

## Dia Internacional Sem Telemóvel – 15 de abril de 2024

### Silêncio digital: quase 86% dos pais não restringem o uso dos telemóveis

No dia 15 de abril celebrou-se o **Dia Internacional Sem Telemóvel**. A iniciativa da dinamização desta celebração partiu de professores do 9.º ano, no âmbito de um projeto DAC. Contudo, dada a pertinência e atualidade do tema, alargou-se a iniciativa a toda a comunidade escolar, nomeadamente a todos os alunos, docentes e auxiliares de ação educativa da EBMP e da ESP.

Elaborou-se o seguinte vídeo de sensibilização para o Dia Sem Telemóvel: <https://share.vidnoz.com/aishare-2EGp655yf7AFvPkahc9B6ySb17111276382536834>.

Nos dias subsequentes disponibilizou-se um inquérito *online*, ao qual responderam 333 alunos, maioritariamente

alunos do 9.º, 10.º e 11.º ano de escolaridade, como se pode verificar no Gráfico 1.

De acordo com o inquérito, **57%** dos alunos aderiram à iniciativa **Dia Sem Telemóvel**, **3%** indicaram que não têm telemóvel, **19%** desconheciam que a iniciativa estava a decorrer e **21%** optaram por não aderir.

Verifica-se que **58%** dos alunos obteve o seu primeiro telemóvel entre os 10 e os 11 anos, mas **24%** dos alunos obteve-o ainda mais cedo, como se pode verificar no **Gráfico 2**.

Relativamente à questão dos períodos do dia em que mais utilizam o telemóvel, que permitia mais do que uma opção de escolha, destaca-se que **18%** dos alunos referiu que utiliza o telemóvel logo que acorda, mesmo antes de se levantar, **30%** utiliza-o após se deitar, até adormecer, **39%** utiliza-o nos intervalos das aulas e **17%** utiliza-o durante as refeições.

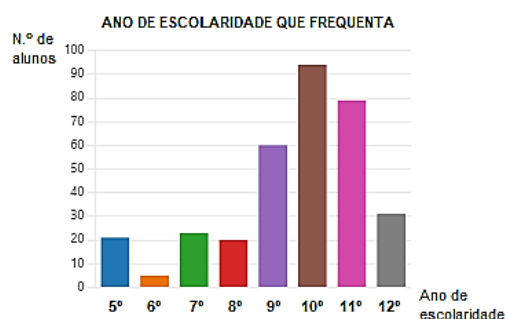
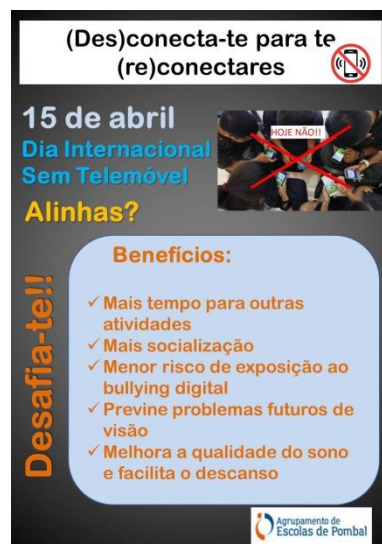


Gráfico 1

Com que idade tiveste o primeiro telemóvel?



Gráfico 2

Relativamente à questão “**Consideras que o tempo que despendes no telemóvel é excessivo?**”, **23%** dos alunos reconhece que sim e aproximadamente a mesma percentagem de alunos considera que não é excessivo (Gráfico 3).

Consideras que o tempo que despendes no telemóvel é excessivo?

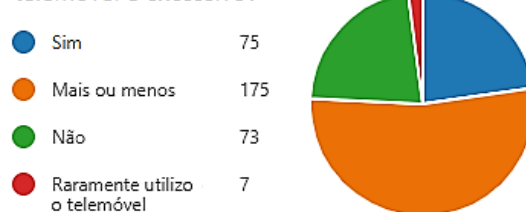


Gráfico 3

As funcionalidades que os alunos mais utilizam no telemóvel consistem no **envio de mensagens escritas** e em **ouvir música**, seguidas de **telefonar** e **navegar nas redes sociais**.

No que respeita à questão “Os teus pais / EE restringem o número de horas que passas ao telemóvel (tens um limite de tempo diário, ou semanal, para utilizar o telemóvel)?”, **86% dos alunos responde que não**.

Na questão “**Como avalias a iniciativa «Dia sem telemóvel»?**”, **50%** respondeu “Não tenho opinião formada”, **36%** respondeu “Foi satisfatória” ou “Foi bastante satisfatória”.

À questão “**Na tua opinião a iniciativa «Dia sem telemóvel» deve ser repetida?**”, **36%** dos alunos referiram não ter uma opinião formada sobre o assunto, **25%** dos alunos responderam “Sim, uma vez por mês” e **17%** dos alunos responderam “Sim, uma vez por ano” (Gráfico 4).



Gráfico 4

## O “eco” dos alunos: várias perspetivas sobre o uso do telemóvel

«Para mim, o Dia Mundial sem Telemóvel foi essencial para que as pessoas se apercebam do mundo à volta, para conviverem mais, "viverem" mais a vida e conseguirem ter um maior autocontrolo, não deixando o telemóvel "dominar"» – Francisco Ribeiro, 9.º F

«No meu ponto de vista, o Dia Mundial sem Telemóvel foi essencial para os alunos porque eles passam a maior parte do tempo no telemóvel e neste dia estavam a conviver mais entre si, estavam mais calmos e bem mais felizes.» – Hélio, 9.º F

«O Dia Mundial sem Telemóvel deve servir para as pessoas perceberem que a vida perde valor quando é centrada nos telemóveis, porque as pessoas ficam fechadas.» – Francisco Fajardo, 9.º F

### **Poema do Dia Mundial sem Telemóvel**

Um dia que alguns respeitam, outros não  
Mas o objetivo é soltar o que nos prende a mão.  
Telemóveis, vícios, jogos e redes sociais impõem quarentena,  
Crianças, adultos, idosos presos numa tela. Vale a pena?

- Kayo Souza, 9.º F

A escola reflete a sociedade. A tecnologia abre muitas portas, permitindo-nos ir mais além, no entanto, esta utilização deve ser feita de forma responsável, regulada e consciente. Compete a cada um de nós, enquanto educadores e enquanto cidadãos, valorizar tanto os benefícios, quanto as limitações destas tecnologias. Ao comemorar o Dia Sem Telemóvel pretendemos garantir que os telemóveis continuem a ser uma ferramenta valiosa para a comunicação e para a aprendizagem, e ao mesmo tempo cultivar hábitos saudáveis do seu uso, promovendo o bem-estar de toda a comunidade escolar.

Apesar de ter sido o primeiro ano que se levou a cabo esta iniciativa, sendo o balanço claramente positivo, convidamos toda a comunidade escolar a continuar a dialogar e a colaborar para que no próximo ano esta atividade tenha um maior impacto e possamos melhorar as nossas práticas.

A todos os que colaboraram o nosso muito obrigada.

(Des)conecta-te para te (re)conectares!

As professoras,  
Cristina Santos, Lígia Matos, Lúcia Silva, Maria Moreira