

# DEPENDÊNCIA DE TELAS ENTRE OS ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO: COMPREENDER, IDENTIFICAR E AGIR

**Formação destinada a professores e pessoal educativo do ensino secundário**

Ferramentas concretas para prevenir e acompanhar os usos problemáticos de telas na adolescência

<b>Duração</b> : 5 horas	<b>Módulos</b> : 4 módulos
<b>Lições</b> : 16 lições	<b>Público</b> : Professores, CPE, enfermeiras escolares, assistentes sociais, pessoal educativo
<b>Formato</b> : 100 % online, assíncrono	<b>Organismo</b> : N° 11757351875
<b>Certificação</b> : Qualiopi	<b>Preço</b> : Sob orçamento

[www.dynseo.com/nos-formationen](http://www.dynseo.com/nos-formationen) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Descrição da formação

Esta formação de 5 horas permite aos profissionais da educação compreender os mecanismos neuropsicológicos que tornam as telas viciantes para os adolescentes. Você aprenderá a distinguir um uso intensivo de uma verdadeira dependência e a identificar os sinais de alerta em sala de aula. A formação propõe ferramentas concretas para abordar o tema com os alunos, trabalhar com as famílias e implementar ações de prevenção duradouras. Ao final, cada participante terá estratégias imediatamente aplicáveis para agir no seu contexto profissional.

## Resumo dos módulos

<b>MODULE 1</b>	Compreender a dependência das telas — mecanismos e realidade adolescente	4 lições
<b>MODULE 2</b>	Identificar — os sinais de alerta no ambiente escolar	4 lições
<b>MODULE 3</b>	Prevenir — educação digital e ações na instituição	4 lições
<b>MODULE 4</b>	Agir — acompanhar um aluno em dificuldade e proteger a si mesmo	4 lições

## Objetivos pedagógicos

### Objetivos pedagógicos

- Compreender os mecanismos neuropsicológicos da dependência digital na adolescência
- Distinguir uso intensivo, uso problemático e dependência comprovada
- Identificar os sinais de alerta observáveis em sala de aula e na vida escolar
- Abordar o tema com os alunos de forma não estigmatizante
- Implementar ações de prevenção concretas na instituição
- Trabalhar em colaboração com as famílias
- Acompanhar um aluno em situação de uso problemático
- Desenvolver sua própria higiene digital como profissional

## Informações gerais

<b>Duração</b>	5 horas
<b>Público visado</b>	Professores, conselheiros pedagógicos, enfermeiras escolares, assistentes sociais, pessoal educativo do ensino fundamental e médio
<b>Pré-requisitos</b>	Nenhum, formação acessível a todo público adulto
<b>Tarifa</b>	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)

<b>Certificação</b>	Qualiopi - Attestation de fin de formation
<b>Organismo</b>	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Lição 1 - O que é realmente a dependência de telas — definição e debate científico**

- A noção de "transtorno do uso da internet": definição atual e debate científico
- Distinção entre uso intensivo, uso problemático e dependência comprovada
- As telas envolvidas: jogos, redes sociais, vídeos, mensageiros — perfis diferentes
- Por que a adolescência é um período de vulnerabilidade particular

**Lição 2 - Os mecanismos neuropsicológicos da fixação**

- O sistema de recompensa dopaminérgico: notificações, likes e vitórias
- O design viciante: rolagem infinita, reprodução automática, recompensas aleatórias
- O cérebro adolescente: córtex imaturo, impulsividade, sensibilidade às recompensas
- Tolerância e falta: por que o adolescente precisa de doses crescentes

**Lição 3 - Os usos digitais dos adolescentes — o que os adultos não veem**

- Diversidade de usos: jogos, redes sociais, criação, comunidades, relacionamentos online
- Função social das telas: pertencimento, identidade, reconhecimento
- Lacuna entre adultos e adolescentes: por que as proibições severas falham
- Diferenças de gênero: videogames entre meninos, redes sociais entre meninas

**Lição 4 - As consequências para a saúde, os aprendizados e a vida social**

- Consequências cognitivas: fragmentação da atenção, concentração, memória superficial
- Consequências sobre o sono: luz azul, hiperestimulação noturna, dívida de sono
- Consequências emocionais: ansiedade, comparação, imagem fragilizada, FOMO
- Consequências escolares: desengajamento, procrastinação, queda de resultados, absenteísmo

**Lição 1 - Os comportamentos observáveis em sala de aula**

- O aluno que não consegue ficar sem consultar o telefone apesar das regras
- Fadiga crônica matinal, sonos, desorientação no início das aulas
- Desinteresse progressivo pelas atividades escolares e relações face a face
- Irritabilidade e agitação quando as telas são proibidas ou confiscadas

