



Cofinanciado pela
União Europeia



CRIAR ESPAÇOS SEGUROS

Quadro Digital Interativo



Índice

- 1. Que passa?**
- 2. Porque é que precisamos disso?**
- 3. Como funciona?**
- 4. Funcionalidades interessantes**
- 5. Avaliação**

What is it?

A digital screen in your school

 Bite-sized tips

 Videos, quotes, quizzes

 All about gaming balance & wellness

Porque é que precisamos disso?

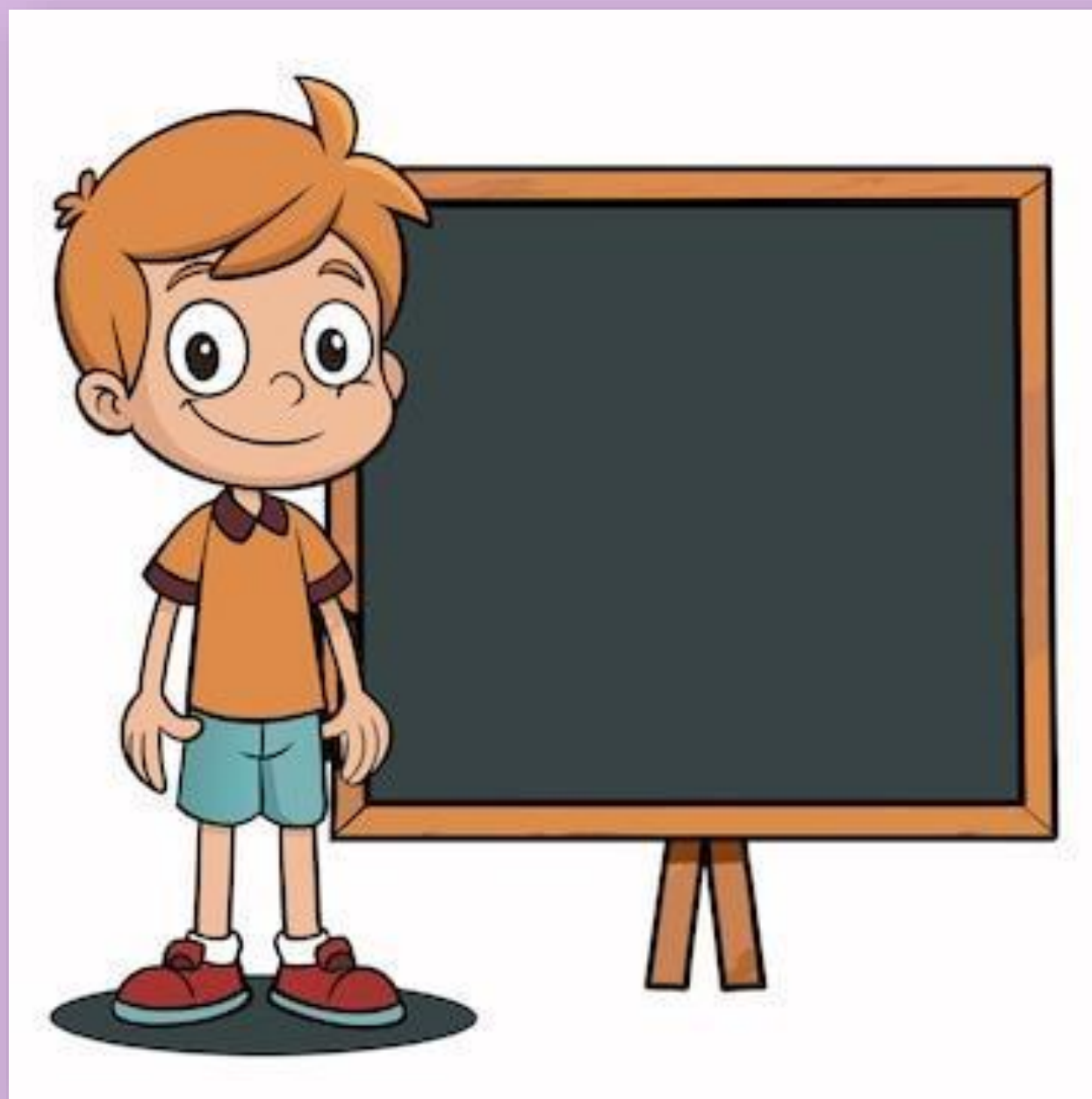
Este tabuleiro ajuda-te a manter o equilíbrio.

"Perco a noção do tempo
a jogar..."

"Sinto-me
stressado antes
dos exames."

"Quero hábitos
digitais saudáveis."

