



Cofinanciado pela  
União Europeia



CRIAR ESPAÇOS SEGUROS

## Centro de Bem-Estar Escolar



# Índice

- 1. Visão Geral do Workshop**
- 2. Dependência de jogos – compreensão e prevenção**
- 3. Atividades Interativas**
- 4. Avaliação**

# Visão Geral do Workshop

Uma sessão interativa para explorar como os jogos e o tempo de ecrã afetam a saúde mental, o desempenho académico e o bem-estar.

Os/as alunos/as irão:

Discutir os impactos dos jogos

Identificar comportamentos pouco saudáveis

Explorar estratégias de equilíbrio

Participar em jogos de papéis e exercícios

Conhecer histórias reais

# Parte 1: Dependência de jogos – compreensão e prevenção

## Introdução

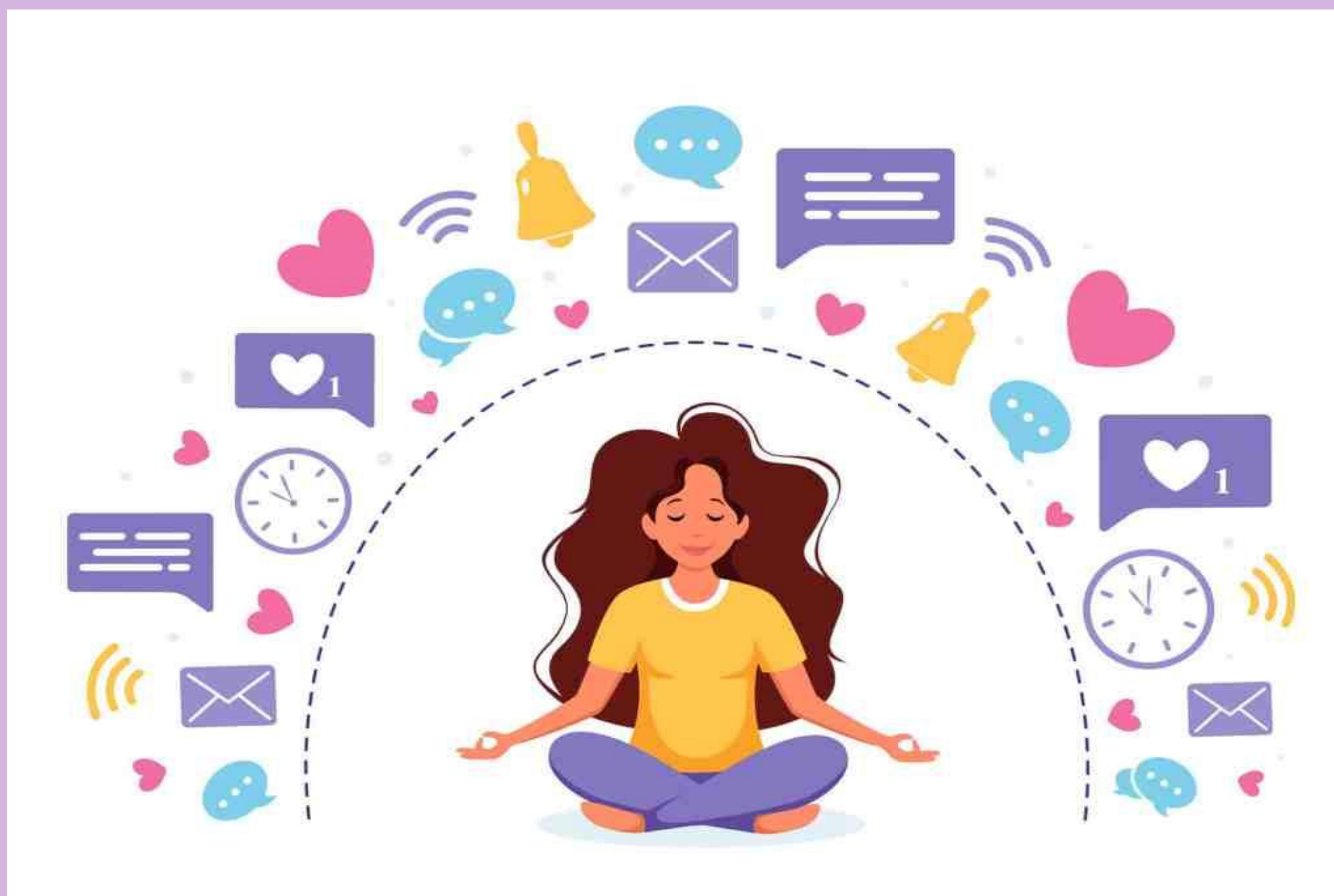


Image credits: Freedom App ( <https://freedom.to/blog/digital-wellness/> )

