR (VIDEO) PAPEL E CANETA PARA REGISTOS

EXERCÍCIO DE APLICAÇÃO PRÁTICA – GESTÃO DO TEMPO E ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO

Objetivos

Compreender a subjetividade da percepção temporal

Avaliar a influência da percepção temporal na organização do tempo

Temática

A Percepção do Tempo

Duração

15-30 Minutos

Dimensão do grupo (se aplicável)

Para todo o grupo

Recursos

papel e caneta para registos

Procedimentos da atividade

1º passo: o formador solicita aos formandos que se levantem e façam alguns movimentos durante 30 segundos (pode ser saltar, girar, fazer sons...)

2º passo: após os 30 segundos os formandos devem voltar aos seus lugares e registar num papel quanto tempo consideraram que durou a atividade

3º passo: cada um dos formandos indica quanto tempo lhe pareceu durar a atividade

4º passo: o formador questiona sobre os fatores que podem ter influenciado a diferença na perceção temporal dos formandos.

Conclusão da atividade

O formador resume e partilha as conclusões com o grupo

ROTEIRO DE ATIVIDADES – GESTÃO DO TEMPO E ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO

ATIVIDADE 7	OBJETIVOS	RECURSOS
MATRIZ DE COVEY (UMA FERRAMENTA PARA AVALIAR A GESTÃO DO TEMPO)	ATRIBUIR VALORES DE URGÊNCIA E IMPORTÂNCIA AS ATIVIDADES QUOTIDIANAS ESTRUTURAR A DEFINIÇÃO DE PRIORIDADES	MATRIZES DE COVEY (PAPEL A4) FOLHAS BRANCAS (PAPEL A4) CANETAS

EXERCÍCIO DE APLICAÇÃO PRÁTICA – GESTÃO DO TEMPO E ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO

Objetivos

Atribuir valores de urgência e importância às atividades quotidianas

Estruturar a definição de prioridades

Temática

A gestão do tempo

Duração

15-30 Minutos

Dimensão do grupo (se aplicável)

3 a 4 elementos

Recursos

Matrizes de Covey (papel A4), papel A4 e canetas

Procedimentos da atividade

1º passo: o formador introduz a atividade e solicita que relembrem uma semana recente nas suas vidas profissionais para ter como referência na construção de uma matriz de Covey

2º passo: o formador distribui folhas A4 e solicita que registem individualmente as principais atividades numa Matriz de Covey

3º passo: constituem-se grupos de 3 a 4 pessoas e em grupo podem partilhar as suas matrizes e indicar alguma estratégia para promover o foco no que é importante e não urgente

4º passo: o formador incentiva a partilha das estratégias identificadas e das conclusões dos formandos sobre a utilização do tempo de acordo com a urgência e importância das tarefas e sobre a relevância de estruturar prioridades

Conclusão da atividade

O formador resume e partilha as conclusões com o grupo

ROTEIRO DE ATIVIDADES –GESTÃO DO TEMPO E ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO

ATIVIDADE 8	OBJETIVOS	RECURSOS
COEXISTIR NO MUNDO <i>ON E OFF LINE</i>	PROMOVER CONHECIMENTOS SOBRE OS ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL IDENTIFICAR RISCOS E OPORTUNIDADES DO USO DAS TECNOLOGIAS.	APRENDENTES NUMA DINÂMICA DE GRUPO EM SITUAÇÃO DE <i>ROLE-PLAY</i>

EXERCÍCIO DE APLICAÇÃO PRÁTICA –GESTÃO DO TEMPO E ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO

Objetivos

Coexistir no mundo “*on e off line*”. Sensibilizar sobre o impacto das redes sociais na saúde física e psicológica.

Temática: repensar os paradigmas na gestão de atividades de lazer para promover estilos de vida saudáveis

Duração: 1H30

Dimensão do grupo (se aplicável) Constituir 2 grupos de aprendentes

Recursos

Role-play, apresentar perguntas para promover o diálogo, desafiar e clarificar ideias. *Powerpoint*.