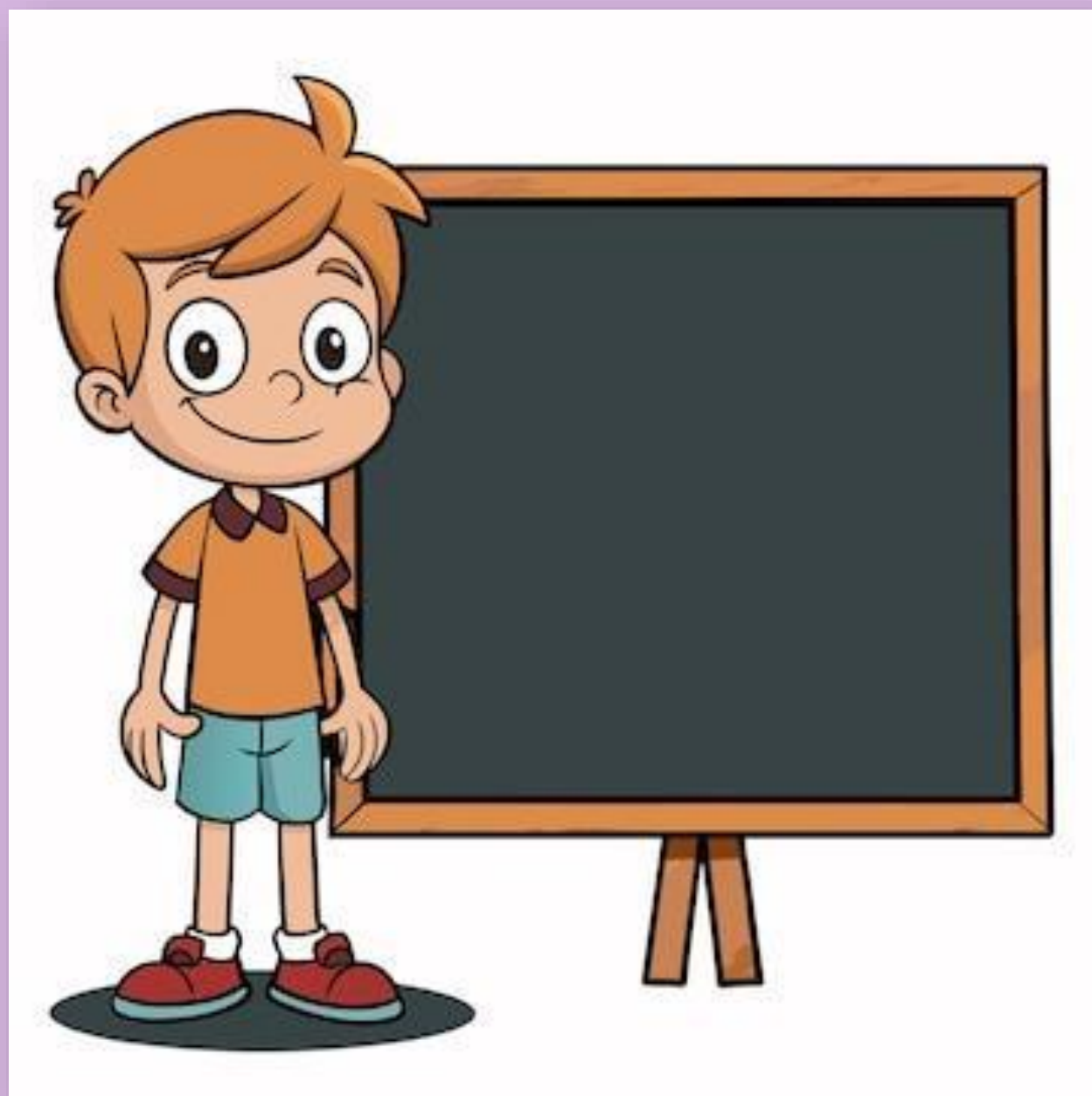
Como funciona?



3 passos:

- Escolhe um tema 🎯
- Vê, lê ou joga 🎮
- Experimenta as estratégias na vida real

Funcionalidades interessantes



https://www.freepik.com/premium-vector/cartoon-boy-standing-front-blackboard-with-picture-boy-standing-front-it_203602698.htm

 Vídeos
Curtos

 Dicas de
Bem-Estar

 Hábitos
Saudáveis
de Jogo

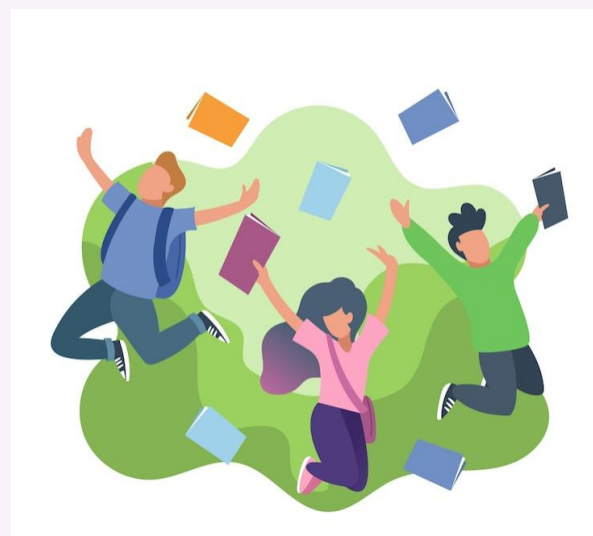
 Votações
Rápidas

 Partilhe
as Suas
Ideias

Como podes usá-lo?