**PORQUE É IMPORTANTE  
ENCONTRAR UM  
EQUILÍBRIO ENTRE O USO  
DOS MEDIA DIGITAIS E A  
VIDA REAL NO MUNDO  
ATUAL?**

## O que é o bem-estar digital?

Equilibrar o uso da tecnologia digital com o bem-estar mental, físico e social.

O bem-estar digital consiste em usar a tecnologia para o ajudar a ter sucesso, manter-se feliz e sentir-se bem consigo próprio.

## A ciência por trás do bem-estar digital

Porque é que as apps e jogos são tão difíceis de largar?

São concebidos para manter a sua atenção através de gatilhos de dopamina.

Sabias que usar ecrãs antes de dormir pode reduzir a tua capacidade de entrar em sono profundo até 40%?



Cofinanciado pela  
União Europeia

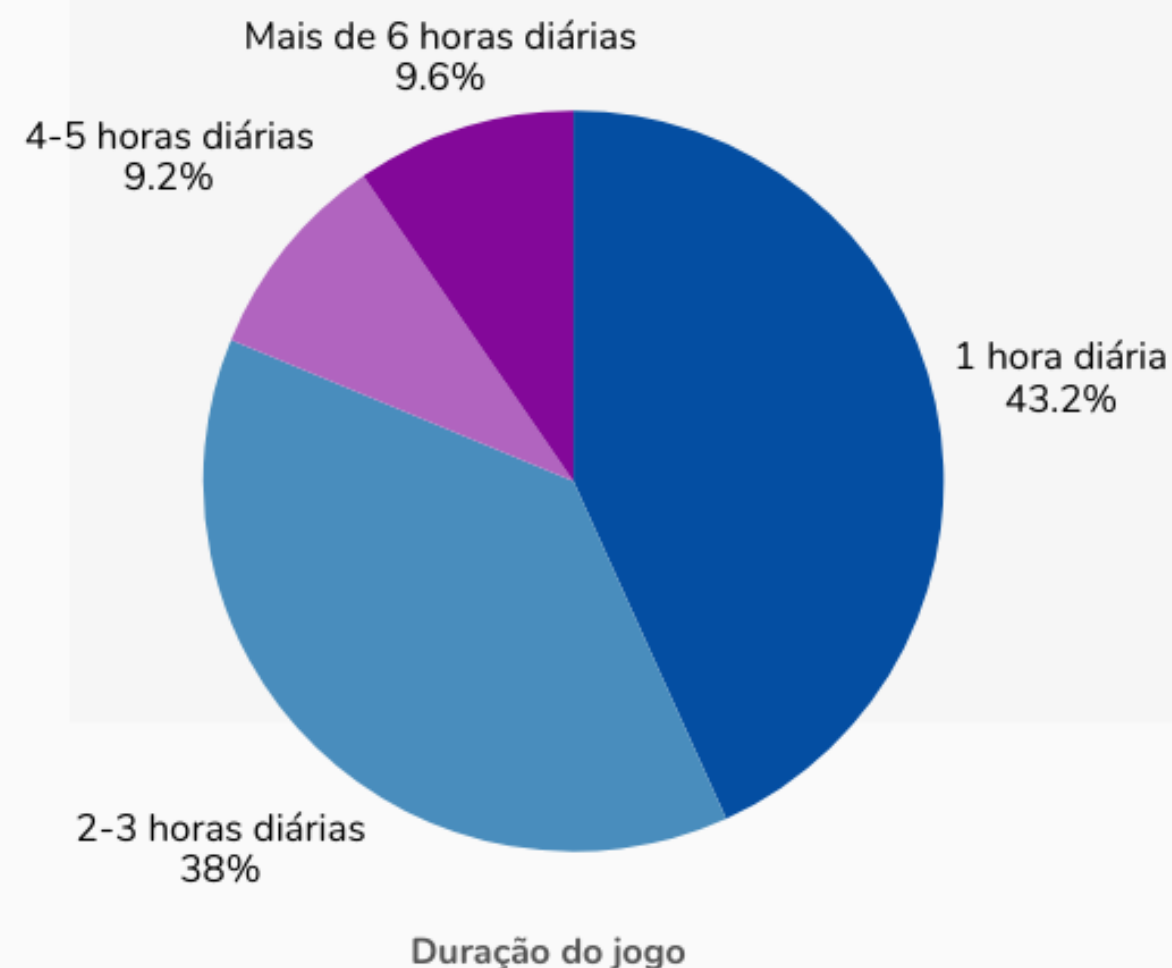


## HÁBITOS DE JOGO DOS/AS ALUNOS/AS

● 1 hora diária ● 2-3 horas diárias

● 4-5 horas diárias

● Mais de 6 horas diárias



**286 ESTUDANTES DA ALEMANHA,  
ÁUSTRIA, ESPANHA, PORTUGAL, IRLANDA  
E CHIPRE**

**220 alunos/as**

Jogam  
diariamente.

**77%**

**66 alunos/as**

Não jogam.

**23%**

**Jogadores/as diários**

[WWW.GAMINGDISORDERS.EU](http://WWW.GAMINGDISORDERS.EU)



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

## HÁBITOS DE JOGO DOS/AS ALUNOS/AS

“

*“Os jogos não afetam  
os meus estudos”*

*“Às vezes fico zangado  
depois de perder”.*

”

### Possibilidade de distração e negligência



- Um pequeno número de alunos/as referiu ter passado mais tempo a jogar no último ano (23 alunos/as) ou ter sentido necessidade de jogar mais (16 alunos/as).
- **Para alguns, os jogos podem estar a tirar tempo a outras atividades, com 10 alunos/as a concordarem que perderam o interesse por outros passatempos.**

[WWW.GAMINGDISORDERS.EU](http://WWW.GAMINGDISORDERS.EU)



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

## Estratégias práticas para o bem-estar digital

### ***DEFINA LIMITES:***

Use aplicações para monitorizar e reduzir o seu tempo de ecrã.

### ***DIETA DIGITAL***

Tenta passar uma hora por dia livre da tecnologia para te focares em hobbies ou relacionamentos.

### ***JOGO CONSCIENTE***

Mantém-te consciente enquanto jogas e controla o tempo para desconectares.

## **Parte 2: Atividades Interativas**

# Estratégias práticas para o bem-estar digital

**Exercício de Controlo Temporal – visualize as rotinas diárias**

**Pausa de Atenção Plena – respiração, música, scans corporais**

**Hub como um espaço calmo e sem tecnologia para promover a reflexão**

**Soluções de brainstorming:**

- **Limites de tempo**