Procedimentos da atividade

O formador faz uma breve caracterização sobre os paradigmas no mundo digital: Jomo (*joy of missing out*) e Fomo (*fear of missing out*);

Divide o grupo em 2. Cria espaços distintos para a organização de cada grupo, que irá representar e defender os comportamentos observados na lógica do JOMO e outro perante o FOMO.;

O formador indica que todos os intervenientes do grupo devem discutir e analisar quais são os comportamentos e atitudes expressas pelos jovens/adultos que se identificam no paradigma JOMO e FOMO (durante 20 minutos).

De seguida, estabelece o momento (15 minutos) para que ocorra o “Debate” entre os 2 grupos, por forma a que se evidencie as diferentes atitudes, em cada grupo, na relação com as tecnologias.

Conclusão da atividade

O formador resume as principais conclusões do debate e partilha com o grupo o impacto das tecnologias em cada ser humano.

MÓDULO 4. PROJETO DE BEM-ESTAR DIGITAL (10 H)**Fundamentação Pedagógica do Módulo**

O módulo 4 constitui-se como um módulo de materialização das aprendizagens em que o formando vai conceber uma estratégia de intervenção social.

ROTEIRO DE ATIVIDADES		
ATIVIDADE	OBJETIVOS	RECURSOS
AS FASES DE UM PROJETO	IDENTIFICAR AS FASES DE UM PROJETO	VÁRIOS INERENTES AO PROJETO

Nota: as atividades 4.1 e 4.2 decorrem em simultâneo.

ROTEIRO DE ATIVIDADES		
ATIVIDADE	OBJETIVOS	RECURSOS
PROJETO DE BEM-ESTAR DIGITAL	DESENVOLVER UM PROJETO DE INTERVENÇÃO DO DOMÍNIO DO BEM-ESTAR DIGITAL	VÁRIOS INERENTES AO PROJETO

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE		
ATIVIDADE	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO
PROJETO DE BEM-ESTAR DIGITAL	1. PERTINÊNCIA E FUNDAMENTAÇÃO 2. CLAREZA E COERÊNCIA DO PLANEAMENTO 3. ADEQUAÇÃO DAS ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO 4. MONITORIZAÇÃO 5. IMPACTO	PERTINÊNCIA E FUNDAMENTAÇÃO AVALIA SE O PROJETO: - IDENTIFICA CLARAMENTE UM PROBLEMA REAL DE BEM-ESTAR DIGITAL - APRESENTA DIAGNÓSTICO FUNDAMENTADO - DEFINE OBJETIVOS COERENTES COM AS NECESSIDADES IDENTIFICADAS CLAREZA E COERÊNCIA DO PLANEAMENTO AVALIA SE: - OS OBJETIVOS SÃO CLAROS E (PREFERENCIALMENTE) SMART - AS ATIVIDADES ESTÃO BEM ESTRUTURADAS E ARTICULADAS - EXISTE CRONOGRAMA E DEFINIÇÃO DE RECURSOS - HÁ COERÊNCIA ENTRE PROBLEMA, OBJETIVOS E AÇÕES ADEQUAÇÃO DAS ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO AVALIA: - A RELEVÂNCIA DAS ATIVIDADES PARA O PÚBLICO-ALVO - A UTILIZAÇÃO DE ESTRATÉGIAS PROMOTORAS DE AUTORREGULAÇÃO E EQUILÍBRIO DIGITAL - O CARÁCTER PREVENTIVO E EDUCATIVO DA INTERVENÇÃO - O GRAU DE INOVAÇÃO E CRIATIVIDADE MONITORIZAÇÃO AVALIA SE O PROJETO: - DEFINE INDICADORES DE SUCESSO - APRESENTA INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (QUESTIONÁRIOS, GRELHAS, ETC.) - DISTINGUE AVALIAÇÃO DE PROCESSO E DE RESULTADOS - PREVÊ MECANISMOS DE MELHORIA CONTÍNUA IMPACTO AVALIA:

