



Cofinanciado pela  
União Europeia



**GAMING  
DISORDERS**

Gerando impacto e sustentabilidade a longo prazo

## Oficina de Design de Escape Room

Programa Educacional de Desintoxicação Digital para  
Adolescentes



# Índice

1. Objetivos do programa
2. Público-alvo e competências-chave
3. Contexto
4. Ativação inicial (Quebra-gelos)
5. Estratégias e benefícios
6. Design de escape room (criado com Genially)
7. Ambientes de aprendizagem (5 salas)
8. Questões para reflexão
9. Recomendações de professores
10. Questionário de Avaliação

# 1. Objetivos

# Objetivos do programa

- Objetivo geral: Aumentar a consciencialização dos alunos sobre os perigos do uso excessivo de videojogos e ecrãs e desenvolver hábitos de bem-estar digital que incluam momentos de lazer saudáveis.
- Objetivos específicos:
  - Reconheça os sinais de perigo e diferencie-os dos hábitos saudáveis: queda no desempenho, perda de controlo, interferência social/familiar, distúrbios do sono, sofrimento emocional, persistência apesar das consequências.
  - Diferencie o uso recreativo do uso problemático utilizando exemplos do quotidiano e limites orientadores.
  - Explique os impactos a curto e médio prazo nos âmbitos académico, emocional, social e de saúde, especialmente no sono e na atenção.
  - Pense e elabore um plano SMART pessoal (três objetivos, indicadores e apoios) para as próximas duas semanas.
  - Pratique a comunicação dinâmica e os 3Rs (Reconhecer-Responder-Encaminhar) para pedir/oferecer ajuda sem estigmatizar.
  - Colaborar eficazmente em equipas com funções alternadas, gerir o tempo e resolver problemas sob pressão na Escape Room.
  - Identificar recursos de apoio dentro do centro (tutoria, mentoria, etc.) e na comunidade (serviços locais, linhas de ajuda).

## 2. Público-alvo e competências- chave

# Público-alvo

**Alunos: Faixa etária: Alunos do ensino secundário (12 a 18 anos).**

**Professores e funcionários da escola: Função: Coordenadores na atividade, orientando os alunos.**



# Habilidades básicas

- Comunicação linguística: argumentação e diálogo em grupo; elabora planos.
- Competência digital: uso responsável e consciente das ferramentas; fator essencial para o bem-estar digital.
- STEM – Matemática, ciências, tecnologia e engenharia: lógica, tempo, resolução de problemas.
- Pessoal, social e aprendizagem através da aprendizagem: autorregulação, gestão emocional, metacognição.
- Cidadania: respeito, convivência, apoio entre pares e canais de apoio.
- Empreendedorismo: iniciativa no planejamento e na definição de ações de melhoria.
- Consciência e expressões culturais: criação de narrativas e materiais lúdicos.

# 3. Contexto

# Contexto

## Contexto

- **Padrões de jogo com controlo reduzido, prioridade crescente sobre outras atividades e continuidade apesar das consequências negativas. Indicadores comuns:**
  - **Academicamente:** queda no rendimento escolar, atrasos na entrega de trabalhos, sonolência.
  - **Emocional:** irritabilidade, ansiedade, mau humor, sintomas de retraimento se a criança não brincar.
  - **Aspectos sociais:** isolamento, conflitos familiares, abandono de hobbies.



## Lógica

- **Escape Classroom transforma um tema complexo e delicado em uma experiência segura, colaborativa e prática que incentiva a reflexão e a mudança de comportamento.**
- **Aplicamos o Modelo de Intervenção nas Escolas (3R): Reconhecimento – Resposta – Encaminhamento**
- **A Escape Classroom opera com base nesses princípios, que são descritos nas diferentes salas que foram projetadas.**

# 4. Ativação inicial (Quebra-gelo)

# Ativação inicial (Quebra-gelos)

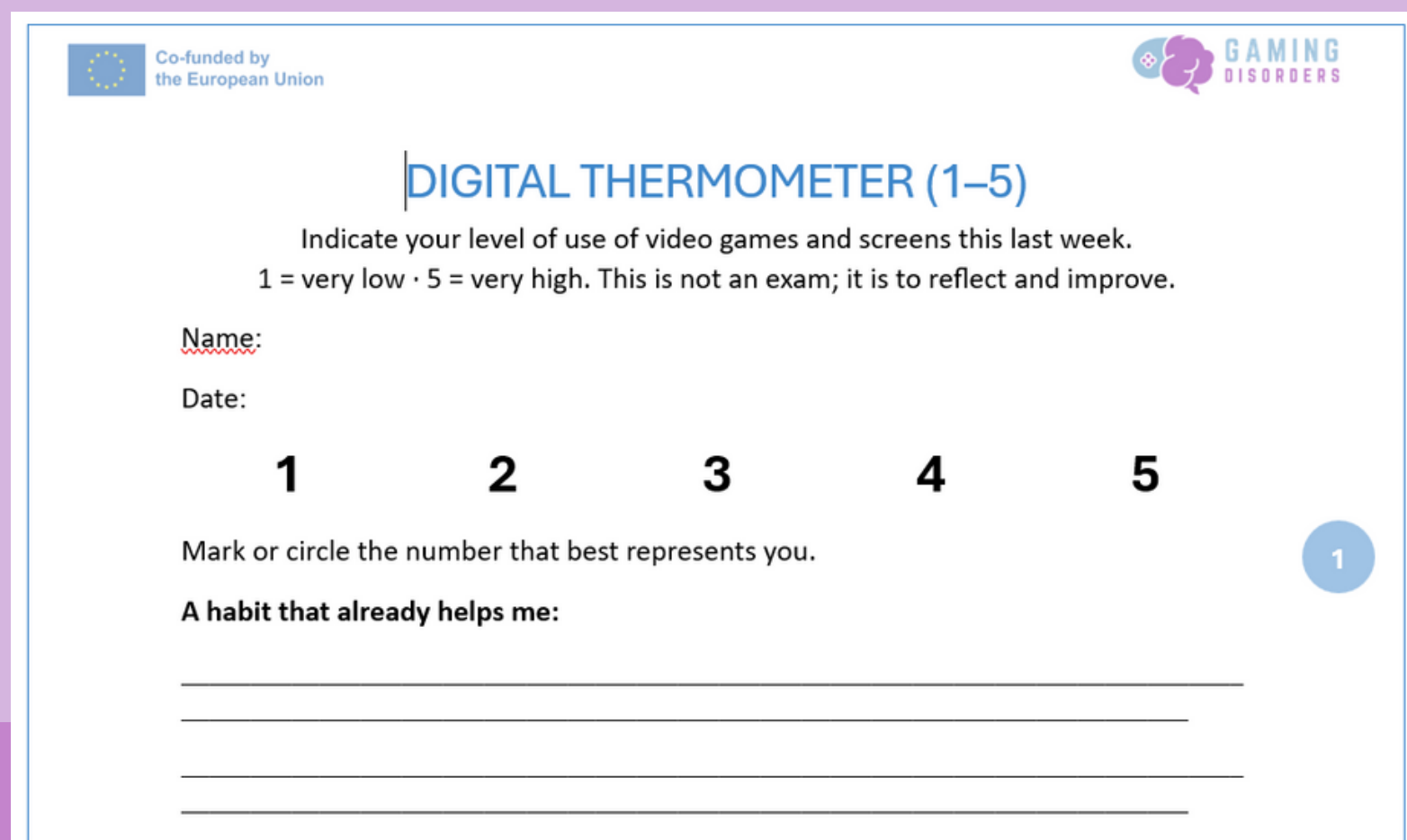


- A dinâmica oferecida por uma Escape Room ou uma atividade educativa de fuga permite que os alunos se sintam motivados, participem ativamente e estejam predispostos à aprendizagem. Quando bem organizada e executada, essa modalidade torna-se numa ferramenta poderosa para alcançar os objetivos de ensino. Aproveitamos essa dinâmica para propor um formato de Escape Classroom que nos permitirá aprender, refletir e abordar maus hábitos relacionados ao uso de videojogos e ecrãs.
- Portanto, recomenda-se uma ativação inicial para:
  - Criar um ambiente seguro e inclusivo, reduzindo a ansiedade de "se expor" e construindo confiança.
  - Ative a motivação e a atenção à medida que a transição das sessões regulares em sala de aula para dinâmicas lúdicas acontece, despertando a curiosidade e o foco.
  - Construir coesão de grupo e de papéis. Isso quebra o gelo, distribui as oportunidades de fala e facilita a assunção de cada papel desde o início.
  - Ativação cognitiva (preparação). Isso conecta o conhecimento prévio à sala de aula (dicas, implicações, autorregulação), melhorando o desempenho subsequente.
- Sugerimos duas atividades quebra-gelo que podem ser realizadas, uma delas separadamente, antes da aula de Escape, ou ambas.