  - **Zonas livres de tecnologia**
- **Hobbies não digitais**

Agora vem a atividade com palavras-sinal de aviso...

# Avaliação de Atividades

## Formulário de Avaliação



# Obrigado/a!



Cofinanciado pela  
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



## Questionário sobre Dependência de Jogos

**1. Com que frequência se encontra a ficar online mais tempo do que pretendia?**

- Raramente
- Ocasionalmente
- Frequentemente
- Frequentemente
- Sempre
- Outros:

**2. Com que frequência prefere a emoção da internet a amizades na vida real?**

- Raramente
- Ocasionalmente
- Frequentemente
- Frequentemente
- Sempre
- Outros:

**3. Com que frequência constrói novas relações com outros utilizadores online?**

- Raramente
- Ocasionalmente
- Frequentemente
- Frequentemente
- Sempre
- Outros:

**4. Com que frequência as pessoas na sua vida se queixam do tempo que passa online?**

- Raramente
- Ocasionalmente
- Frequentemente
- Frequentemente
- Sempre
- Outros:

**5. Com que frequência se torna defensivo ou reservado quando alguém lhe pergunta o que está a fazer online?**

- Raramente
- Ocasionalmente
- Frequentemente
- Frequentemente
- Sempre
- Outros:

**6. Com que frequência aguarda ansiosamente a próxima vez que poderá ir à internet?**

- Raramente
- Ocasionalmente
- Frequentemente
- Frequentemente
- Sempre
- Outros:

**7. Com que frequência tenta reduzir o seu tempo online, mas falha?**

- Raramente
- Ocasionalmente
- Frequentemente
- Frequentemente
- Sempre
- Outros:

**8. Para que usas mais o teu telemóvel? (por exemplo, redes sociais, jogos, notícias, estudo)**

- Redes sociais
- Jogos
- Notícias
- Estudo
- Outros:

**9. Sabes quanto tempo de ecrã tens, em média, por dia?**

- Sim
- Não
- Outros:

**10. Alguma vez te sentiste stressado ou triste por causa das redes sociais?**

- Raramente
- Ocasionalmente
- Frequentemente
- Frequentemente
- Sempre
- Outros:

## Reconhecer Sinais de Aviso – Descrição do jogo

Os/as participantes aprendem a reconhecer e nomear sinais físicos e emocionais de ansiedade, stress ou possível vício em jogos, e a associá-los às suas próprias experiências ou sentimentos.