		- POTENCIAL DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTOS DIGITAIS - ENVOLVIMENTO DA COMUNIDADE - CONTINUIDADE APÓS O TÉRMINO DO PROJETO - POSSIBILIDADE DE REPLICAÇÃO NOUTROS CONTEXTOS
--	--	--

12.4 Instrumentos de Avaliação

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DA FORMAÇÃO (APRECIAÇÃO DOS/AS PARTICIPANTES SOBRE A AÇÃO DE FORMAÇÃO)

AÇÃO Nº		DATA			
---------	--	------	--	--	--

CRITÉRIOS DE ANÁLISE	NÍVEIS	1 INSUFICIENTE	2 SUFICIENTE	3 BOM	4 MUITO BOM	5 EXCELENTE
ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO						
QUALIDADE DAS INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS / PLATAFORMA APRENDIZAGEM						
QUALIDADE DA DOCUMENTAÇÃO DE APOIO DISPONIBILIZADA						
APOIO DA EQUIPA PEDAGÓGICA						
DESENVOLVIMENTO DA FORMAÇÃO						
CUMPRIMENTO DO PLANO DE FORMAÇÃO (HORÁRIOS, CALENDÁRIO, ...)						
CUMPRIMENTO DOS OBJETIVOS DA AÇÃO						
ADEQUAÇÃO E UTILIDADE DOS CONTEÚDOS DA AÇÃO						
ADEQUAÇÃO DA ESTRUTURA DO PROGRAMA						
ADEQUAÇÃO DOS RECURSOS DIDÁTICOS E MULTIMÉDIA						
ADEQUAÇÃO DA DURAÇÃO MÓDULO/CURSO						
APRECIAÇÃO INDIVIDUAL DA FORMAÇÃO						
MOTIVAÇÃO E PARTICIPAÇÃO						
RELACIONAMENTO ENTRE FORMANDOS E COM FORMADOR						
INTERVENÇÃO DO FORMADOR 1 – NOME:						
DOMÍNIO DAS TEMÁTICAS						
MÉTODOS E TÉCNICAS PEDAGÓGICAS						
LINGUAGEM/COMUNICAÇÃO						
EMPENHAMENTO/MOTIVAÇÃO						

RELACIONAMENTO INTERPESSOAL					
------------------------------------	--	--	--	--	--

INTERVENÇÃO DO FORMADOR 2 – NOME:

DOMÍNIO DAS TEMÁTICAS					
MÉTODOS E TÉCNICAS PEDAGÓGICAS					
LINGUAGEM/COMUNICAÇÃO					
EMPENHAMENTO/MOTIVAÇÃO					
RELACIONAMENTO INTERPESSOAL					

INTERVENÇÃO DO FORMADOR 3 – NOME:

DOMÍNIO DAS TEMÁTICAS					
MÉTODOS E TÉCNICAS PEDAGÓGICAS					
LINGUAGEM/COMUNICAÇÃO					
EMPENHAMENTO/MOTIVAÇÃO					
RELACIONAMENTO INTERPESSOAL					

INTERVENÇÃO DO FORMADOR 4 – NOME:

DOMÍNIO DAS TEMÁTICAS					
MÉTODOS E TÉCNICAS PEDAGÓGICAS					
LINGUAGEM/COMUNICAÇÃO					
EMPENHAMENTO/MOTIVAÇÃO					
RELACIONAMENTO INTERPESSOAL					

NÍVEIS	1	2	3	4	5
CRITÉRIOS DE ANÁLISE	INSUFICIENTE	SUFICIENTE	BOM	MUITO BOM	EXCELENTE
AValiação GLOBAL DA AÇÃO					

SUGESTÕES/CRÍTICAS	
Temas considerados mais importantes, a desenvolver com maior profundidade ou a incluir em ações deste tipo; Aspetos mais conseguidos e a melhorar. Sugestões e outras observações.	

