

NORMAS PARA O USO DOS TELEMÓVEIS

COLÉGIO PEDRO ARRUPE
2026 2027

6. Normas para o uso dos telemóveis

6.1. Uma clarificação

Começamos por distinguir dois conceitos que se encontram muitas vezes associados: o uso de tecnologia em contexto de aprendizagem guiada por professores e o uso livre feito por cada aluno fora da sala de aula.

No CPA, uma vez que o uso dos iPads está generalizado a partir do 3º e até ao 12º ano, com tempos de uso muito diferentes, definidos em função do estágio de desenvolvimento, grau de maturidade e implicação pedagógica, entendemos que o tempo passado frente a um ecrã para realizar tarefas de aprendizagem deve ser tido em conta na apreciação global do tempo de exposição aos ecrãs, mas não confundido com acesso livre, em particular através de telemóveis.

6.2. O que nos preocupa?

Se o iPad em sala de aula para aprender e desenvolver competências continua a dar bons resultados de aprendizagem, já o uso livre do telemóvel por crianças e adolescentes do nosso colégio tem vindo a suscitar uma preocupação crescente.

A literatura recentemente produzida explica que o uso desregulado do telemóvel, sobretudo no acesso às redes sociais¹ tem um impacto negativo nos alunos, nomeadamente:

- dificuldades de concentração e fraco desempenho académico, de alguma forma associados ao FOMO² e ao uso excessivo³;
- nas aulas, verificar o telemóvel implica que as crianças/ jovens se encontrem em multitasking. Ao tentarem cumprir várias tarefas em simultâneo, partilhando a sua atenção entre aquilo que está a acontecer no telemóvel e o que está a acontecer na aula, o seu envolvimento fica comprometido⁴;
- quando recebem notificações e/ ou verificam o telemóvel, podem demorar 20' até voltarem a ficar concentrados⁵;
- o simples facto de o telemóvel estar próximo – no bolso a vibrar e a receber notificações – parece impactar negativamente a concentração e o desempenho cognitivo dos alunos⁶;
- nos intervalos entre as aulas, o uso de telemóveis parece diminuir a satisfação nas conversas com os colegas, geralmente porque são interrompidos por notificações ou porque se distraem com conteúdos digitais⁷;
- o uso desregulado do telemóvel está associado, de forma ligeira a moderada, a dificuldades de aprendizagem e a um fraco desempenho académico⁸.

¹ Dontre (2021)

² O fenómeno descrito como – F.O.M.O. (fear of missing out) – espelha a dificuldade associada à dependência do telemóvel, uma vez que há uma ansiedade para ficar ligado, por medo de perder o que possa ser postado nas redes.

³ Rozgonjuk et al. (2019)

⁴ Dontre (2021)

⁵ Carrier, L. M et al. (2015); Dontre (2021)

⁶ Liebherr, M. et al. (2020)

⁷ Dwyer et al. (2018)

⁸ Sunday et al. (2021); Kates et al. (2018)

6.3. O nosso contexto | o que procuramos?

A missão da escola é educar a pessoa inteira, em todas as suas dimensões. Isso faz-se acompanhando – isto é, estando presente, com olhar esclarecido e atenção vigilante – o crescimento das crianças e a sua integração no mundo. Não se faz evitando o mundo, ou mostrando que esse mundo é um lugar perigoso de que se deve fugir. O uso das tecnologias em contexto pedagógico tem esse fito: ensinar a usar os meios que temos ao nosso alcance como boas ferramentas para aprender e crescer.

Também sabemos que, quando integradas de forma consistente, apelativa e com propósito definido, o uso de tecnologias digitais nas aulas pode melhorar as relações entre professores e alunos e, também encorajar a aprendizagem autónoma e colaborativa, estimulando a curiosidade sobre os conteúdos.

A UNESCO recomenda prudência na proibição generalizada do uso das tecnologias digitais nas escolas, considerando importante que os alunos aprendam sobre riscos e oportunidades, desenvolvendo competências que lhes permitam viver com e sem tecnologias e lembra que, para alunos com necessidades específicas, as tecnologias digitais podem ser produtos de apoio imprescindíveis.

Olhando ao fenómeno na sua globalidade e complexidade, o que procuramos é uma resposta equilibrada e consistente às dificuldades que vemos surgir. Uma resposta que inclua uma visão partilhada e o compromisso de todos, sem o que podemos estar a assumir escolhas que na verdade não vão à raiz do problema.