### **Materiais:**

- Cartões plastificados ou recortados com as palavras de aviso preparadas (por exemplo, "tremor", "inquietação", "raiva", "dor de estômago", etc.)
- Uma sala silenciosa ou uma área de "centro de bem-estar"
- Opcional: Flipchart ou quadro branco para discussões em grupo

### **Instruções:**

#### ***Introdução (5 minutos):***

O líder do jogo explica brevemente porque é importante conhecer os seus próprios sinais de alerta de ansiedade ou de sobrecarga – por exemplo, quando tem problemas com jogos, escola ou vida quotidiana.

#### ***Cartas (10–15 minutos):***

Cada pessoa tira 1–2 cartas com palavras de aviso. Depois consideram se e quando já experimentaram esse sentimento antes ou o que essa palavra desencadeia neles.

#### ***Discussão em grupo (15 minutos):***

Numa discussão em pequeno grupo, os participantes partilham as suas opiniões sobre as palavras selecionadas. Cada pessoa pode dizer:

- Quando é que senti isso pela última vez?
- O que faço se notar este sinal de alerta?

- Como posso lidar melhor com isto?

***Fecho (5 minutos):***

O grupo considera em conjunto que estratégias podem ajudar a lidar com estes sinais de alerta – por exemplo, exercício, pausas, conversas, exercícios de respiração.



Palavras/sinais que são percebidos como sinais de alerta:

- Tensão muscular
- Mente a vaguear
- Inquieto
- Irrita-se facilmente
- Mãos suadas ou húmidas
- Repensar
- nervosismo
- Medo
- Dificuldades linguísticas
- Dificuldade em gerir emoções
- roer unhas
- Micção frequente
- Pensamentos Acelerados

## Jogo do Tabu (Instruções)

O jogo Tabu torna-se mais emocionante quando usas palavras de aviso (também conhecidas como "palavras tabu")! Estas palavras tabu não devem ser mencionadas ao explicar o jogo; caso contrário, receberá um sinal de aviso ou perderá pontos.

Um jogador explica um termo à sua equipa sem dizer as palavras tabu associadas a esse termo. A equipa tem de adivinhar o termo — o mais rápido possível!

### Instruções:

Vai precisar de:

- Cartas tabu (cada carta contém 1 termo principal + 5–6 palavras tabu);
- Um temporizador;
- Um buzina ou sino (para o sinal de aviso quando uma palavra tabu é dita);
- Duas equipas.

1. Um jogador da Equipa A compra uma carta.
2. Tenta explicar o conceito principal sem usar palavras tabu.
3. Os colegas gritam as suas sugestões até adivinharem a palavra ou o tempo acabar.
4. Um jogador da equipa adversária observa e carrega no botão quando uma palavra tabu é dita.
5. Por cada carta adivinhada corretamente, recibes 1 ponto. Se for mencionada uma palavra tabu, a carta é parada e os pontos são descontados (dependendo da regra: -1 ponto ou simplesmente nenhum ponto para a carta).
6. Depois é a vez da Equipa B.

*Cartão de exemplo*

**Termo: Dentista**

**Palavras tabu:**

- Dentes
- Dor
- Prática
- Boca

Explicação permitida

"Esta é uma pessoa a quem vais regularmente para tratamento, especialmente se tiveres cáries."

Se disseres "dentes" → buzzer! ✘

Dicas

- Use circunloquções, metáforas e exemplos.
- Sem apontar para a palavra, sem traduções ou rimas.
- Opcional: Faça os seus próprios cartões para crianças, adolescentes ou tematicamente (por exemplo, escola, amor, tecnologia).

## Ficha Semanal de Registo de Tempo de Jogo

Regista as tuas horas diárias de jogo e vê quanto tempo dedicas numa semana.