# Ativação inicial (Quebra-gelos)

## Opção A — “Termómetro digital” (5’):

- **Objetivo:** Cada aluno é avaliado de 1 (baixo uso) a 5 (uso muito alto) e descreve um hábito que o ajuda a manter o equilíbrio. Breve discussão em grupo. Os comentários do professor refletem os resultados.
- Cada aluno utiliza a folha de exercícios já preparada.
- Essa informação ajuda o professor a entender os hábitos da turma.



Co-funded by the European Union

**DIGITAL THERMOMETER (1-5)**

Indicate your level of use of video games and screens this last week.  
1 = very low · 5 = very high. This is not an exam; it is to reflect and improve.

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

**1                    2                    3                    4                    5**

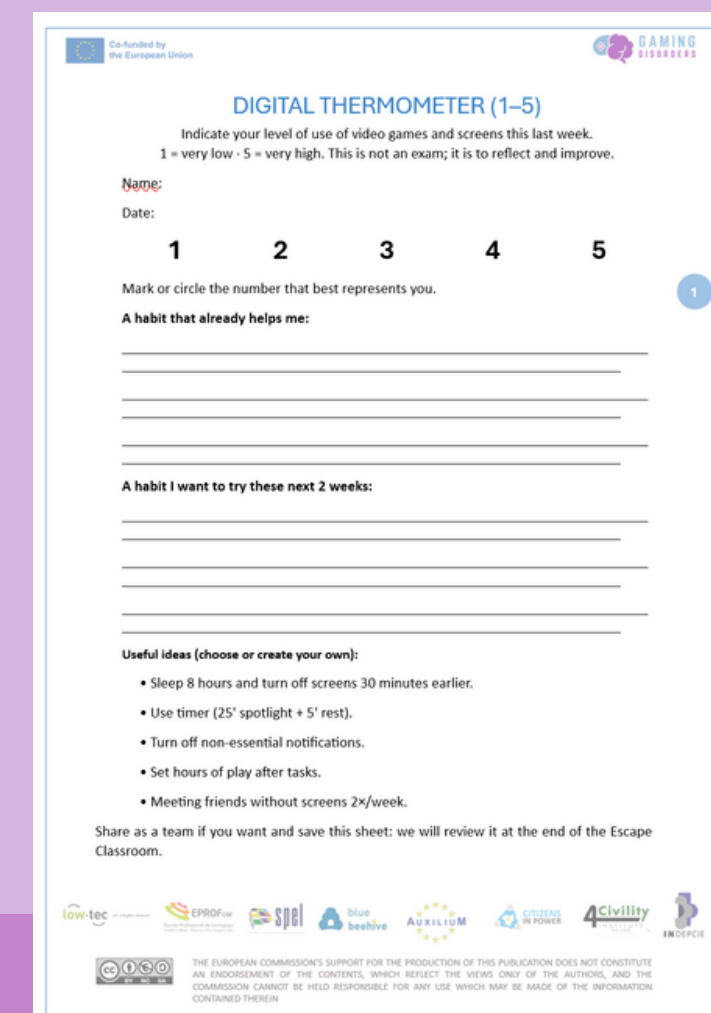
Mark or circle the number that best represents you.

**A habit that already helps me:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Co-funded by the European Union

**DIGITAL THERMOMETER (1-5)**

Indicate your level of use of video games and screens this last week.  
1 = very low · 5 = very high. This is not an exam; it is to reflect and improve.

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

**1                    2                    3                    4                    5**

Mark or circle the number that best represents you.

**A habit that already helps me:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A habit I want to try these next 2 weeks:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Useful ideas (choose or create your own):**

- Sleep 8 hours and turn off screens 30 minutes earlier.
- Use timer (25' spotlight + 5' rest).
- Turn off non-essential notifications.
- Set hours of play after tasks.
- Meeting friends without screens 2x/week.

Share as a team if you want and save this sheet: we will review it at the end of the Escape Classroom.

low-tec    EPROF    SPJ    blue beehive    AUXILIUM    CITIZENS IN POWER    Civility    INUSPCE

THE EUROPEAN COMMISSION'S SUPPORT FOR THE PRODUCTION OF THIS PUBLICATION DOES NOT CONSTITUTE AN ENDORSEMENT OF THE CONTENTS, WHICH REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OF THE INFORMATION CONTAINED THEREIN.

# Ativação inicial (Quebra-gelos)

## Opção B — “Bingo dos Hábitos Digitais” (7–10’):

- **Objetivo:** Quebrar o gelo, normalizar a conversa e identificar hábitos reais em sala de aula.
- **Materiais:** Quadro 5x5 com comportamentos (ex.: Ativo o modo noturno, desativo as notificações na aula, faço pausas de 5 minutos a cada 25 minutos, não jogo à noite, encontro-me com amigos sem recorrer a ecrãs). Um espaço vazio no meio.
- **Dinâmico:** Os alunos levantam-se e procuram os colegas que completaram cada quadrado. Eles assinam os seus nomes. Primeira linha/coluna/diagonal completa = BINGO. Compartilhem em voz alta dois quadrados que gostariam de incluir. Um quadrado vazio no meio (LIVRE) que todos os alunos marcam no início. Usem os materiais que preparamos em diferentes formatos: 5x5, 4x4 e variações.
- **Encerramento pelo professor (1’):** Conecte as descobertas aos objetivos e escape rooms (sinais, estratégias, plano SMART). - **Variações:** Versão para participantes sentados (levantando as mãos de acordo com as caixas lidas) ou versão digital com um formulário que mostra em tempo real quantas caixas a equipa marcou.

# 5. Estratégias e benefícios

# Estratégias para uma Sala de Aula de Fuga eficaz:

Os escape rooms são experiências imersivas e interativas onde os jogadores resolvem enigmas para progredir em uma história e atingir um objetivo dentro de um limite de tempo definido. Um design eficaz de escape room equilibra narrativa, criação de enigmas, fluxo de jogo e envolvimento do jogador.

## Princípios básicos a serem considerados:

- **Narração e Tema**

- Uma narrativa envolvente aumenta a imersão.
- Escolha um tema fascinante (por exemplo, mistério, aventura, ficção científica, história).
- Os jogadores devem se sentir como participantes ativos da história.

- **desenho de quebra-cabeça**

- Os quebra-cabeças devem ser variados (lógica, reconhecimento de padrões, exercícios físicos, objetos escondidos).
- Garantir um equilíbrio entre dificuldade e acessibilidade — difícil, mas solucionável.
- Use quebra-cabeças em camadas (resolver um desbloqueia o próximo).
- Evite "problemas de gargalo" que impedem todo o progresso se não forem resolvidos.



# Estratégias para uma Sala de Aula de Fuga eficaz:

## Princípios básicos a serem considerados:

- **Fluxo e estrutura do jogo**
  - Projete uma estrutura não linear sempre que possível (você pode trabalhar em vários quebra-cabeças ao mesmo tempo).
  - Crie uma progressão lógica — as pistas devem levar naturalmente ao próximo passo.
  - Garanta que o jogador receba um feedback claro (resolver um quebra-cabeça deve ser gratificante).
- **Imersão e Atmosfera**
  - Utilize adereços, iluminação, efeitos sonoros e elementos físicos para aumentar o envolvimento.
  - Evite distrações desnecessárias — tudo deve contribuir para o tema.
- **Trabalho em equipe e colaboração**
  - Incentive a interação em grupo — crie quebra-cabeças que exijam vários participantes.
  - Certifique-se de que todos os jogadores tenham papéis relevantes para evitar jogadores passivos.
- **Conselhos e Orientações**
  - Um bom sistema de dicas mantém os jogadores envolvidos sem fazer com que os quebra-cabeças pareçam fáceis demais.
  - Considere dicas graduais (dicas sutis no início, e mais explícitas se necessário).