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DA FORMAÇÃO
(APRECIACÃO DOS/AS FORMADORES/AS SOBRE A AÇÃO DE FORMAÇÃO)

AÇÃO Nº

DATA

 / /

CRITÉRIOS DE ANÁLISE	NÍVEIS	1 INSUFICIENTE	2 SUFICIENTE	3 BOM	4 MUITO BOM	5 EXCELENTE
----------------------	--------	-------------------	-----------------	----------	----------------	----------------

ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

QUALIDADE DAS INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS / PLATAFORMA DE APRENDIZAGEM					
QUALIDADE DA DOCUMENTAÇÃO DE APOIO DISPONIBILIZADA					
APOIO LOGÍSTICO E DA EQUIPA PEDAGÓGICA					
ADEQUAÇÃO DO HORÁRIO					
CUMPRIMENTO DO PLANO DE FORMAÇÃO (HORÁRIOS, CALENDÁRIO, ...)					

EXPECTATIVAS INICIAIS DA FORMAÇÃO

CUMPRIMENTO DOS OBJETIVOS DA AÇÃO					
ADEQUAÇÃO DOS CONTEÚDOS DA AÇÃO					
ADEQUAÇÃO DA ESTRUTURA DO PROGRAMA					
ADEQUAÇÃO DOS ATIVIDADES/RECURSOS PROGRAMADOS					
CONHECIMENTO PRÉVIO DO PÚBLICO-ALVO					
TRABALHO COM EQUIPA PEDAGÓGICA					

DESEMPENHO DOS PARTICIPANTES

MOTIVAÇÃO					
RELACIONAMENTO INTERPESSOAL					
ASSIDUIDADE E PONTUALIDADE					
PRODUTIVIDADE					
CAPACIDADE DE APRENDIZAGEM					
RESULTADOS ALCANÇADOS					

CRITÉRIOS DE ANÁLISE	NÍVEIS	1 INSUFICIENTE	2 SUFICIENTE	3 BOM	4 MUITO BOM	5 EXCELENTE
AVALIAÇÃO GLOBAL DA AÇÃO						

SUGESTÕES/CRÍTICAS

Conteúdos a desenvolver com maior profundidade, a incluir ou a retirar, em ações deste tipo.
 Aspetos mais conseguidos e a melhorar. Sugestões e outras observações.

NOME E RUBRICA DO FORMADOR

12.5 Referencial de Competências para a Formação Pedagógica Contínua de Formadores em Bem-Estar Digital

MISSÃO

Promover o desenvolvimento de competências para a conceção, dinamização e avaliação de processos de aprendizagem orientados para o bem-estar digital, favorecendo a utilização consciente, equilibrada, ética e responsável das tecnologias digitais em diferentes contextos.

ATIVIDADES PRINCIPAIS

AP ₁	CRIAR CONDIÇÕES FAVORÁVEIS À PARTICIPAÇÃO E APRENDIZAGEM DE GRUPOS SOCIAL, CULTURAL E ETNICAMENTE DIVERSOS.
AP ₂	PREVENIR E GERIR SITUAÇÕES SUSCETÍVEIS DE COMPROMETER A INCLUSÃO, A PARTICIPAÇÃO E O RESPEITO PELA DIVERSIDADE EM CONTEXTOS DE APRENDIZAGEM.
AP ₃	INTEGRAR PRINCÍPIOS DE VALORIZAÇÃO DA DIVERSIDADE E INCLUSÃO NA ORGANIZAÇÃO E DINAMIZAÇÃO DOS PROCESSOS DE APRENDIZAGEM.

