



Bem-Estar Digital nas Escolas: é preciso agir!

Cosmin Nada (CIES-Iscte) - Investigador e Consultor em Educação

O bem-estar e a saúde mental de jovens e crianças, bem como de toda a sociedade, tornou-se uma preocupação central à luz dos desafios trazidos pela pandemia Covid-19. Pós-pandemia, este tema permaneceu na agenda educativa (inter)nacional, com várias iniciativas relevantes, tal como as [Recomendações para o bem-estar e a saúde mental na escola](#), recentemente lançadas pela Comissão Europeia. Garantir, todavia, o bem-estar dos alunos e de toda a comunidade educativa numa era digital torna-se ainda mais desafiante.

Os relatos que ouvimos ao nosso redor, de crianças que passam quatro, cinco, quando não oito ou mais horas diárias nas redes sociais ou em jogos *online* tornaram-se mais frequentes. Igualmente frequentes têm sido as dificuldades sentidas por professores em captar a atenção dos jovens e promover a sua aprendizagem e a aquisição de competências chave para a vida adulta, em linha com as orientações curriculares vigentes. Começam a surgir também relatos de adultos, tanto pais, como professores, com dificuldades em gerir o seu tempo de ecrã - ou mesmo não cientes do excesso - o que impacta outras atividades quotidianas *offline* e a sua própria saúde.

Neste debate não podemos esquecer que se trata de empresas globais e multimilionárias que investem quantias inimagináveis nos seus algoritmos, precisamente para aumentarem o tempo gasto *online*. Tais algoritmos têm tido sucesso em aumentar o tempo que todos gastamos à frente dos ecrãs, o que pode ter, em muitos casos, um efeito viciante. Há preocupações de que vários indicadores de bem-estar social e emocional estejam a registar descidas notáveis e o alarme soou um pouco pelo mundo fora: precisamos de falar sobre o papel da educação e das escolas em garantir o bem-estar físico, psicológico e social das nossas crianças (e acrescentaria, também, dos adultos).

Numa tentativa de mitigar os efeitos negativos do digital e (re)captar a atenção dos jovens, alguns países apressaram-se em proibir a utilização dos dispositivos digitais nas escolas, nomeadamente os *smartphones*. Tais medidas foram prontamente criticadas, principalmente pelos pais que desejam poder permanecer em contacto com os filhos, bem como pelos jovens que dizem não ter sido consultados e terem-se deparado bruscamente com uma proibição que, de qualquer forma, consideram conseguir contornar. No entanto, há também pais e professores que apoiam tais medidas, vendo nelas uma forma de reduzir distrações e promover um ambiente de aprendizagem mais focado. Se, por um lado, pode parecer legítimo vermos na

proibição uma forma de protegermos crianças e jovens dos efeitos negativos do digital, por outro lado, não é possível ignorar as características do mundo atual que é, predominantemente, um mundo online, interligado, em que falhas de conectividade ou de alguns sistemas operativos a nível global têm efeitos tremendos, podendo até parar o funcionamento de comboios, aviões ou mesmo hospitais.

Neste sentido, a escola não poderá fazer de conta que o digital não existe e agir como se as crianças e os jovens não vivessem num mundo digital e, principalmente, não precisassem de estar preparados para um mercado de trabalho também ele digital. O desenvolvimento de competências digitais é, atualmente, tão importante quanto outras competências chave para a vida, tal como o pensamento crítico, a comunicação, ou a resolução de problemas.

O desafio é, portanto, aproveitar o potencial dos meios digitais para a educação, enquanto se mitigam os efeitos negativos da sua utilização excessiva. Encontrar este equilíbrio não é fácil e não existem soluções universais, dada a diversidade de contextos educativos e culturais. Ou seja, o que funcionou numa escola, poderá não funcionar noutra. O que funcionou numa turma, poderá não funcionar noutra. O que funcionou para um jovem, poderá não funcionar para outro. O mais importante é iniciar este debate nas escolas e reconhecer a importância da promoção do bem-estar digital dos alunos, e de toda a comunidade educativa, e pensar conjuntamente na melhor abordagem.

Existem, por exemplo, casos de sucesso em que através de um debate participado com toda a comunidade educativa, tomou-se uma decisão conjunta relativamente à melhor abordagem a ter face aos dispositivos digitais. Nalgumas dessas escolas optou-se por uma proibição da utilização dos telemóveis para objetivos não-pedagógicos, através de uma medida mais rígida em que os telemóveis são entregues logo à entrada da escola e devolvidos no final do dia de aulas. Em escolas em que tal decisão foi tomada de forma participada, os efeitos podem ser muito benéficos, com uma melhoria na capacidade de atenção dos alunos e um retorno muito apreciado a atividades e jogos *offline*, antes esquecidos.

Noutras escolas, percebeu-se que medidas tão rígidas não seriam desejadas pela comunidade educativa, mas onde, todavia, a utilização excessiva do digital tem tido impactos negativos na aprendizagem e no bem-estar dos alunos, bem como dos professores, que se debatem com a falta de atenção e de motivação dos alunos, devido precisamente ao tempo gasto à frente dos ecrãs, mesmo durante os períodos letivos. Nestes casos, apesar de não ter havido nenhum tipo de proibição na posse de dispositivos digitais, foi decidido em conjunto reduzir e até mesmo evitar a utilização destes dispositivos durante os tempos letivos, decisão essa que também surtiu efeitos positivos no bem-estar de alunos e professores, efeitos observados também pelos encarregados de educação.

Muitos outros cenários possíveis existirão, dependendo das necessidades e do entendimento de cada comunidade educativa. Neste campo, existem várias iniciativas de relevo que as escolas podem utilizar para iniciar esta reflexão, nomeadamente a [Academia Digital para Pais](#), os [Líderes Digitais](#), as sessões [Navega\(s\) em Segurança?](#) ou o [Selo Escola Saudável](#), entre outras.

Neste momento, o mais urgente é reconhecer e debater o impacto dos dispositivos digitais no bem-estar dos alunos, promover ações de consciencialização e reflexão conjunta, e tomar decisões que façam sentido para cada contexto. Consequentemente, é muito importante garantir que as escolas tomam, de forma participada, uma posição clara relativamente aos dispositivos digitais e que essa decisão e suas implicações são devidamente conhecidas por toda a comunidade educativa. Neste processo, é crucial a colaboração com especialistas em educação digital e saúde mental. A articulação com os encarregados de educação é também

fundamental, bem como o estabelecimento de um canal aberto de comunicação escola-família, assegurando que as medidas em prol do bem-estar digital implementadas na escola estão alinhadas com as experiências dos alunos fora da escola.