Antes dos exames (dicas para manter a calma)



Depois da escola (truques de relaxamento)




Sessões de jogo (lembretes de equilíbrio)



“Sempre que precisares de um reset rápido!”

O teu espaço. O teu equilíbrio!

Veja o
quadro 

Partilhe as
suas
ideias 

Mantém o
equilíbrio 

Avaliação de Atividades

Formulário de Avaliação



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.





Kahoot

Gaming Boom

1. Qual jogo NÃO é um jogo multijogador online?

- € Fortnite
- € Minecraft
- € Entre Nós
- € **Tetris**

2. Qual plataforma NÃO é uma rede social?

- € TikTok
- € **Spotify**
- € WhatsApp
- € Instagram

3. O que se entende por "Skin" em jogos online?

- € Uma moeda de jogo
- € Um ataque especial
- € **Uma mudança cosmética do carácter**
- € Um novo nível de jogo

4. O que é cyberbullying?

- € Jogos de hacking
- € Piadas entre amigos
- € Participar em torneios online
- € **Bullying através dos meios digitais**

5. O que significa "streaming" no contexto dos jogos?

- € Ver jogos na televisão
- € A descarregar jogos
- € **Transmissão em direto enquanto se toca**
- € Comprar jogos numa loja



6. A partir de que idade é oficialmente permitido o TikTok?

- € 16 anos
- € 10 anos
- € 13 anos
- € 14 anos

7. O que deve fazer se for insultado ou intimidado online?

- € Insulta de volta
- € Apagar a aplicação
- € Tira uma captura de ecrã e denuncia
- € Ignora e fica em silêncio

8. O que é um "Noob" nos videojogos?

- € Um autêntico profissional
- € Um principiante que não sabe muito
- € Alguém que trapaceia
- € Um item raro

9. O que significa "DM" no Instagram?

- € Máquina de Donuts
- € Mensageiro do Polegar
- € Mensagem Direta
- € A tua opinião

10. O que é um "Let's Play"?

- € Um programa de fitness
- € Um jogo que programaste tu próprio
- € Um vídeo onde alguém joga e comenta
- € Um tutorial de dança



Kahoot

Quem é o Mobile Master?

1. O que é o Transtorno de Jogos?

- Vício em jogos
- Jogos online
- Hora de brincar
- Compreender os videojogos

2. Controlo do ecrã: Em que menu se encontra nos smartphones?

- Brilho do ecrã
- Ecrã
- Tempo de ecrã
- Menu geral

3. O que significa "irritável"?

- Responsável
- Doente
- Zangado
- Impaciente

4. O que significa "inquieto"?

- Feliz
- Curioso
- Stressado
- Inquieto

5. O que associa à palavra "bem-estar"?

- Cuidar de si próprio
- Media
- Não estar satisfeito
- Alimentação saudável



6. O que significa autorregulação ao usar o telemóvel?

- Uso o telemóvel sempre que quero
- Paro quando se torna demais
- Não tenho regras
- Deixo-o ligado à noite

7. Verdadeiro ou falso: Demasiado tempo de ecrã pode perturbar o sono.

- Verdade
- Falso

8. Que estratégias ajudam a controlar o uso do telemóvel?

- Sempre a usá-lo
- Deixar o telemóvel no volume alto enquanto estudo
- Controlar o tempo de ecrã
- Eliminar todas as aplicações

9. Quando é que os jogos se tornam problemáticos?

- Quando é divertido
- Quando é feito diariamente
- Quando a escola, o sono e a vida social sofrem
- Quando ganhares