# Vantagens da Escape Classroom:

- A atividade proposta combina criatividade, resolução de problemas e trabalho em equipa, incentivando os alunos a refletirem criticamente sobre seus hábitos digitais, ao mesmo tempo que desenvolvem habilidades técnicas e de colaboração.
- Gestão do tempo de ecrã
  - Controle o tempo de exposição a dispositivos eletrónicos.
  - Estabeleça pausas e limites para evitar a fadiga digital.
  - Utilize ferramentas como cronómetros ou aplicações de controlo de tempo.
- Atenção plena e uso consciente da tecnologia
  - Incentive a autorregulação e o uso voluntário de dispositivos.
  - Evite realizar várias tarefas simultaneamente em dispositivos digitais para melhorar a concentração e reduzir o stress.
  - Pratique o "desintoxicação digital", desligando-se dos ecrãs em momentos críticos.
- Saúde mental e emocional
  - Gira a exposição ao conteúdo digital para evitar stress ou comparações sociais.
  - Desenvolver uma atitude crítica em relação à informação nas redes sociais.
  - Promover interações digitais positivas e seguras.



# 6. Design de Sala de Aula de Fuga (Criado com Genially)

# Escape Classroom. Criado com Genially.

## Passos:

- Desenvolvimento de Ideias e Temas
- Design e layout
- Design e integração de quebra-cabeças
- Sistema de indicação e sugestão
- Considerações técnicas e práticas
- Testes e replays
- Configuração final e inicialização



# Design de sala de fuga

- **Narrativa:**

- "O Ciclo do Jogo" tomou conta da escola. Um aluno fictício, conhecido como "Gamdis", está preso numa série de salas digitais. Cada sala representa um aspeto da discrepância entre o jogo e a vida real. A equipa precisa salvar o Gamdis recuperando cinco "Chaves do Equilíbrio".
- Estrutura do jogo: 5 salas não lineares (que podem ser abertas em paralelo), cada uma com 2 a 3 tentativas curtas. Completar todas as 5 gera o código final.

- **Regras:**

- Tempo total recomendado: 45–60 minutos.
- Grupos de 4 a 5 pessoas com funções alternadas: coordenação, busca de evidências, lógica, controlo de tempo e porta-voz.
- Máximo de 3 peças por quarto (em ordem decrescente: discreto → imediato).
- Códigos de bloqueio: 3 a 6 caracteres, alfanuméricos.
- Respeito. Códigos "brutais" não são válidos.

- **Fluxo:**

- Briefing (5') → 2) Jogo (45–60') → 3) Revisão e reflexão (20') → 4) Plano pessoal/central (15').

# Design de sala de fuga

- Genially é uma plataforma web que permite criar conteúdo visual e interativo sem a necessidade de conhecimentos avançados de design ou programação. É utilizada para apresentações, infográficos, jogos, salas de fuga digitais, gamificação, imagens interativas e outros recursos educacionais e profissionais.

<https://genially.com/>

- A versão gratuita permite criar conteúdo interativo e conteúdo animado e acesso a mais de 1.000 modelos. Apresentações com slides ilimitados e interações/movimentos básicos.
- É permitida a publicação via link/incorporação. As criações são marcadas com marca d'água. no plano gratuito. Downloads (PDF interativo, MP4, HTML offline, SCORM são recursos premium. Espaço de armazenamento limitado. Planos pagos. estão disponíveis para professores e escolas. No entanto, para uso ocasional, A versão gratuita está disponível, assim como nossa Sala de Aula de Escape.



genially



# Design de sala de fuga

- Escolha um modelo da Genially ou crie um.

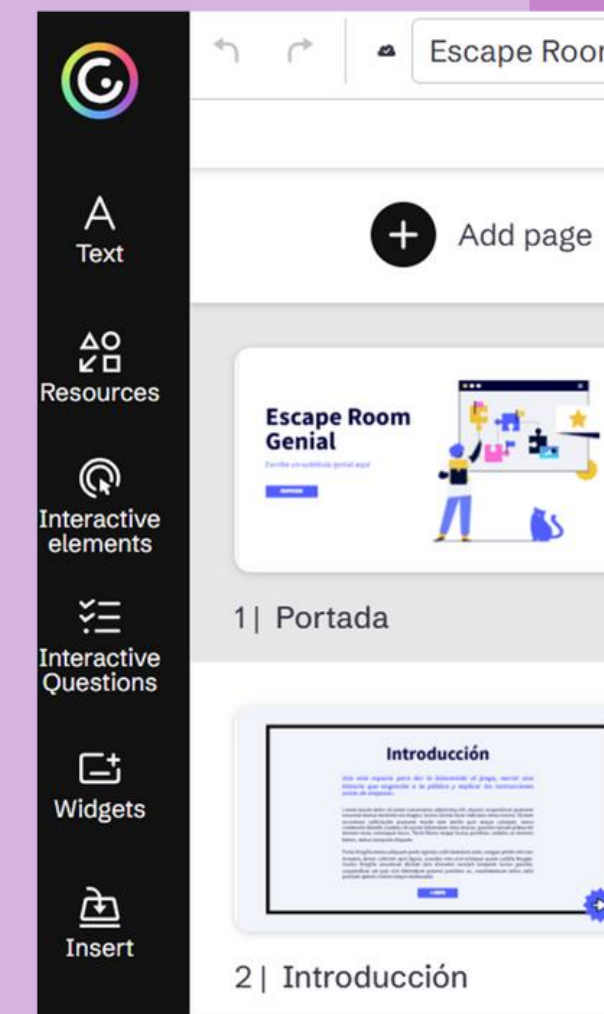


- O ecossistema Genially oferece uma variedade de modelos prontos para uso, permitindo a criação rápida de experiências de escape room. Os educadores devem explorar as opções disponíveis para utilizá-los ou adaptá-los, criando as situações de aprendizagem desejadas.

# Design de sala de fuga

## Criando com Genialidade

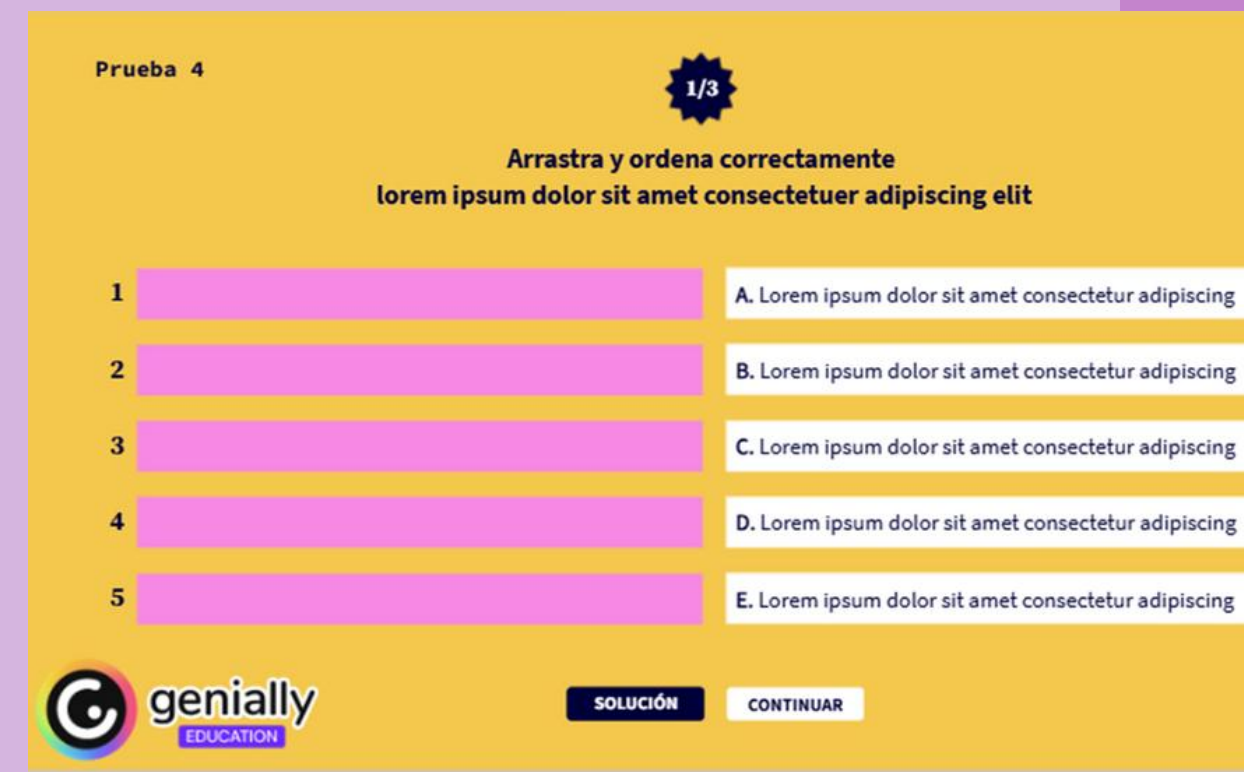
- **Ferramentas básicas gerais:**
  - **Páginas** – gira os seus slides: adicione, renomeie, crie cópias, exclua; alterne entre as visualizações de lista.
  - **Texto/Recursos** – adicione caixas de texto e desenhe elementos (formas, linhas, ícones) e até mesmo tabelas/gráficos da área de recursos.
  - **Inserção** – inserção de multimédia: imagens, áudio, vídeo e outros elementos incorporados (mapas, conteúdo da web).
  - **Elementos interativos** – adicione pontos de acesso, dicas de ferramentas, janelas pop-up e ações de link (o núcleo dos quebra-cabeças de clicar para revelar).
  - **Questões interativas** – tipos de questionário integrados (escolha única, resposta curta, preenchimento de lacunas, etc.).
  - **Widgets** – complementos plug-and-play (menus, temporizadores, dados, geradores de números aleatórios) para aprimorar a navegação ou o nível de jogabilidade.
  - **Plano de fundo** – altere a tela ou o plano de fundo base para definir a sua cena em todas as páginas.