**Lição 2 - Distinguir a dependência de telas e outros transtornos associados**

- Dependência como sintoma de transtorno subjacente: ansiedade, depressão, dificuldades
- TDAH e telas: hiperfoco em jogos, dificuldade em sair disso
- Fobia escolar e retraimento digital: a tela como único espaço de segurança
- Diferenciar uma paixão intensa (e-sport, criação) de uma dependência patológica

**Lição 3 - Recolher a palavra do aluno sem desencadear uma defesa imediata**

- Abordagem motivacional: partir do que o aluno gosta antes de abordar os problemas
- Perguntas abertas que convidam à reflexão sem julgar nem moralizar
- Gerir a negação: "Eu controlo muito bem", "Todo mundo faz o mesmo"
- Quando orientar para um profissional: sinais de dependência severa

**Lição 4 - O papel da equipe educativa — observar, cruzar, transmitir**

- O que cada profissional pode observar: professor, CPE, enfermeira, assistente social
- Cruzar observações para distinguir uma fase passageira de uma situação preocupante
- Formular um alerta sem estigmatizar o aluno nem alarmar desnecessariamente os pais
- Coordenação com a família: primeiro contato, tom, informações a partilhar

**Lição 1 - Desenvolver o espírito crítico em relação às telas na sala de aula**

- Desconstruir o design viciante com os alunos para torná-los protagonistas
- Atividades pedagógicas: diários, semana sem rede, experiências de desintoxicação

- Debate argumentado: "As plataformas são responsáveis pelo nosso uso?"
- Disciplinas naturalmente adequadas: EMC, português, ciências, filosofia

## Lição 2 - Trabalhar a regulação emocional como alternativa às telas

- Compreender por que os alunos se refugiam nas telas: tédio, estresse, solidão, evasão
- Técnicas de regulação: respiração, atenção plena curta, movimento
- Criar espaços de descompressão: canto de leitura, atividade manual, esporte livre
- Esporte e atividades extracurriculares como fatores de proteção documentados

## Lição 3 - As regras em torno das telas — entre proibição e responsabilização

- Limites das abordagens repressivas: confisco, proibição total, punição
- Carta digital da instituição: co-construção com os alunos para melhor adesão
- Mediação digital entre pares: alunos treinados que sensibilizam colegas
- Tempos sem tela organizados: implementá-los sem vivê-los como punição

## Lição 4 - Mobilizar as famílias em torno dos usos digitais

- Situação dos usos em casa: pais sobrecarregados, culpados ou em negação
- Chaves para acompanhamento parental: regras claras, discussões, modelo parental
- Ateliers pais-filhos sobre o digital: como organizá-los a partir da instituição
- Recursos para famílias: guias práticos, linhas de escuta, profissionais especializados

### MODULE 4

### Agir — acompanhar um aluno em dificuldade e proteger a si mesmo

4 lições

#### Lição 1 - Acompanhar um aluno identificado com uso problemático

- Protocolo de acompanhamento: entrevista, contrato de comportamento digital, acompanhamento regular
- Trabalhar atividades alternativas: identificar com o aluno prazeres fora das telas
- Apoio escolar como alavanca de reengajamento: devolver competência fora do digital
- Quando e como encaminhar para consulta especializada: médico, psicólogo, estruturas

#### Lição 2 - As situações complexas — jogo online, redes sociais, conteúdo problemático

- Aluno viciado em jogos online: perfil, riscos (dívidas, isolamento, noites em claro)
- Aluno hipnotizado por redes sociais: comparação, validação, imagem corporal, assédio
- Consumo de conteúdos extremos ou radicalizantes: sinais e protocolos de denúncia
- Relacionamentos amorosos e sexuais online: riscos específicos, papel do adulto

#### Lição 3 - Cuidar de si mesmo como profissional diante das telas

- Higiene digital do profissional: reconhecer seus próprios usos problemáticos
- Esgotamento relacionado ao digital: notificações, e-mails fora do horário, hiperconexão
- Dar o exemplo sem imposição: a coerência como alavanca pedagógica
- Recursos para cuidar da própria relação: aplicativos de monitoramento, períodos desconectados

#### Lição 4 - Balanço e plano de ação pessoal

- Quiz de validação: identificar uma situação problemática, escolher a resposta adequada
- Retorno reflexivo: quais sinais de alerta eu não havia percebido antes?
- 3 ações concretas a implementar nos próximos 30 dias na minha sala ou instituição
- Recursos complementares: associações, linhas de escuta, formações aprofundadas disponíveis

## Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online acessível 24h/24h em plataforma segura
- Conteúdos pedagógicos variados: vídeos, textos, infográficos, estudos de caso
- Quiz de validação ao final de cada módulo
- Documentos práticos para download: fichas de observação, protocolos de acompanhamento
- Fórum de discussão para trocar com outros profissionais
- Acompanhamento personalizado possível por e-mail
- Acesso ilimitado à formação durante 6 meses após inscrição
- Attestation de fin de formation fornecida por organismo certificado Qualiopi