Dia	Manhã (6-00h)	Tarde (12h-18h)	Noite (18h-00h)	Noite (00h-6h)	Total Diário
Segunda-feira					
Terça-feira					
Quarta-feira					
Quinta-feira					
Sexta-feira					
Sábado					
Domingo					
<b>TOTAL</b>					

No final da semana, calcula o 'Total Semanal' | Reflete: Como poderia ter passado este tempo de outra forma?



Cofinanciado pela  
União Europeia



**GAMING  
DISORDERS**

Formulário de avaliação

# Clube de Bem-Estar Escolar



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Obrigado pelo seu tempo ao participar neste questionário de avaliação do projeto Gaming Disorders. O seu feedback é crucial para garantir que os recursos e atividades que desenvolvemos sejam adequados efetivamente aos objetivos pretendidos.

O objetivo desta avaliação é obter uma visão geral dos materiais e atividades disponíveis no projeto. Não se trata de um teste sobre o seu conhecimento sobre o tema dos distúrbios de jogo; em vez disso, estamos interessados em compreender a sua perspetiva sobre a usabilidade e eficácia dos recursos. Especificamente, estamos à procura da sua avaliação sobre:

- A facilidade de utilização dos materiais
- Se a sua estrutura, extensão e profundidade estão alinhadas com os objetivos da atividade

As suas opiniões e sugestões ajudar-nos-ão a refinar e melhorar os materiais para melhor servir as necessidades do nosso público-alvo. Valorizamos muito a sua opinião e agradecemos o seu tempo!

**1. Eu sou**

Professor/a

Aluno/a

Pai/Mãe

**2. País de Residência**

Áustria

Chipre

Irlanda

Alemanha

Portugal

Espanha

**3. Escola**

---

**SECÇÃO 1: ATIVIDADE**

**1.1. A atividade foi ao encontro do conteúdo que esperava?**

Sim

Não

**1.2. Que outros materiais esperava ou gostaria que tivessem sido incluídos e não foram abordados?**

---

---

---

---

**1.3. Avalie a sua compreensão da estrutura da atividade.**

- 1 – Fraca
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**1.4. A atividade foi organizada de forma clara e lógica?**

- Sim
- Não

**1.5. Qual foi a relevância do tema abordado?**

- 1 – Fraca
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**1.6. Como avalia a quantidade de material abordado?**

- 1 – Fraca
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**1.7. Avalie a qualidade dos exemplos apresentados.**

- 1 – Fraca
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**1.8. Quais são os pontos fortes e fracos desta atividade? Explique.**

---

---

---

---

## SECÇÃO 2: MATERIAIS/RECURSOS

### 2.1. Os recursos estavam consistentes com os objetivos da atividade?

- 1 – Fraco
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

### 2.2. O material explicava adequadamente os conhecimentos, habilidades e conceitos apresentados?

- 1 – Fraco
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

### 2.3. Algum dos exemplos/atividades/vídeos/questionários ajudou-o/a a compreender melhor a atividade?

- Sim
- Não

### 2.4. Como classificaria a facilidade de navegação do material apresentado?

- 1 – Fraca
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

### 2.5. Avalie a quantidade de multimédia (áudio e vídeo) utilizada no curso.

- 1 – Fraca
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

### 2.6. Avalie a contribuição dos recursos multimédia (áudio e vídeo) para a compreensão da atividade.

- 1 – Fraca
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**2.7. Há algum comentário que gostaria de fazer sobre formas de melhorar o material da atividade?**

---

---

---

---

### SECÇÃO 3: FEEDBACK E IMPACTO

**3.1. Que impacto teve esta atividade na sua perceção dos distúrbios relacionados com jogos?**

---

---

---

---

---

---

**3.2. Sente-se mais capacitado/a ou melhor preparado/a para lidar com os desafios relacionados com os jogos na escola e em casa?**

- Sim  
 Não

**3.3. Tem alguma sugestão para melhorar esta formação em sessões futuras?**

---

---

---

---

### SECÇÃO 4: CONSIDERAÇÕES FINAIS

**4.1. Avalie a estética geral do conteúdo e dos materiais da atividade.**

- 1 - Fraca  
 2  
 3  
 4  
 5 – Excelente



**4.2. Com base nesta experiência, recomendaria a atividade e os materiais associados? Por que sim ou por que não?**

---

---

---

*Muito obrigado/a pelo feedback!*