



Folha de Atividades

—
Inícios Conectados

Título da Atividade:

Inícios Conectados

Tema da Atividade:

Conhecerem-se uns aos outros

Resultados de Aprendizagem:

- Construir um bom relacionamento de grupo e segurança psicológica para que os participantes se sintam à vontade para partilhar.
- Praticar a auto-revelação rápida e de baixa pressão ligada à identidade online (exercício de emoji).
- Desenvolver trabalho em equipa e competências de co-criação através de uma tarefa criativa e partilhada relacionada com o bem-estar digital.
- Refletir sobre os pontos fortes pessoais e a dinâmica de grupo e identificar uma pequena ação para apoiar os colegas online.

Duração: 120min (2h)

- Apresentações rápidas: 25 minutos
- Missão Detox (principal atividade de construção de equipa): 60 minutos
- Reflexão guiada: 20 minutos
- Aplicação na Vida Real / fecho: 15 minutos

Materiais:

- Sala, mesas e cadeiras.
- Computador/portátil, projetor e coluna.
- Caixa para telemóveis.
- Flipsharts/papel kraft, folhas de papel/notas adesivas, canetas, marcadores.
- Itens necessários (desafios 2 e 4).

Descrição da Atividade:

Passo 1: Introdução (25 minutos) * a) Nome + gesto emoji (10 minutos): Em círculo, cada pessoa diz o seu nome e seleciona um emoji que corresponda ao que sente “hoje”, adicionando um pequeno gesto a condizer (ex: “Sam — ” e um pequeno aceno ao peito). O grupo repete o nome e o gesto uma vez.

b) Perguntas rápidas (10 minutos): O facilitador faz 5-6 perguntas curtas. Todos respondem brevemente (uma palavra ou frase curta), e os participantes circulam e discutem-nas com um parceiro (diferente de cada vez). Exemplos: “Qual o emoji que mais usas?”, “Quantas apps tens no telemóvel?”, “Qual a app que mais usas?”, “Uma palavra para a tua vida digital”, “O que farias se tivesses uma hora sem o telemóvel agora?”

c) Explicação (5min): Importância do Bem-Estar Digital.

Passo 2: Atividade Principal - Missão Detox (60 mins)

- O grupo irá completar seis desafios cooperativos que incentivam a desconexão, a criatividade e a diversão. Todas as tarefas são completadas em conjunto; os papéis (cronometrista, responsável pelas anotações, coordenador de tarefas) podem rodar. Mostrar a apresentação da visão geral da missão.
- Todos os desafios serão documentados com uma fotografia, que é a única vez que podem usar um telemóvel.
- Todas as atividades são feitas como um grupo. Abaixo está a ordem e os tempos sugeridos; adaptar à sala, tamanho do grupo e acessibilidade.

Desafio 1: “Desligar Criativo” (10 minutos)

- Objetivo: experimentar um curto período de tempo sem dispositivos e fazer um brainstorming de ideias offline.
- Atividade: os participantes colocam os telemóveis numa caixa e criam uma lista coletiva de 10 ideias para passar uma hora

sem redes sociais, escrevendo-as em papel kraft. Em seguida, selecionam a ideia favorita do grupo e experimentam-na por um tempo.

- Materiais: caixa para telemóveis, papel kraft, marcadores.

Desafio 2: “Caça Sensorial” (10 minutos)

- Objetivo: reconectar com os sentidos imediatos e notar como se sentem as experiências offline.
- Atividade: o facilitador coloca 5–6 itens sensoriais (ex: saquinho perfumado, objeto pequeno, gatilho sonoro, algo macio). Em breves rotações, pequenos pares (ou trios) têm um minuto cada para observar um item e, em seguida, relatar ao grupo como este é e como se sente, enquanto os outros terão que adivinhar. O facilitador orienta o ritmo das rotações, garantindo que o entusiasmo não se torna avassalador e que todos têm tempo e espaço para participar confortavelmente.
- Materiais: 6 objetos diferentes (tamanhos, texturas, cheiros diferentes...).
- Adaptação alternativa: Participantes que são sensíveis a cheiros, texturas ou sons inesperados podem observar objetos visuais neutros ou fotografias e descrever cores, formas ou memórias que evocam, sem manusear ou cheirar os itens.