# Design de sala de fuga

## Tipos de atividades interativas da Genially:

- **Elementos interativos (ações de clique/passos do rato)**
  - **Dica de ferramenta/Rótulo de posicionamento do ponteiro:** exibe uma breve nota quando passa o rato sobre ele.
  - **Janela/Popup:** abre uma janela modal com texto, imagens, vídeos ou até mesmo conteúdo da web incorporado.
  - **Ações de conexão:** aceder a página/URL, exibir informações ou habilitar a navegação a partir de pontos de acesso localizados em qualquer objeto ou em uma área invisível.
- **Perguntas interativas (questionários integrados)**
  - **Questões de múltipla escolha e de escolha única, verdadeiro/falso.**
  - **Resposta curta / Texto aberto.**
  - **Preencha os espaços em branco.**
  - **Seleção de imagens.**
  - **Interações de classificação/ordenação.** As perguntas podem ser personalizadas.




Prueba 4

1/3

Arrastra y ordena correctamente  
lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit

1	<input type="text"/>	A. Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing
2	<input type="text"/>	B. Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing
3	<input type="text"/>	C. Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing
4	<input type="text"/>	D. Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing
5	<input type="text"/>	E. Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing

 **genially**  
EDUCATION

**SOLUCIÓN** **CONTINUAR**

# Design de sala de fuga

## Tipos de atividades interativas da Genially:

- **Widgets e mecânicas de jogo**
  - Temporizador, contagem decrescente, cronómetro, além de funções de rolar dados e moedas aleatoriamente. Função aleatória para diversas pistas. Úteis para criar ritmo e revelações no estilo de salas de fuga.
- **Experiências e modelos gamificados**
  - Modelos prontos para Escape Room e Breakout com fechaduras, chaves escondidas, animações e sons. Pode personalizar os enigmas e o fluxo da atividade.
  - Partidas ao vivo com resultados e classificação (útil em formatos competitivos).
- **Menus, níveis e progressão (padrões)**
  - Crie menus/páginas iniciais, níveis bloqueados e indicadores de progresso (por exemplo, revele o próximo desafio após um cronómetro ou evento). Perfeito para jogos de fuga com várias salas.
- **Conclusão:** combine pontos de acesso e pop-ups para dicas, widgets para tempo/aleatoriedade e blocos de quizzes para controlos — em seguida, combine-os com menus/níveis ou modelos de fuga para ter um fluxo de jogo interativo completo.



# 7. Situações de aprendizagem (5 salas)

# Situações de aprendizagem

- Cada sala incorpora conhecimento (sinais, critérios, impactos, ferramentas), habilidades (colaboração, resolução de problemas) e atitudes (uso responsável).

## Sala 1 — “Reconheça os Sinais”

- **Objetivo:** Distinguir entre sinais de alerta e comportamentos saudáveis.
- **Testes:**
  - **A1. Classificar e desbloquear.** Cartões com 16 comportamentos (uma mistura de indicadores de risco e hábitos saudáveis). Os alunos devem arrastá-los para duas colunas. Ao concluir, o código aparece com as iniciais de quatro indicadores-chave (por exemplo, DPAS → Desempenho reduzido, Perda de interesse, Ansiedade/irritabilidade, Sono perturbado).
  - **A2. Microcasos (Gamdis, outros):** Escolha a resposta adequada do professor (comunicação dinâmica, 3R). Cada resposta correta revela um dígito.
- **Conselho:** "Antes de agir, observe os padrões (semanas) e o contexto em curso."
- **Exemplo de solução:** código DPAS.



# Situações de aprendizagem

## Sala 2 — “Efeitos do Excesso”

- **Objetivo:** Compreender os impactos académicos, emocionais e sociais.
- **Testes:**
  - **B1.** Quebra-cabeça de causa e efeito. Combine 8 causas com 8 efeitos (ex.: jogar videogame até tarde da noite → sonolência e redução da atenção). Cada combinação correta destaca um segmento. Ao concluir, o código “REM” (código para sono) aparece.
  - **B2.** Cronograma: Analise a semana desequilibrada de Gamdis (capturas de tela do cronograma) e proponha uma versão equilibrada (com blocos de estudo, tempo livre offline, exercícios e sono). O cronograma proposto revela o número 2255 (2-25-5 Pomodoro → 25 minutos de concentração + 5 minutos de descanso x 2 ciclos antes de uma pausa longa).
- **Exemplo de solução:** Código REM2255 (ou dois cadeados: "REM" e "2255").



# Situações de aprendizagem

## Sala 3 — “Ferramentas que ajudam”

- **Objetivo:** Exploração de aplicações e práticas regulatórias.
- **Testes:**
  - **C1.** Qual aplicativo se adequa a cada objetivo? Associe os objetivos (reduzir notificações, bloquear distrações, hábitos de descanso, controle de tempo) com recursos padrão (modo foco, cronômetro, bloqueio, registro semanal).
  - **C2.** Decisões rápidas (questionário): notificações push ou pull, modo noturno, acordos familiares, etc.
- **Dica:** "Menos é mais: comece pelo básico."
- **Exemplo de solução:** código FOCUS.



# Situações de aprendizagem

## Sala 4 — “Respondendo sem estigma”

- **Objetivo:** Implementar a abordagem dos 3Rs (Reconhecer, Responder, Encaminhar) com comunicação respeitosa.
- **Testes:**
  - D1. Cartões de função: Os representantes leem diálogos curtos (professor ↔ Gamdis ↔ família). O grupo seleciona frases curtas que atendam aos 3Rs (validar sentimentos, sugerir mudanças graduais, encaminhar se necessário).
  - D2. Árvore de decisão com três arestas. Apenas uma desbloqueia o token “3R”.
- **Exemplo de solução:** Código 3R2025 (3R + ano letivo; personalizável).



# Situações de aprendizagem

## Sala 5 — “Plano de Ação e Acordo”

- **Objetivo:** Encerrar com compromissos pessoais e sugestões para a escola.
- **Evidências:**
  - E1. Mini plano pessoal (1 página): três hábitos SMART para 2 semanas (ex.: desligar as telas 30 minutos antes de dormir, dois ciclos Pomodoro por tarde, reuniões esportivas duas vezes por semana).
  - E2. Elaboração de instrumentos de avaliação para a sala de aula/escola (ex.: “Sextas-feiras sem telas”, guias para tarefas relacionadas ao tempo de tela, informações para famílias, encaminhamento). Cada instrumento valida um dígito.
- **Exemplo de solução:** Código SMART.
- **Código de Fim de Jogo:** Conecte as 5 chaves (ex.: DPAS-REM2255-FOCO-3R2025-SMART). O “baú final” exhibe a mensagem “missão concluída” e inicia a fase de reflexão.