Nº ORDEM UC	UNIDADES DE COMPETÊNCIA	PONTOS DE CRÉDITO
-------------	-------------------------	-------------------

1	IMPLEMENTAR ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DE COMPORTAMENTOS DE RISCO ASSOCIADOS À UTILIZAÇÃO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS	
2	PROMOVER PRÁTICAS DE UTILIZAÇÃO ÉTICA, RESPONSÁVEL E INCLUSIVA DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS EM CONTEXTOS DE COMUNICAÇÃO E INTERAÇÃO	
3	IMPLEMENTAR ESTRATÉGIAS DE AUTORREGULAÇÃO DIGITAL E GESTÃO EQUILIBRADA DA UTILIZAÇÃO DAS TECNOLOGIAS	
4	CONCEBER E DESENVOLVER PROJETOS DE PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DIGITAL EM CONTEXTOS DE APRENDIZAGEM	

UC1	IMPLEMENTAR ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DE COMPORTAMENTOS DE RISCO ASSOCIADOS À UTILIZAÇÃO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS	
-----	--	--

REALIZAÇÕES		
- Sensibilizar para os impactos dos comportamentos de risco associados à utilização das tecnologias digitais. - Dinamizar atividades de reflexão sobre fatores que influenciam o bem-estar digital. - Desenvolver ações preventivas adequadas a diferentes contextos de aprendizagem e intervenção. - Incentivar práticas preventivas promotoras do bem-estar digital.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
- Bem-estar digital – conceito. - Saúde digital – conceito. - Dependência com e sem substâncias – conceitos. - Dependências comportamentais associadas aos ambientes digitais. - Fatores de risco e fatores protetores. - Impactos físicos, psicológicos, sociais e relacionais da utilização excessiva das tecnologias digitais. - Estratégias de prevenção e redução de comportamentos de risco. - Literacia digital e educação para a utilização responsável das tecnologias. - Promoção da saúde e prevenção – conceitos fundamentais.	- Interpretar informação relativa a comportamentos de risco em ambientes digitais. - Reconhecer fatores de risco e fatores protetores associados à utilização das tecnologias digitais. - Relacionar comportamentos digitais com potenciais impactos no bem-estar individual e coletivo. - Selecionar estratégias preventivas adequadas a diferentes contextos de aprendizagem. - Adaptar abordagens preventivas às características dos destinatários.	- Responsabilidade pelas suas ações. - Conduta ética. - Respeito pela diversidade. - Sentido crítico. - Empenho e persistência. - Empatia.

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

- Adequando as intervenções às características dos destinatários e aos contextos de aprendizagem.
- Mobilizando informação fundamentada e atualizada sobre comportamentos de risco associados à utilização das tecnologias digitais.
- Considerando fatores de risco e fatores protetores na definição das ações a desenvolver.
- Promovendo a reflexão crítica sobre os impactos dos comportamentos digitais no bem-estar individual e coletivo.
- Contribuindo para a adoção de comportamentos promotores do bem-estar digital.

CONTEXTO DO USO DA COMPETÊNCIA

- Contextos de aprendizagem formais, não formais e informais.
- Contextos educativos e formativos presenciais, online ou híbridos.
- Ações de sensibilização e prevenção relacionadas com a utilização das tecnologias digitais.
- Programas de promoção do bem-estar digital.
- Projetos de desenvolvimento de competências digitais.
- Iniciativas de educação para a cidadania digital.

RECURSOS

- Referenciais sobre bem-estar digital.
- Estudos e relatórios sobre dependências e comportamentos de risco.
- Recursos pedagógicos de sensibilização e prevenção.
- Materiais multimédia.
- Estudos de caso.
- Ferramentas digitais de apoio à aprendizagem.
- Plataformas digitais de aprendizagem.
- Aplicações digitais e ferramentas de inteligência artificial adequadas aos objetivos pedagógicos.

OBSERVAÇÕES

UC2	PROMOVER PRÁTICAS DE UTILIZAÇÃO ÉTICA, RESPONSÁVEL E INCLUSIVA DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS EM CONTEXTOS DE COMUNICAÇÃO E INTERAÇÃO.	
-----	--	--

REALIZAÇÕES

- Dinamizar práticas de comunicação digital alinhadas com princípios de utilização responsável das tecnologias.
- Incentivar comportamentos de cidadania digital em contextos de comunicação e interação online.
- Facilitar processos de reflexão sobre os efeitos das práticas digitais nas relações interpessoais.
- Desenvolver iniciativas promotoras de ambientes digitais inclusivos, respeitadores e seguros.

CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
• Cidadania digital – conceitos. • Ética na utilização das tecnologias digitais. • Comunicação digital e comunicação mediada por tecnologias. • Inclusão digital e acessibilidade. • Segurança digital e proteção da privacidade. • Direitos, deveres e responsabilidades nos ambientes digitais. • Comportamentos de risco nas interações digitais. • Princípios de convivência e participação em ambientes digitais.	• Interpretar situações de comunicação digital à luz de princípios éticos. • Reconhecer comportamentos promotores e limitadores da cidadania digital. • Analisar o impacto das práticas digitais na qualidade das interações. • Selecionar estratégias adequadas à promoção de ambientes digitais inclusivos. • Adaptar formas de comunicação a diferentes contextos e destinatários.	• Conduta ética. • Respeito pela diversidade. • Empatia. • Escuta ativa. • Assertividade na comunicação. • Cooperação com a equipa.

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

- Respeitando princípios éticos, de cidadania digital e de utilização responsável das tecnologias.
- Adequando as estratégias de comunicação às características dos destinatários e aos contextos de interação.
- Favorecendo ambientes digitais inclusivos, seguros e respeitadores da diversidade.
- Incentivando comportamentos responsáveis nas interações digitais.
- Contribuindo para relações digitais colaborativas e assentes no respeito mútuo.

CONTEXTO DO USO DA COMPETÊNCIA

- Contextos de comunicação e interação digital.
- Contextos de aprendizagem presenciais, online ou híbridos.
- Ações de educação para a cidadania digital.

- Programas de inclusão e participação digital.
- Ambientes colaborativos de aprendizagem.
- Projetos de promoção da utilização ética e responsável das tecnologias digitais.

RECURSOS

- Referenciais de cidadania digital.
- Guias e códigos de conduta digital.
- Recursos de comunicação digital.
- Ferramentas colaborativas.
- Plataformas digitais de comunicação e aprendizagem.
- Estudos de caso.
- Recursos multimédia.
- Ferramentas digitais e aplicações de inteligência artificial adequadas aos objetivos pedagógicos.

OBSERVAÇÕES

UC3	IMPLEMENTAR ESTRATÉGIAS DE AUTORREGULAÇÃO DIGITAL E GESTÃO EQUILIBRADA DA UTILIZAÇÃO DAS TECNOLOGIAS	
-----	--	--

REALIZAÇÕES		
- Sensibilizar para a importância da gestão equilibrada da atenção e do tempo em ambientes digitais. - Mobilizar estratégias promotoras da autorregulação digital em diferentes contextos de aprendizagem. - Implementar medidas promotoras do equilíbrio entre atividades digitais e não digitais. - Dinamizar iniciativas orientadas para a promoção da presença consciente e da utilização intencional das tecnologias digitais.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
- Conceitos de autorregulação. - Gestão da atenção e concentração. - Gestão do tempo em ambientes digitais. - Multitarefa e seus impactos. - Equilíbrio entre atividades digitais e não digitais. - Presença consciente e utilização intencional da tecnologia. - Hábitos digitais e bem-estar. - Estratégias de organização pessoal e gestão da utilização das tecnologias.	- Interpretar padrões de utilização das tecnologias digitais. - Reconhecer fatores suscetíveis de comprometer a atenção e a autorregulação. - Relacionar hábitos digitais com os seus efeitos no bem-estar. - Selecionar estratégias de gestão do tempo e da atenção adequadas a diferentes contextos. - Adaptar práticas de autorregulação a diferentes perfis e necessidades.	- Autocontrolo e autorregulação. - Autodisciplina. - Empenho e persistência. - Responsabilidade pelas suas ações. - Flexibilidade e adaptabilidade. - Sentido crítico.