Desafio 3: “História em Cadeia” (5 minutos)

- Objetivo: praticar a escuta atenta e a co-criação.
- Atividade: sentados em círculo, o facilitador começa uma frase: “Foi um dia em que decidi não usar o meu telemóvel quando...”. Cada participante adiciona uma frase curta por sua vez, moldando uma história colaborativa que termina de forma positiva e se relaciona com o bem-estar digital. Capturar a história final em papel para guardar como um recurso.
- Materiais: papéis e canetas.
- Adaptação alternativa: Participantes que achem difícil falar em grupo podem escrever ou desenhar a sua frase e pedir a um colega ou facilitador para a ler em voz alta.

Desafio 4: “Mini Circuito” (15 minutos)

- Objetivo: movimentar-se, rir em conjunto e resolver tarefas simples e rápidas.
- Atividade: o facilitador monta 4* estações curtas (ex: mini-puzzle, escultura corporal que representa ‘limites’, torre de copos, criação de slogan para uma campanha offline,...). O grupo visita cada estação em sequência; todos participam em cada estação (passando cerca de 3 minutos por estação). O facilitador monitoriza as estações, canalizando a alta energia para a cooperação, garantindo a segurança e ajudando o grupo a mover-se suavemente de uma atividade para a seguinte.
- Materiais: Itens necessários para as estações.
- Adaptação alternativa: Participantes que não possam ou prefiram não se mover pelas estações podem permanecer sentados numa mesa enquanto as estações rodam até eles ou completar puzzles reflexivos baseados em mesa ou tarefas de desenho ligadas a limites e equilíbrio digital.

Desafio 5: “Mapa de Hábitos ao Vivo” (10 minutos)

- Objetivo: visualizar as rotinas digitais diárias coletivamente e identificar pontos de mudança fáceis.
- Atividade: em papel kraft, desenhar uma linha do tempo simples do dia (manhã / tarde / noite). Cada pessoa adiciona uma nota adesiva mostrando o seu uso típico do telemóvel nesse período e uma única palavra que descreva como isso a faz sentir. Em grupo, identificar três momentos realistas onde a mudança de comportamento seria mais fácil (ex: durante as refeições).
- Materiais: notas adesivas, marcadores, papel kraft.
- Adaptação alternativa: Os participantes também podem usar uma folha individual em branco para mapear o seu dia em privado e partilhar apenas o que se sentirem confortáveis.

Desafio 6: “Estímulo de Movimento” (10 minutos)

- Objetivo: celebrar a conclusão da missão e libertar energia.
- Atividade: Os participantes irão criar uma música sobre desconexão digital e bem-estar e um grito de incentivo coletivo. Em seguida, irão apresentá-lo. O facilitador lidera a atividade com entusiasmo, estabelecendo limites claros, garantindo que o entusiasmo se mantém positivo, inclusivo e seguro para todos.

- Materiais: coluna.
- Adaptação alternativa: Participantes sensíveis a ruído, movimento, fala, etc. podem criar um slogan curto, um poema ou um gesto silencioso para o bem-estar digital em vez de cantar ou gritar alto.

Minha reflexão:

Diário individual (10 minutos): os participantes escrevem uma breve reflexão sobre como esta primeira sessão os fez sentir, respondendo:

- Hoje, o que mais gostei foi...
- Uma coisa que aprendi sobre desconexão é...
- Senti-me (escolher uma ou mais palavras)...
- Uma situação em que quero experimentar uma alternativa offline é...
- Uma ação que vou tentar esta semana para me ajudar a desconectar é...
- O que preciso dos meus amigos para me sentir apoiado é...

Rodada em grupo (10 minutos): rápida volta onde cada pessoa oferece uma palavra ou frase curta sobre como se sente após a missão.

Notas do debate em grupo:

1. Qual dos desafios da Missão Detox achaste mais fácil ou mais agradável? Porquê?
2. Houve alguma atividade que pareceu estranha ou difícil sem o teu telemóvel? O que é que isso te diz sobre os teus hábitos?
3. Como é que trabalhar em equipa vos ajudou a completar os desafios?
4. O que aprendeste sobre ti (ou sobre o grupo) ao tentar desconectar e ser criativo offline?
5. Como é que estas atividades podem inspirar-te a apoiar amigos ou colegas na desconexão ou na criação de hábitos digitais mais saudáveis?



SERENITY



**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 para a Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas. Número do Projeto: 2024-2-PT02-KA220-YOU-000287246"