# Situações de aprendizagem

Link para a sala de aula Genially Escape: <https://view.genially.com/68ac345566462dd7425b0cce/interactive-content-gd-activity-7-escape-classroom>



# 8. Questões para reflexão

# Questões para reflexão

## Aquecimento (após as pausas para quebrar o gelo):

- Que hábitos te ajudam a sentir equilíbrio em relação às telas? Quais não ajudam?
- Em uma escala de 1 a 5, qual é o seu nível de confiança em reconhecer os primeiros sinais de alerta de uso excessivo de jogos/escrãs? Porquê?
- Uma regra que estabelecemos hoje e que realmente ajudou nosso trabalho em equipa foi... Por quê?

## Sugestões por quarto:

- **Sala 1 – Reconhecer os Sinais**
  - Quais foram os dois itens mais difíceis de classificar como “saudáveis” versus “de alerta”? O que tornou a classificação deles ambígua?
  - Que padrão ao longo do tempo transformaria um comportamento isolado em motivo de preocupação?
  - Como você poderia controlar a experiência de um amigo sem rotulá-lo?

# Questões para reflexão

- Sala 2 – Efeitos do Excesso (sono e programa)
  - Para onde "desapareceu" o tempo durante a semana de Alex? Qual foi a verdadeira contrapartida?
  - Dê um exemplo de uma pequena mudança na rotina que garantiria de 7 a 9 horas de sono para adolescentes.
  - Qual seria uma regra justa em casa/na escola para proteger o trabalho escolar e o descanso?
- Sala 3 – Ferramentas de Autorregulação
  - Quais duas ferramentas/estratégias (por exemplo, recursos de foco, temporizador, redução de notificações, bloqueadores) atendem às suas necessidades? Por quê?
  - Qual é o gatilho que leva você a rolar a tela/jogar em excesso e que medida tentaria para contrariar isso?
  - Como você vai medir se a ferramenta realmente ajudou?
- Sala 4 – Responder sem estigma (3R)
  - Na sua melhor ramificação, quais palavras exatas indicaram Reconhecimento–Resposta–Referência?
  - Que palavras poderiam estigmatizar involuntariamente? Reescreva-as para que sejam de apoio.
  - Quando um colega deve encaminhar o caso para um adulto de confiança, e como isso pode ser feito de forma educada?



# Questões para reflexão

- Sala 5 – Plano SMART / Educação em Grupo
  - Descreva seu objetivo SMART em uma frase (Específico, Mensurável, Atingível, Relevante e Temporal).
  - Quem é a pessoa que lhe dará apoio e como ela entrará em consigo?
  - Que ações em sala de aula são viáveis neste mês (cartazes, zona de silêncio, semana de "dieta de notificações")?

## Revisão da experiência completa (10 a 12 minutos):

- **Qual quebra-cabeça exigiu o melhor trabalho em equipa? O que é que a sua equipa fez de diferente neste caso?**
- **Cite um mito sobre o "vício em videojogos" que já tenha observado e como a atividade de hoje o desafiou.**
- **Se o tempo gasto em frente aos ecrãs fosse reduzido em 20 minutos por dia, para onde iria esse tempo?**
- **Um compromisso que cumprirei por duas semanas é... (e a forma como o cumprirei é...)**

# 9. Recomendações dos professores

# Recomendações de professores

## Antes da sessão:

- **Esclareça os objetivos: consciencilização > diagnóstico. Dê ênfase aos padrões e ao equilíbrio, não aos rótulos.**
- **Funções da equipa: cronometrista, navegador, leitor, codificador/registrador; troca no meio da sessão.**
- **Política de encaminhamento: até 3 por quarto (incondicional → imediato). Proteção: acordo sobre a terminologia (“preocupação/uso excessivo” vs. “viciado”), apoio com sinalização (conselheiro escolar, linhas de ajuda).**
- **Acessibilidade/UDL: slides de alto contraste; texto alternativo nos ícones; disponibilização de versões impressas; oportunidade para reflexão e leitura em voz alta.**
- **Dados e privacidade: se usar formulários, mantenha as respostas anônimas. Não faça capturas de tela de rostos.**

# Recomendações de professores

## Durante a facilitação:

- Explique o porquê: conecte cada enigma a habilidades da vida real (sono, concentração, respeito na fala).
- Orientação sobre o processo, não respostas: pergunte então: “Que evidências sustentam essa escolha?”
- Limite de tempo: anuncie metade das pontuações; ofereça uma "dica de custo" para manter o ritmo.
- Normalizando conflitos: elogie o controlo da situação e demonstre respeito pela discordância.
- Controlo da linguagem: usar frases não estigmatizantes (“Frases em primeira pessoa”, “O que foi difícil ultimamente?”).



# Recomendações de professores

## Referência e transferência:

- **Estrutura:** 2 minutos de anotações silenciosas → 3 minutos de compartilhamento em duplas → 5 a 7 minutos de síntese com toda a turma.
- **Ponte para a ação:** cada aluno define uma micrometa SMART, além de um(a) apoiador(a) e uma data de chegada.
- **Coletar evidências:** recolher os bilhetes de saída; anotar 2 a 3 ações coletivas do mês.

## Diferenciação e inclusão:

- **No andar de baixo:** menos opções por questão de múltipla escolha, pré-destaque de pistas, disponibilização de bancos de palavras.
- **Limite superior:** justificativa necessária para cada etapa; adicione um "desafio sem dicas".
- **Apoio para alunos de inglês como segunda língua (ELLs):** termos-chave em dois idiomas; recursos visuais para regras; caixas de sugestões para diálogos sobre os 3 Rs (ler, escrever e contar).
- **Neurodiversidade:** temporizadores previsíveis, sons calmos, seleção de papéis e exclusão de elementos competitivos.

# Recomendações de professores



## Se um aluno demonstrar dificuldade:

- **Agradecimento + reconhecimento:** "Obrigado por confiar em mim."
- **Não há diagnóstico no local.** O foco é o bem-estar e os próximos passos.
- **Ofereça opções:** intervalo, conversa após a aula, contato com o orientador; observação escolar, política e documento.

## Tecnologia e Logística (Geral):

- **Teste de carga:** abra em 2 ou 3 dispositivos. Pré-carregue os recursos multimedia
- **Cinco Salas:** retorne ao Centro de Aprendizagem em cada ecrã de sucesso.
- **Indicadores de progresso:** pontos ou "chaves" ganhos. O baú final abre em 5/5 ou com o código final.
- **Plano B:** Prepare a aula Escape manualmente com materiais impressos para aulas offline ou num único dispositivo.

# Recomendações de professores

## Avaliação e acompanhamento:

- Utilize as rubricas (individual + em grupo) e o mini questionário de antes/depois.
- Agende uma revisão de dois dias das metas SMART. Comemore as pequenas vitórias com os seus alunos.
- Compartilhe informações anónimas com seus colegas e observe quaisquer ajustes culturais que tenham melhorado a interação.



# 10. Questionário de Avaliação

# Questionário de Avaliação

- Avaliação do aluno após a conclusão da atividade:



<https://forms.gle/DiJMi28j9utMwzWt8>



**GAMING  
DISORDERS**

# Obrigado/a!



Cofinanciado pela  
União Europeia

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, apenas dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.



# Escape Classroom — Pré-Questionário

Utilize o inquérito antes de começar a Escape Classroom

Referência da escala: 1 Discordo fortemente | 2 Discordar | 3 Neutro | 4 Concordo | 5 Concordo plenamente

Nome: \_\_\_\_\_ Turma/Grupo: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Enunciado	1	2	3	4	5
Consigo identificar sinais de alerta relacionados com jogos excessivos/uso excessivo do ecrã.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sei pelo menos três estratégias para autorregular o meu tempo de ecrã.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Posso explicar como o sono é afetado por jogar ou fazer scroll até tarde da noite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me confiante a pedir ajuda sem estigma se tiver dificuldades com tempo de ecrã.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consigo colaborar em equipa, assumir um papel e ouvir os outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Perguntas em aberto:

1) Um hábito que já me ajuda:

2) Um hábito que quero experimentar nas próximas duas semanas:

## Rubrica — Sala de Aula de Fuga

Folha de pontuação dos professores alinhada em 5 salas, quebra-gelo e trabalho em equipa.

