



Ficha de Atividade

—
A Explorar o Meu Eu Digital

Título da Atividade:

Inícios Conectados

Tema da Atividade:

Identidade digital e auto-percepção online/offline

Resultados de Aprendizagem:

- Refletir sobre as identidades pessoais online e offline.
- Identificar semelhanças e diferenças entre a forma como os jovens se apresentam digitalmente versus offline.
- Reconhecer pressões externas e auto-percepções ligadas às redes sociais.
- Construir empatia e compreensão de diversas identidades digitais no grupo..

Duração: 90min (1h30min)

- Dinamizador (Energiser): 15 minutos
- Atividade Principal (A Explorar o Meu Eu Digital): 50 minutos
- Reflexão: 15 minutos
- Aplicação na Vida Real: 10 minutos

Materiais:

- Sala, mesas e cadeiras.
- Folhas de papel, revistas, post-its.
- Canetas, marcadores de cor.
- Cola, fita-cola.

Descrição da Atividade:

Passo 1: Introdução (10 minutos)

Quebra Gelo: Charadas de Emojis

- Os participantes divididos em dois grupos representam um emoji/situação (sem o nomear), e o resto do grupo, posicionado de costas para o grupo anterior, adivinha. Mantenha o ambiente divertido, rápido e ligado à comunicação digital.
- Explicação: Nesta sessão, vamos explorar a diferença entre o nosso eu online e offline através de um auto retrato criativo, refletindo sobre como os espaços digitais moldam a nossa identidade e como nos queremos apresentar aos outros.

Passo 2: Atividade Principal

A Explorar o Meu Eu Digital (50 minutos)

- Cada participante cria uma colagem/desenho de autorretrato dividida em duas metades:
 - Eu Online: como se apresentam, o que os outros veem, aplicações que usam, filtros, estilo, emojis, etc.
 - Eu Offline: como se veem na vida quotidiana (pontos fortes, passatempos, estados de espírito, relações, valores...).
- Após 35-40 minutos, os participantes formam um círculo para uma caminhada pela galeria (gallery walk): todos colocam os seus retratos, e o grupo caminha a observar silenciosamente. Cada participante explica então um pouco (2-3 minutos cada). Para grupos maiores, considere dividir os participantes em círculos mais pequenos para a caminhada pela galeria, para que todos tenham espaço para observar e partilhar confortavelmente.
- Materiais: Folhas de papel, tesouras, revistas, canetas, marcadores de cor, cola, fita-cola.

Compromissos em post-its: Cada participante escreve uma ação prática que pode tomar como educador de pares para apoiar amigos (por exemplo, 'Lembrar um amigo que o que vê online não é a imagem completa'). Coloque-as na parede como um 'quadro de ação' coletivo para inspirar e guiar uma influência positiva entre pares.

Minha reflexão:

Diário Individual (5 minutos): “Uma palavra que descreve como me sinto em relação ao meu eu online é... / Uma palavra que descreve o meu eu offline é...”

Aplicação na Vida Real (10 minutos): “Como é que explorar a identidade online vs. of-fline o pode ajudar a apoiar pares que sentem pressão para ‘parecerem perfeitos’ online?”

O facilitador guia os participantes através de um pequeno exercício de enraizamento (grounding exercise) ou de verificação emocional (emotional check-in) para os ajudar a processar sentimentos em segurança. Isto pode ser uma reflexão de uma palavra num diário ou algumas respirações profundas para reiniciar antes de passar para as aplicações na vida real.

Notas do Debate de Grupo:

- O que é que criar o seu autorretrato online e offline o fez aperceber sobre como se apresenta aos outros?
- Houve semelhanças ou grandes diferenças entre os dois lados do seu retrato? Por que razão acha que isso acontece?
- Quanto do seu eu online se sente autêntico e quanto se sente influenciado por pressões externas (amigos, tendências, redes sociais)?
- O que é que reparou ao olhar para os retratos das outras pessoas? Algo o sur-preendeu ou o fez sentir ligado?
- Por que razão acha que é importante para os educadores de pares com-preenderem as diferenças entre identidades online e offline?



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"