Esta resposta supõe que haja no interior da escola uma consciência mais aguda dos educadores para o papel que inconscientemente desempenham, enquanto modelos presenciais e virtuais. Quanto mais saudável for a forma como os adultos usam a tecnologia, tanto maior será o impacto positivo sobre os alunos.¹¹

6.4. Que ameaças vemos surgir?

Apesar de muitos sinais positivos que é importante reconhecer, também assistimos hoje a um crescente fechamento dos alunos sobre si próprios, num isolamento que não é só social, é também emocional, que alimenta sensações de desconfiança face aos outros e medo do futuro. Vivemos um “inverno relacional”¹².

A literatura recente sobre o uso excessivo do ecrã e a consequente dependência do telemóvel vem lembrar o seu impacto direto na socialização, pelo menos, em três aspetos¹³:

- a.** na redução das interações sociais face a face, que são essenciais para o desenvolvimento de competências sociais e para a aquisição de um grupo de pertença, para além de que fornecem o que a socialização do mundo online não consegue – o cheiro, o toque e a interatividade imediata.
- b.** na diminuição das competências sociais (e.g. manter uma conversa, realizar contacto ocular), empatia, resolução de conflitos, compreensão de comunicação não-verbal. A comunicação presencial realiza-se em direto, por isso, não há tempos de espera. Podem existir silêncios, mas esses ficam à mercê de interpretação imediata. Esta forma de comunicar permite desenvolver e treinar competências que o mundo online não permite, e que são essenciais para a manutenção de relações positivas.

⁹ Canadian Paediatric Society (2019)

¹⁰ UNESCO (2023)

¹¹ Khan, B. et al. (2021)

¹² Expressão cunhada por Rui Marques, coordenador do Relational Lab

¹³ Patrão, I. (2024)

c. no isolamento social, com impacto direto na saúde mental e no bem-estar geral. As crianças e adolescentes que têm acesso cada vez mais precoce a um telemóvel estão em risco mais elevado, uma vez que não amadureceram as suas competências emocionais e sociais, ligadas à autorregulação das suas emoções e comportamentos.

6.5. Quais são os sinais visíveis logo a partir dos 6 anos?

Uma crescente dependência, em idades cada vez mais precoces e com todas as manifestações que a confirmam:

- a.** o uso do telemóvel torna-se predominante, ocupa grande parte do espaço mental ou põe em causa necessidades básicas como o sono, a alimentação, a higiene;
- b.** o uso do telemóvel altera as experiências subjetivas e a afetividade e passa a fazer parte das estratégias para lidar com estados afetivos, para tranquilização ou excitação;
- c.** é evidente a necessidade de passar cada vez mais tempo em atividades online e, quando privado do uso do telemóvel, surgem sensações desagradáveis (físicas e/ou psicológicas);
- d.** há um conflito associado ao uso do telemóvel, com dificuldades interpessoais com o círculo próximo.

6.6. E o papel da família?

As principais e as primeiras medidas são tomadas em casa, pelos pais, e não nas escolas, pelos professores. Só aos pais compete decidir em que idade põem um telemóvel nas mãos dos filhos e o fazem entrar nas suas vidas para nunca mais sair.

Aos pais cabe a decisão de adiar o uso pessoal do telemóvel para a idade em que seja possível exercer autocontrolo efetivo sobre o seu uso, e a opção de restringir ou proibir o acesso aos ecrãs no quarto do adolescente, durante o período noturno de descanso.

No uso precoce de telemóveis vemos hoje uma vertigem de imediatez que contamina a necessária lentidão associada aos processos de crescimento e uma tentação de controlo e segurança, que não são garantidos nem pela vigilância remota nem pelas aplicações de controlo parental.

Pretendemos por isso que as famílias sejam as primeiras a entender a necessidade de criar ambientes de relação aberta e estimulante que serão um porto seguro em momentos mais conturbados, sobretudo na adolescência. Essa relação desenvolve-se de modo humano, não mediado pela tecnologia.

6.7. O que podemos fazer no colégio?

O que pretendemos é que exista um menor impacto na saúde física, mental e relacional a todos os níveis, com promoção da autorregulação do uso da tecnologia e reforço do seu lado positivo (e.g. pedagógico, lazer, bem-estar).

Queremos promover melhores comportamentos e atitudes saudáveis, em função dos padrões expectáveis para cada faixa etária.