Escola	Nome e Nome do Aluno	Data	Duração
		___ / ___ / ____	____ min
Equipa	Classe/Grupo	Professor/Observador	Versão (A/B)
			—

Criterion	Percentagem de peso	4 — Excelente	3 — Proficiente	2 — Desenvolvimento	1 — Emergente	Resultado (0-4)
Quebra-gelos: participação e objetivos	5	Participação ativa; identifica $\geq 3$ hábitos saudáveis e $\geq 2$ sinais de alerta; Concorda com 2 normas e timing.	Participa e contribui; identifica $\geq 2$ hábitos e $\geq 1$ signo; Concorda com duas normas.	Participação irregular; identifica apenas 1 hábito ou 1 signo; normas pouco claras.	Não participa ou bloqueia; não foram identificados hábitos/sinais; Sem normas.	
Sala 1 — Reconhecer os sinais (DPAS/SIGNS)	10	Distingue claramente hábitos saudáveis de sinais de alerta; justifica com exemplos concretos.	Distingue a maioria dos itens com pequenos erros; Fornece alguns exemplos.	Confunde vários casos; exemplos vagos ou injustificados.	Não distingue categorias; Sem exemplos.	
Sala 2 — Impactos do excesso (REM2255/SLEEP25)	10	Maps causa→efeitos e propõe um cronograma viável que prioriza o sono (7–9h).	Mapeia a maioria dos links e ajusta um horário razoável.	Ligações parciais; O calendário não é muito realista.	Sem ligações significativas; calendário incoerente.	
Sala 3 — Ferramentas de autorregulação (FOCUS/TOOLS)	10	Seleciona e justifica $\geq 3$ estratégias (foco, notificações, temporizador, bloqueadores) e aplica-as.	Seleciona $\geq 2$ estratégias e aplica-as com alguma ajuda.	Menciona estratégias, mas mal as aplica.	Não propõe nem aplica estratégias.	
Sala 4 — Responder sem estigma (3R2025/CARE3R)	10	Utiliza a abordagem 3R (Reconhecer–Responder–Referir) com linguagem respeitosa e inclusiva; decisões apropriadas.	Aplica o 3R com pequenas dúvidas; Maioritariamente linguagem respeitosa.	Aplicação parcial do 3R; A linguagem ou as decisões precisam de melhorias.	Não se aplica ao 3R; linguagem estigmatizante/inadequada.	
Sala 5 — Plano de Ação SMART / Ação coletiva (SMART/ACTION)	15	O plano pessoal é específico, mensurável e realista; A equipa propõe uma ação	O plano é maioritariamente	O plano é vago ou não mensurável; ação incerta.	Sem plano ou ação inviável.	

O APOIO DA COMISSÃO EUROPEIA À PRODUÇÃO DESTA PUBLICAÇÃO NÃO CONSTITUI UM ENDOSSO DO CONTEÚDO, QUE REFLETE APENAS AS OPINIÕES DOS AUTORES, E A COMISSÃO NÃO PODE SER RESPONSABILIZADA POR QUALQUER POSSA SER FEITO DA INFORMAÇÃO AÍ

		viável para a turma/toda a escola.	específico; A ação é razoável.			
Trabalho de equipa e funções	10	Os papéis rodam de forma justa; escuta ativa e apoio mútuo; desacordos geridos de forma construtiva.	Papéis usados maioritariamente de forma eficaz; Boa comunicação.	Participação desigual; papéis parcialmente assumidos; comunicação irregular.	Baixa participação; interrupções; Nenhum papel assumido.	
Resolução de problemas e utilização de evidências	10	Gera e testa hipóteses; verifica códigos com provas; Precisa de poucas pistas.	Resolve a maioria dos puzzles com algumas dicas; Verifica o raciocínio.	Dependência frequente de dicas; Verificação limitada.	Pouco progresso sem pistas extensas; Sem verificação.	
Gestão do tempo e utilização de dicas	5	Adapta o tempo por sala; usa ≤3 dicas no total, estrategicamente.	Gestão do tempo aceitável; Uso moderado de dicas.	Tempo irregular ou uso intenso de dicas.	Tempo desordenado; pedidos contínuos de dicas.	
Cidadania digital e ética	5	Respeita a privacidade; evita força bruta; linguagem não estigmatizante; Justo.	Respeita as regras com lembretes ocasionais.	Algumas quebras de regras; Lembretes repetidos necessários.	Violações graves das regras/respeito.	
Reflexão e debriefing	8	Explica a aprendizagem e as mudanças de hábitos; define um seguimento realista de 2 semanas.	Descreve a aprendizagem; propõe um seguimento básico.	Reflexão superficial; Pergunta de seguimento pouco clara.	Sem reflexão ou seguimento.	
Questionários Pré/Pós (evidência)	2	Completa ambos com cuidado; dados úteis para melhoria.	Completa ambos com qualidade variável.	Completa apenas uma ou de forma apressada.	Não completa instrumentos.	

### Instruções de pontuação:

- Atribuir uma pontuação \*\*0–4\*\* por critério. Nota ponderada = Pontuação × (Peso/4).
- Somarem todas as notas ponderadas para o \*\*Total /100\*\*.

Total ponderado (/100)	Nível geral (Excelente / Proficiente / Em Desenvolvimento / Emergente)	Recomendações e apoios
------------------------	--	------------------------

### Notas do professor:

O APOIO DA COMISSÃO EUROPEIA À PRODUÇÃO DESTA PUBLICAÇÃO NÃO CONSTITUI UM ENDOSSO DO CONTEÚDO, QUE REFLETE APENAS AS OPINIÕES DOS AUTORES, E A COMISSÃO NÃO PODE SER RESPONSABILIZADA POR QUALQUER POSSA SER FEITO DA INFORMAÇÃO AÍ

USO QUE  
CONTIDA



Assinaturas: Professor \_\_\_\_\_ Equipa/Porta-voz \_\_\_\_\_

O APOIO DA COMISSÃO EUROPEIA À PRODUÇÃO DESTA PUBLICAÇÃO NÃO CONSTITUI UM ENDOSSO DO CONTEÚDO, QUE REFLETE APENAS AS OPINIÕES DOS AUTORES, E A COMISSÃO NÃO PODE SER

USO QUE  
CONTIDA



RESPONSABILIZADA POR QUALQUER  
POSSA SER FEITO DA INFORMAÇÃO AÍ



## Escape Classroom — Critério de Avaliação (Alargado)

Escola	Nome & Apelido	Data	Duração
		___ / ___ / ____	___ min
Equipa	Classe/Grupo	Professor/Observador	Versão (A/B)
			—

Criterion	Percentagem de peso	4 — Excede	3 — Encontros	2 — Abordagens	1 — Emergente	Resultado (0-4)	Ponderado
Compreender a questão	15	Identifica múltiplos sinais de alerta; distingue claramente o uso saudável do problemático com exemplos concretos; Usa a terminologia correta.	Reconhece sinais-chave e explica diferenças com alguns exemplos.	Reconhece alguns sinais mas confunde alguns comportamentos; Os exemplos são vagos.	Compreensão limitada; confunde os termos; Sem exemplos.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /15
Estratégias de autorregulação	15	Seleciona e justifica estratégias 3+ (Pomodoro, Focus, notificações, higiene do sono) e aplica-as durante a sessão.	Seleciona pelo menos 2 estratégias e aplica-as durante a sessão.	Menciona estratégias, mas tem dificuldade em aplicá-las ou justificá-las.	Não propõe nem aplica estratégias.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /15
Resolução de problemas	15	Gera e testa hipóteses, gere o tempo e verifica códigos com evidências; São necessárias pistas mínimas.	Resolve a maioria dos puzzles com uma gestão adequada do tempo; Poucas pistas.	Resolve alguns puzzles com pistas frequentes; Gestão do tempo inconsistente.	Raramente progride; são necessárias dicas extensas; má gestão do tempo.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /15
Colaboração e papéis	15	Roda os papéis de forma justa, ouve ativamente e apoia os colegas; resolve conflitos de forma construtiva.	Papéis utilizados e comunicação maioritariamente eficaz.	Participação desigual; papéis parcialmente assumidos; momentos fora da tarefa.	Baixa participação; interrupções; Nenhum papel assumido.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /15
Comunicação e clareza	10	Explica o raciocínio de forma clara, usa linguagem e evidências respeitosas; Os resumos são concisos e precisos.	Explicações geralmente claras; pequenas lacunas.	As explicações são vagas ou difíceis de seguir.	As explicações são pouco claras ou faltam.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /10
Cidadania digital e ética	10	Modela comportamentos positivos, respeita a privacidade, evita a força bruta; A linguagem é inclusiva e não estigmatizante.	Respeita as regras e a privacidade na maior parte do tempo.	Ocasionalmente linguagem insensível ou que viola as regras.	Desrespeita regras ou privacidade; linguagem estigmatizante.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /10
Evidência e reflexão	10	Utiliza dados da atividade (por exemplo, registos de tempo, número de dicas) e reflete os pontos de melhoria.	Reflete sobre pontos fortes e áreas a melhorar.	A reflexão é superficial; Poucas provas usadas.	Sem reflexão.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /10