10. Que efeitos físicos pode ter o uso excessivo do telemóvel?

- Crescimento muscular
- Dores de cabeça
- Melhor postura
- Mais energia

11. Qual destes é um jogo de batalha real online popular?

- Minecraft
- Fortnite
- Os Sims
- FIFA



12. O que é que colecionas principalmente no Minecraft para construir coisas?

- Moedas
- Pedras
- Recursos
- Pontos de nível

13. Quem desenvolveu o jogo "FIFA"?

- Ubisoft
- Rockstar Games
- Microsoft
- EA Sports



Kahoot

Mundo Virtual

- 1. Qual é a plataforma atualmente mais utilizada para transmissões em direto de jogos?**
 - TikTok Live
 - Zoom
 - Discord
 - Twitch
- 2. O que significa o termo "algoritmo" no contexto das redes sociais?**
 - Um código de segurança para o seu perfil
 - Um filtro para comentários
 - Um método para mostrar conteúdos relevantes
 - Uma nova ferramenta de edição de vídeo
- 3. Quais são as plataformas de redes sociais especialmente populares entre os adolescentes em 2025 para vídeos curtos?**
 - Facebook
 - Instagram
 - TikTok
 - X (Twitter)
- 4. O que significa "Desintoxicação Digital"?**
 - Mudar para um novo telemóvel
 - Um novo formato de redes sociais
 - Eliminar todas as contas online
 - Uma pausa consciente dos media digitais
- 5. Porque é importante fazer pausas nos ecrãs?**
 - Para publicar mais vídeos
 - Para aliviar os olhos e o cérebro
 - Porque o Wi-Fi torna-se demasiado lento caso contrário
 - Para que possa receber atualizações



6. O que significa "FOMO" num contexto digital?

- Alegria sem media online
- Organização de Cinema ou Memes
- Siga Apenas Mais Opções
- Medo de Perder Algo

7. Qual destes jogos se passa numa cidade com gangsters e carros?

- Animal Crossing
- GTA V
- Pokémon
- Legend of Zelda

8. Um jogo popular para criar os teus próprios jogos é ...

- Fortnite
- Minecraft
- Roblox
- Surfistas do Metro

9. Quais são os possíveis benefícios dos jogos?

- Promove o trabalho em equipa e a estratégia
- Melhor velocidade de reação
- Melhoria da aptidão física
- Pensamento criativo

10. Quais das seguintes estratégias o ajudam a gerir o seu tempo de ecrã de forma saudável?

- Fazer pausas regulares
- Jogos e surf sem interrupção
- Usar aplicações para monitorizar o tempo de ecrã
- Dormir e fazer exercício o suficiente



Kahoot

O que é o vício em jogos?

- **O que é o distúrbio do jogo?**
 - *(Imagem) Jovem a jogar videojogo na secretária do seu quarto*
 - Um distúrbio alimentar
 - **Uma dependência comportamental**
 - Uma doença física
 - Uma tendência/moda
- **Qual neurotransmissor é particularmente ativado no cérebro?**
 - *(Imagem) Contexto médico de vitaminas e minerais*
 - Melatonina
 - **Dopamin**
 - Adrenalina
 - Serotonina
- **O que é um sinal de perda de controlo ao jogar?**
 - *(Imagem) Jogador zangado a perder um videojogo*
 - Manter hobbies
 - Aspiração
 - **Jogar apesar das más notas**
 - Escovar os dentes diariamente
- **Porque é que os adolescentes estão especialmente em risco de dependência de jogos?**
 - *(Imagem) Rapaz absorvido a jogar videojogos*
 - Os pais permitem isso com demasiada frequência
 - Eles têm dinheiro a mais
 - **Os seus cérebros ainda estão a desenvolver-se**
 - **Têm muito tempo livre**
 -
- **Qual dos seguintes fatores contribui para o excesso de jogo?**
 - *(Imagem) Dói o dedo com o martelo*
 - **Tédio**
 - **Pressão dos pares**
 - Ignorância
 - Alimentação saudável
- **Se alguém joga muito, fica automaticamente viciado?**



(Imagem) Streamer com microfone e configuração para jogos

Falso

- **Quais são as consequências psicológicas de jogar em excesso?**
 - *(Imagem) Terapeuta a desenredar uma bola de linha numa cabeça humana*
 - Crescimento muscular
 - Dores de cabeça e euforia
 - Depressão e ansiedade
 - Perda muscular e euforia

- **Que consequências físicas podem resultar de um jogo excessivo?**
- *(Imagem) Grupo de adolescentes a jogar*
 - Falta de atividade física
 - Crescimento muscular
 - Desejo de movimento
 - Alergias

- **O excesso de jogo pode afetar o desempenho escolar?**

(Imagem) Aluno aborrecido rodeado de material escolar

 - Verdade
 -

- **Qual afirmação é verdadeira?**

(Imagem) Verdadeiro ou Falso

 - Só os rapazes são viciados em jogos
 - Só as raparigas são viciadas em jogos
 - Jogar também tem benefícios
 - Jogar não pode trazer benefícios

- **Qual é um sintoma típico de abstinência do vício em jogos?**
 - Perda de peso
 - Aumento do apetite
 - Problemas de sono

- **O que deve fazer em caso de dependência de jogos?**

(Imagem) Gamer

 - Motive os amigos a jogar mais
 - Ignora isso
 - Procura ajuda
 - Come mais



Cofinanciado pela
União Europeia



**GAMING
DISORDERS**

Formulário de avaliação

Quadro digital interativo



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!