Não queremos proibir por proibir. Por isso envolvemos os alunos nesta mudança gradual. Não queremos impor comportamentos que não podemos controlar, nem transformar os professores e os vigilantes em “policías” do pode/não-pode. Queremos criar boas alternativas para ocupar melhor o tempo livre dos alunos. Queremos promover as atividades livres e a interação social nos tempos de recreio.

Queremos ter as famílias do nosso lado nesta missão. Precisamos de definir um compromisso de base

quanto ao que é essencial garantir a estes miúdos. Temos de procurar coerência entre o que se faz em casa e o que se faz na escola. Que compromisso conjunto podemos assumir quanto ao uso de telemóveis?

6.8. Do lado do colégio, que decisões serão visíveis a partir de setembro 2025?

JARDIM DE INFÂNCIA 3 - 5 ANOS

As crianças não devem usar telemóveis.

Encorajamos os pais a adiar a permanência das crianças em frente a qualquer ecrã para mais tarde, ou pelo menos a fazerem-no com controlo e acompanhamento dos pais ou outros adultos de referência para a criança, na escolha dos conteúdos.

1º CICLO 6 - 9 ANOS

Os alunos não devem usar telemóveis.

Os especialistas sugerem que nesta idade o uso dos telemóveis seja limitado e controlado pelos pais. Importa também acompanhar os conteúdos, reduzindo-os eventualmente a algumas interações e jogos, acompanhados pelos pais ou outros adultos de referência.

2º CICLO 10 - 11 ANOS

Os alunos não podem usar o telemóvel no Colégio durante o horário das aulas, entre as 8h15 e as 16h00.

O telemóvel poderá ser utilizado nas seguintes condições:

- . **sempre em espaços abertos** - não é permitida a sua utilização em zonas cobertas ou espaços fechados (ex: biblioteca, corredores, escadas de acesso, refeitório, bar, etc.)
- . **após a conclusão das aulas** (16h00)
- . na **tarde livre** a partir do momento em que terminem as aulas da manhã.

A decisão de trazer o telemóvel para o colégio deve ser cuidadosamente ponderada pelos pais, que devem ter em conta que os alunos não terão de usar o equipamento para nenhuma atividade dirigida ou proposta pelos professores.

Os alunos que, por decisão dos pais, optem por trazer consigo o telemóvel, deverão guardá-lo desligado na sua mochila e só o poderão ligar nos períodos autorizados.

3º CICLO 12 - 14 ANOS

Os alunos podem usar o telemóvel no Colégio com restrições.

Os alunos não podem usar telemóvel durante o tempo das atividades letivas - entre as 8h15 e as 16h00 -, o que inclui os intervalos da manhã e da tarde.

O telemóvel poderá ser utilizado nas seguintes condições:

- . **sempre em espaços abertos** - não é permitida a sua utilização em zonas cobertas ou espaços fechados (ex: biblioteca, corredores, escadas de acesso, refeitório, bar, etc.)
- . **no intervalo da hora de almoço (entre as 13h00 e as 14h15)**
- . **após a conclusão das aulas (16h00)**
- . **na tarde livre** a partir do momento em que terminem as aulas da manhã.

A decisão de trazer o telemóvel para o colégio deve ser cuidadosamente ponderada pelos pais, que devem ter em conta que os alunos não terão de usar o equipamento para nenhuma atividade dirigida ou proposta pelos professores. Os alunos que, por decisão dos pais, optem por trazer consigo o telemóvel, deverão guardá-lo desligado na sua mochila e só o poderão ligar nos períodos autorizados.

SECUNDÁRIO 15 - 17 ANOS

Os alunos podem usar o telemóvel no Colégio com restrições.

No Secundário, esperamos que os alunos tenham desenvolvido a capacidade de gerir melhor o tempo e o modo de utilização dos telemóveis. Isto significa que estão autorizados a usá-los, mas deverão respeitar as seguintes regras:

- . Não é permitido manter o telemóvel ligado ou perto de si durante todo o tempo que durem as aulas ou outras atividades de natureza letiva, como as aulas de laboratório, as sessões que decorrem nos auditórios, ou outras atividades orientadas pelos professores.
- . O telemóvel deve ficar dentro das mochilas ou nas prateleiras da sala de aula previstas para esse fim.
- . Não é permitida a sua utilização em zonas cobertas ou espaços fechados (biblioteca, corredores, escadas de acesso, refeitório, bar, auditório, edifício da Administração, etc.).