O APOIO DA COMISSÃO EUROPEIA À PRODUÇÃO DESTA PUBLICAÇÃO NÃO CONSTITUI UM ENDOSO DO CONTEÚDO, QUE REFLETE APENAS AS OPINIÕES DOS AUTORES, E A COMISSÃO NÃO PODE SER RESPONSABILIZADA POR QUALQUER POSSA SER FEITO DA INFORMAÇÃO AÍ

Produtos finais	10	O Plano SMART é específico, mensurável e realista; A ação em equipa é viável e alinhada com o contexto escolar.	O plano é maioritariamente específico; A ação é razoável.	O plano é vago ou não mensurável; ação incerta.	O plano/ação está em falta ou não é acionável.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /10
-----------------	----	---	---	---	--	---	---------

**TOTAL (professor):** \_\_\_ / 100

**Notas:**

Assinaturas: Professor \_\_\_\_\_ Equipa/Porta-voz \_\_\_\_\_

O APOIO DA COMISSÃO EUROPEIA À PRODUÇÃO DESTA PUBLICAÇÃO NÃO CONSTITUI UM ENDOSSO DO CONTEÚDO, QUE REFLETE APENAS AS OPINIÕES DOS AUTORES, E A COMISSÃO NÃO PODE SER

USO QUE  
CONTIDA



RESPONSABILIZADA POR QUALQUER  
POSSA SER FEITO DA INFORMAÇÃO AÍ



## Folha de Pontuação da Equipa — Escape Classroom

Escola	Classe/Grupo	Data	Duração
		___/___/___	___ min
Equipa	Membros	Professor/Observador	Versão (A/B)
			—

Criterion	Percentagem de peso	4	3	2	1	Comentários
Quebra-gelo (participação e normas)	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sala 1 — Placas	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Quarto 2 — Impactos e sono	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sala 3 — Ferramentas de autorregulação	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sala 4 — Responder sem estigma (3R)	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sala 5 — Plano SMART / Ação coletiva	15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trabalho de equipa e funções	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Resolução de problemas e evidência	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gestão de tempo e dicas	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Cidadania digital e ética	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Reflexão e debriefing	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Questionários Pré/Pós	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Total estimado (/100): \_\_\_\_\_

Notas:

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).

ser tidos  
essas



Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por opiniões.



Assinaturas: Professor \_\_\_\_\_ Porta-voz \_\_\_\_\_

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).

ser tidos

essas



Nem a União Europeia nem a EACEA podem



ser tidos  
essas  
como  
responsáveis por  
opiniões.

## Escape Classroom — Avaliação da Equipa (Rubrica Alargada)

Escola	Classe/Grupo	Data	Duração
		___ / ___ / ____	___ min
Equipa	Membros	Avaliado por	Versão (A/B)
			—

Criterion	Percentagem de peso	4 — Excede	3 — Encontros	2 — Abordagens	1 — Emergente	Resultado (0-4)	Ponderado	Comentários
Compreender a questão	15	Identifica múltiplos sinais de alerta; distingue claramente o uso saudável do problemático com exemplos concretos; Usa a terminologia correta.	Reconhece sinais-chave e explica diferenças com alguns exemplos.	Reconhece alguns sinais mas confunde alguns comportamentos; Os exemplos são vagos.	Compreensão limitada; confunde os termos; Sem exemplos.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /15	
Estratégias de autorregulação	15	Seleciona e justifica estratégias 3+ (Pomodoro, Focus, notificações, higiene do sono) e aplica-as durante a sessão.	Seleciona pelo menos 2 estratégias e aplica-as durante a sessão.	Menciona estratégias, mas tem dificuldade em aplicá-las ou justificá-las.	Não propõe nem aplica estratégias.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /15	
Resolução de problemas	15	Gera e testa hipóteses, gere o tempo e verifica códigos com evidências; São necessárias pistas mínimas.	Resolve a maioria dos puzzles com uma gestão adequada do tempo; Poucas pistas.	Resolve alguns puzzles com pistas frequentes; Gestão do tempo inconsistente.	Raramente progride; são necessárias dicas extensas; má gestão do tempo.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /15	
Colaboração e papéis	15	Roda os papéis de forma justa, ouve ativamente e apoia os colegas; resolve conflitos de forma construtiva.	Papéis utilizados e comunicação maioritariamente eficaz.	Participação desigual; papéis parcialmente assumidos; momentos fora da tarefa.	Baixa participação; interrupções; Nenhum papel assumido.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /15	
Comunicação e clareza	10	Explica o raciocínio de forma clara, usa linguagem e evidências respeitadas; Os resumos são concisos e precisos.	Explicações geralmente claras; pequenas lacunas.	As explicações são vagas ou difíceis de seguir.	As explicações são pouco claras ou faltam.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /10	
Cidadania digital e ética	10	Modela o comportamento positivo, respeita a privacidade, evita a força bruta; A linguagem é inclusiva e não estigmatizante.	Respeita as regras e a privacidade na maior parte do tempo.	Ocasionalmente linguagem insensível ou que viola as regras.	Desrespeita regras ou privacidade; linguagem estigmatizante.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /10	

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).

ser tidos  
essas



Nem a União Europeia nem a EACEA podem  
como  
responsáveis por  
opiniões.

Evidência e reflexão	10	Utiliza dados da atividade (por exemplo, registos de tempo, número de dicas) e reflete os pontos de melhoria.	Reflete sobre pontos fortes e áreas a melhorar.	A reflexão é superficial; Poucas provas usadas.	Sem reflexão.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /10	
Produtos finais	10	O Plano SMART é específico, mensurável e realista; A ação em equipa é viável e alinhada com o contexto escolar.	O plano é maioritariamente específico; A ação é razoável.	O plano é vago ou não mensurável; ação incerta.	O plano/ação está em falta ou não é acionável.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /10	

**TOTAL (equipa):** \_\_\_\_ / 100

Assinaturas: Avaliador \_\_\_\_\_ Porta-voz da Equipa \_\_\_\_\_

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).

ser tidos  
essas



Nem a União Europeia nem a EACEA podem  
como  
responsáveis por  
opiniões.

## TERMÓMETRO DIGITAL (1–5)

Indique o seu nível de utilização de videojogos e ecrãs na última semana. 1 = muito baixo · 5 = muito alto. Isto não é um exame; É para refletir e melhorar.

Nome:

Data:

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

Marca ou circula o número que melhor te representa.

**Um hábito que já me ajuda:**

---

---

---

---

---

---

**Um hábito que quero experimentar nas próximas 2 semanas:**

---

---

---

---

---

---

**Ideias úteis (escolha ou crie as suas próprias):**

- Dormir 8 horas e desligar os ecrãs 30 minutos mais cedo.
- Usar temporizador (holofote de 25' + 5' de descanso).
- Desligue as notificações não essenciais.
- Definir horas de jogo após as tarefas.
- Encontrar amigos sem ecrãs 2x por semana.

Partilhem em equipa se quiserem e guardem esta folha: vamos analisá-la no final da Sala de Escape Classroom.

# BINGO DE HÁBITOS DIGITAIS

Instruções: marca a caixa se o hábito for VERDADEIRO para ti esta semana. Completa uma linha, coluna ou diagonal para obter BINGO.

Sê honesto! Assinala as caixas que se aplicam a ti.

Nome:

Classe/Grupo:

Ativo o Modo Noturno	Eu silencio as notificações durante a aula	Faço pausas de 5 minutos a cada 25 minutos	Não jogo até tarde da noite	Saio com amigos sem ecrãs
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deixo o telemóvel fora do quarto	Uso um temporizador para estudar	Mantenho horários de jogo fixos	Desativo a reprodução automática	Faço exercício duas vezes por semana
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho jantares sem ecrãs	Não levo o telemóvel à casa de banho	<b>GRÁTIS</b>	Revejo o meu tempo de ecrã semanal	Eu uso o modo Focus
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não jogo antes dos trabalhos de casa	Silencio os grupos de chat à noite	Desligo os ecrãs 30 pés antes de dormir	Uso listas de tarefas	Mantenho os dispositivos fora da minha secretária de estudo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peço ajuda se exagero	Só jogo com pessoas que conheço	Respeito as classificações etárias PEGI	Sigo os prazos acordados em casa	Tenho um passatempo offline
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dica: escolha um novo hábito para experimentar durante duas semanas.