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

- Adequando as estratégias às características dos participantes e aos contextos de aprendizagem.
- Favorecendo a gestão equilibrada da atenção e do tempo em ambientes digitais.
- Incentivando a utilização consciente e intencional das tecnologias digitais.
- Considerando os efeitos dos hábitos digitais no bem-estar e na participação dos indivíduos.
- Contribuindo para o equilíbrio entre atividades digitais e não digitais.

CONTEXTO DO USO DA COMPETÊNCIA

- Contextos de aprendizagem formais, não formais e informais.
- Contextos de desenvolvimento pessoal e profissional.
- Programas de promoção do bem-estar digital.
- Ações de formação e sensibilização para a autorregulação digital.
- Iniciativas orientadas para a gestão da atenção, do tempo e do equilíbrio digital.
- Contextos que envolvam utilização frequente ou intensiva das tecnologias digitais.

RECURSOS

- Guias de autorregulação digital.
- Instrumentos de autoavaliação.
- Ferramentas de gestão do tempo e da atenção.
- Aplicações de monitorização da utilização de tecnologias digitais.
- Recursos pedagógicos para o desenvolvimento de hábitos digitais saudáveis.
- Plataformas digitais de aprendizagem.
- Recursos multimédia.
- Ferramentas digitais e aplicações de inteligência artificial adequadas aos objetivos pedagógicos.

OBSERVAÇÕES

UC4	CONCEBER E DESENVOLVER PROJETOS DE PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DIGITAL EM CONTEXTOS DE APRENDIZAGEM	
-----	---	--

REALIZAÇÕES

- Planear projetos de promoção do bem-estar digital adequados aos objetivos e aos destinatários.
- Desenvolver atividades e recursos de suporte à implementação dos projetos.
- Implementar projetos de promoção do bem-estar digital em contextos de aprendizagem.
- Avaliar os processos e os resultados dos projetos com vista à sua melhoria contínua.

CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
• Metodologias de projeto. • Planeamento e gestão de projetos. • Diagnóstico de necessidades. • Definição de objetivos e resultados. • Conceção de atividades educativas e formativas. • Monitorização e avaliação de projetos. • Indicadores de processo e resultado. • Ferramentas digitais de apoio ao planeamento, desenvolvimento e avaliação. • Produção de recursos pedagógicos e digitais.	• Analisar necessidades e oportunidades de intervenção. • Definir objetivos e resultados esperados. • Estruturar atividades e recursos adequados aos objetivos do projeto. • Organizar processos de implementação e acompanhamento. • Interpretar resultados e formular propostas de melhoria. • Coordenar a execução das atividades previstas no projeto.	• Iniciativa e proatividade. • Sentido criativo. • Sentido de organização. • Cooperação com a equipa. • Flexibilidade e adaptabilidade. • Empenho e persistência. • Visão estratégica.

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

- Fundamentando os projetos nas necessidades identificadas e nos objetivos definidos.
- Selecionando metodologias, atividades e recursos adequados aos destinatários e aos contextos de intervenção.
- Assegurando a coerência entre atividades, recursos e resultados esperados.
- Monitorizando a execução das atividades previstas e a progressão do projeto.
- Utilizando os resultados da avaliação para sustentar decisões de melhoria.

CONTEXTO DO USO DA COMPETÊNCIA

- Contextos educativos e formativos presenciais, online ou híbridos.
- Projetos de promoção do bem-estar digital.
- Programas de desenvolvimento de competências digitais.

- Projetos de intervenção comunitária.
- Projetos de inovação pedagógica.
- Iniciativas de educação e formação ao longo da vida.