## BINGO DE HÁBITOS DIGITAIS — Variante B

Instruções: marca a caixa se o hábito for VERDADEIRO para ti esta semana. Completa uma linha, coluna ou diagonal para obter BINGO.

Nome: \_\_\_\_\_ Turma/Grupo: \_\_\_\_\_

Ativo o Modo Noturno <input type="checkbox"/>	Deixo o telemóvel fora do quarto <input type="checkbox"/>	Revejo o meu tempo de ecrã semanal <input type="checkbox"/>	Eu uso o modo Focus <input type="checkbox"/>	Desligo os ecrãs 30 pés antes de dormir <input type="checkbox"/>
Planeio as minhas pausas para jogar antes de começar <input type="checkbox"/>	Eu silencio as notificações durante a aula <input type="checkbox"/>	Só jogo com pessoas que conheço <input type="checkbox"/>	Mantenho horários de jogo fixos <input type="checkbox"/>	Uso listas de tarefas <input type="checkbox"/>
Faço pausas de 5 minutos a cada 25 minutos <input type="checkbox"/>	Saio com amigos sem ecrãs <input type="checkbox"/>	<b>GRÁTIS</b> <input type="checkbox"/>	Não jogo antes dos trabalhos de casa <input type="checkbox"/>	Tenho um passatempo offline <input type="checkbox"/>
Mantenho os dispositivos fora da minha secretária de estudo <input type="checkbox"/>	Uso um temporizador para estudar <input type="checkbox"/>	Respeito as classificações etárias PEGI <input type="checkbox"/>	Faço exercício duas vezes por semana <input type="checkbox"/>	Não jogo até tarde da noite <input type="checkbox"/>
Desativo a reprodução automática <input type="checkbox"/>	Mantenho o telemóvel fora de vista enquanto estudo <input type="checkbox"/>	Peço ajuda se exagero <input type="checkbox"/>	Tenho jantares sem ecrãs <input type="checkbox"/>	Não levo o telemóvel à casa de banho <input type="checkbox"/>

Dica: escolha um novo hábito para experimentar durante duas semanas.

## BINGO DE HÁBITOS DIGITAIS — Variante C

Instruções: marca a caixa se o hábito for VERDADEIRO para ti esta semana. Completa uma linha, coluna ou diagonal para obter BINGO.

Nome: \_\_\_\_\_ Turma/Grupo: \_\_\_\_\_

Deixo o telemóvel fora do quarto	Revejo o meu tempo de ecrã semanal	Tenho jantares sem ecrãs	Tenho um passatempo offline	Desativo a reprodução automática
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ativo o Modo Noturno	Silencio os grupos de chat à noite	Desligo os ecrãs 30 pés antes de dormir	Não levo o telemóvel à casa de banho	Eu silencio as notificações durante a aula
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uso listas de tarefas	Planeio as minhas pausas para jogar antes de começar	<b>GRÁTIS</b>	Só jogo com pessoas que conheço	Faço pausas de 5 minutos a cada 25 minutos
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não jogo antes dos trabalhos de casa	Faço exercício duas vezes por semana	Uso um temporizador para estudar	Sigo os prazos acordados em casa	Eu uso o modo Focus
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantenho horários de jogo fixos	Peço ajuda se exagero	Mantenho os dispositivos fora da minha secretária de estudo	Respeito as classificações etárias PEGI	Não jogo até tarde da noite
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dica: escolha um novo hábito para experimentar durante duas semanas.

## BINGO DE HÁBITOS DIGITAIS — 4x4

Instruções: marca a caixa se o hábito for VERDADEIRO para ti esta semana. Completa uma linha, coluna ou diagonal para obter BINGO.

Nome: \_\_\_\_\_ Turma/Grupo: \_\_\_\_\_

Só jogo com pessoas que conheço	Planeio as minhas pausas para jogar antes de começar	Não jogo antes dos trabalhos de casa	Tenho jantares sem ecrãs
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peço ajuda se exagero	Faço exercício duas vezes por semana	Eu uso o modo Focus	Respeito as classificações etárias PEGI
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uso listas de tarefas	Revejo o meu tempo de ecrã semanal	Uso um temporizador para estudar	Não jogo até tarde da noite
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deixo o telemóvel fora do quarto	Eu silencio as notificações durante a aula	Desativo a reprodução automática	Mantenho o telemóvel fora de vista enquanto estudo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dica: escolha um novo hábito para experimentar durante duas semanas.



Cofinanciado pela  
União Europeia



**GAMING  
DISORDERS**

Formulário de Avaliação

# Workshop de Design de Escape Rooms



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, apenas dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas

Este questionário é a avaliação da atividade Escape Room Design Workshop. O objetivo é recolher a experiência que tiveste na atividade. O feedback é essencial para melhorar ainda mais e para obter uma visão geral do processo de planeamento, organização e execução da atividade.

Os pontos-chave são:

- Experiência na atividade
- Avaliação de Genialidade
- Avaliação global da atividade

Agradecemos os vossos comentários e o vosso tempo.

Este questionário faz parte do projeto Gaming Disorders, desenvolvido pelo programa Erasmus+.

**1. Eu sou**

- Professor
- Estudante
- Membro da família

**2. País de Residência**

- Áustria
- Chipre
- Irlanda
- Alemanha
- Portugal
- Espanha

**3. Nome da escola onde fizeste a atividade.**

---

## SECÇÃO 1: A SUA EXPERIÊNCIA

**1.1. Sabias o que era uma escape room antes da atividade?**

- Sim
- Não

**1.2. A atividade foi motivadora?**

- 1 – Não muito
- 2
- 3
- 4
- 5 – Muito

**1.3. Teve alguma dificuldade em realizar esta atividade?**

---

---

---

---

**1.4. Acha que incluir a natureza na atividade é positivo?**

- 1 – Discordo totalmente
- 2
- 3
- 4
- 5 – Concordo totalmente

**1.5. Aprendeste sobre escape rooms na atividade?**

- 1 – Discordo totalmente
- 2
- 3
- 4
- 5 – Concordo totalmente

**1.6. A atividade tinha instruções claras.**

- 1 – Discordo totalmente
- 2
- 3
- 4
- 5 – Concordo totalmente

**1.7. Recebeste ajuda durante a atividade?**

- Sim
- Não

**1.8. A atividade na natureza foi satisfatória?**

- 1 – Discordo totalmente
- 2
- 3
- 4
- 5 – Concordo totalmente

**1.9. Se quiser, pode fazer sugestões ou comentários sobre a atividade.**

---

---

---

---

## SECÇÃO 2: USO DA FERRAMENTA GENIALLY

### 2.1. Sabias do Genially antes da atividade?

- Sim  
 Não

### 2.2. Usaste o Genially antes da atividade?

- 1 – Discordo totalmente  
 2  
 3  
 4  
 5 – Concordo totalmente

### 2.3. Tiveste algum problema com a aplicação do Genially?

- Sim  
 Não

### 2.4. Pode explicar o problema? *(só se for respondido sim na pergunta anterior)*

---

---

---

---

### 2.5. Ajudaram-te durante a atividade?

- 1 – Discordo totalmente  
 2  
 3  
 4  
 5 – Concordo totalmente

### 2.6. Gostaste de usar a aplicação Genially na atividade?

- 1 – Discordo totalmente  
 2  
 3  
 4  
 5 – Concordo totalmente

### 2.7. Se quiser, pode fazer sugestões ou comentários sobre a atividade.

---

---

---

---

### SECÇÃO 3: FEEDBACK E IMPACTO

#### 3.1. Que impacto teve esta atividade na forma como percebe os Transtornos de Jogo?

---

---

---

---

---

---

#### 3.2. Sente-se mais capacitado ou melhor preparado para enfrentar desafios relacionados com os jogos em casa?

- Sim  
 Não

#### 3.3. Tens sugestões para melhorar este treino nas próximas sessões?

---

---

---

---

### SECÇÃO 4: AVALIAÇÃO GLOBAL

#### 4.1. A atividade foi satisfatória?

- 1 – Discordo totalmente  
 2  
 3  
 4  
 5 – Concordo totalmente

***Obrigado pelo teu feedback!***