RECURSOS

- Metodologias e ferramentas de gestão de projetos.
- Instrumentos de diagnóstico de necessidades.
- Ferramentas de planeamento e monitorização.
- Recursos pedagógicos e digitais.
- Plataformas digitais de aprendizagem e colaboração.
- Instrumentos de recolha e análise de informação.
- Ferramentas de avaliação.
- Recursos multimédia.
- Ferramentas digitais e aplicações de inteligência artificial adequadas aos objetivos pedagógicos.

OBSERVAÇÕES

Bibliografia

- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (FOMO) on social media: the FOMO-R method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6128.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- ANQEP (2015). *Guia Metodológico: Conceção De Qualificações Baseadas Em Resultados De Aprendizagem*. ANQEP.
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299–307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Brites, J. A., & Correia, D. T. (2020). *Guia Prático para Vencer a Ansiedade*. Bertrand Editora.
- Carmo, D. (2024). Vício dos ecrãs: jovens estudantes e adultos desempregados são os grupos de maior risco. Público. <https://www.publico.pt/2024/01/23/sociedade/noticia/vicio-ecras--jovens-estudantes-adultos-desempregados-sao-grupos-maior-risco-2077538>.
- Carvalho, M. (2025). Riscos, Comportamentos e Saúde. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Casquilho-Martins, I. & Fialho, J. (2024). *Planeamento da Intervenção Social*. Edições Sílabo.
- DeBeliso, M., Gauthier, H., Sevene, T., Adams, K. J., Lawrence, M. M., Climstein, M., Berning, J. M., Harris, C., & Navalta, J. W. (2022). The time management matrix re-tooled: An instrument for academics navigating the tenure process. *International Journal of Multidisciplinary Perspectives in Higher Education*, 7(1), 31–51. <https://doi.org/10.32674/jimphe.v7i1.4182>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079> ;
- Fernandes, A. C., & Garcia-Marques, T. (2012). Ilusões temporais: Paradigma experimental. *Laboratório de Psicologia*, 10(2), 265–286. <https://repositorio.ispa.pt/entities/publication/2be2922d-bf34-4d6e-8148-597cbf2f0d33>
- Fialho, J. (2021). *Manual para a intervenção social: Da teoria à ação*. Edições Sílabo.
- Fialho, J. (2025). *Redes sociais: Ilusão, obsessão e manipulação* (2.ª ed.). Edições Sílabo.
- Fialho, J. (2026). *Sociedade sem ecrãs*. Edições Sílabo.
- Gable PA, Wilhelm AL and Poole BD (2022). How Does Emotion Influence Time Perception? A Review of Evidence Linking Emotional Motivation and Time Processing. *Front. Psychol.* 13:848154. doi:10.3389/fpsyg.2022.848154
- Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Kennedy, D. R., & Porter, A. L. (2022). The illusion of urgency. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 86(7), 8914. <https://doi.org/10.5688/ajpe8914>

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences*, 2(3), 347–374. <https://doi.org/10.3390/brainsci2030347>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959–966. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024>
- Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, 3(1), 1157281. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1157281>
- Moreira, P. (2022). Gerir Emoções - Um guia prático. Idioteque.
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- Patrão, I. (2021). Guia Prático para um Uso Saudável da Tecnologia. Pactor.
- Rocha, L. (2014). *Guia Interpretativo Do Quadro Nacional De Qualificações*. ANQEP.
- Santos, G. A.O., & Melo, F. F. (2022). *Psicologia Fenomenológica e Existencial – fundamentos filosóficos e campos de atuação*. Editora Manole Lda.
- Sartre, J.P. (2023). *O Ser e o nada*. Edições 70.
- UNESCO. (2023). *Global Education Monitoring Report 2023: Technology in education – A tool on whose terms?*. UNESCO.
- Vuorre, M., & Przybylski, A. K. (2023). Global well-being and mental health in the internet age. *Clinical Psychological Science*. [10.31234/osf.io/9tbjy](https://doi.org/10.31234/osf.io/9tbjy)
- Williams, M., & Penman, D. (2019). *Mindfulness – Atenção Plena*. Alfragide: Lua de Papel.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>