

## **MANIFESTO: Telemóveis nas escolas: sim ou não? O que diz o Movimento Geração Laranja em Amarante?**

**Autores:** Equipa executora do Projeto<sup>1</sup> (Instituto de Imersão Cultural – Stay to Talk)

**Data:** 25 de setembro de 2025

**Local:** Vila Meã, Amarante

**Telemóveis nas escolas: sim ou não?** Esta questão leva-nos a refletir sobre a relação entre o uso das tecnologias e a educação das nossas crianças, a longo prazo, como futuros cidadãos.

Num **olhar que se estende para além do nacional**, vários são os exemplos de escolas que foram acompanhando os tempos e com o objetivo de inovar se afirmaram pioneiras na digitalização escolar. Damos como exemplo o caso da Suécia que, em 1990, chegou a ser exemplo mundial, onde os computadores, tablets e manuais digitais substituíram os livros, afirmando-se como exemplo de educação de excelência. Contudo nos anos 2000, no mesmo país, aquando da entrada dos smartphones os resultados acabaram por cair, o que mostra que nem sempre inovação é sinónimo de sucesso e/ou qualidade. Percebemos assim que a Suécia nos ajudou a descobrir, **talvez a maior lição no que refere à relação entre a educação e a tecnologia, uma vez que não basta digitalizar, mas, simultaneamente, é necessário educar para o digital.**

**Num olhar mais nacional**, temos verificado que a sociedade portuguesa, nos últimos anos, tem vindo a assumir o **telemóvel e outros ecrãs** de acesso fácil como uma necessidade básica, todos temos um telemóvel, um tablet e/ou uma TV digital o que tem contribuído para a evidente alteração dos nossos comportamentos quer físicos, quer sociais, não só dos adultos, dos jovens e, cada vez mais, das crianças. Facto que se tem acentuado, à medida que os aparelhos e o acesso à internet, se tem democratizado.

As interações sociais limitam-se aos “serviços mínimos”, uma vez que pouco se interage, o “bom dia” e “boa tarde” é raro ouvir-se e as conversas de circunstância encontram-se em vias de extinção. Por exemplo:

- Vai jantar a um **restaurante**? É frequente encontrar famílias inteiras, sentadas à volta de uma mesa à espera do jantar, absorvidas pelos seus ecrãs;

---

<sup>1</sup> “O projeto Geração Laranja: Património como promotor de saúde mental” há um ano que está a ser implementado nas escolas de Amarante, como projeto piloto, e pretende prevenir quadros ansiosos em crianças sujeitas a ambientes de risco que acabam por consumir informação online em excesso e que desconhecem o seu património e a sua terra. Através da **metodologia Raízes** pretende contribuir para o aumento do número de crianças resilientes a problemas de saúde mental, sendo detentoras de capacidades comunicativas, quer off ou online, criativas e com um efetivo sentimento de pertença, tornando-se crianças mais enraizadas culturalmente.

- Vai a uma **consulta médica**? Na sala de espera são raros os utentes que não possuem o aparelho na mão, geralmente, a consumir conteúdos aleatórios para minimizar o tempo que custa a passar;

- **Conversas entre amigos**? Existem pais que partilham que os seus filhos mais pequenos ou não comem e/ou não conseguem ir à casa de banho, se não tiverem na posse de um telemóvel;

- Em **espaços públicos**? No caso de alguns **cafés** constatamos que, para além do ruído de fundo da televisão, já não se sente o saudável burburinho das pessoas a falar dos seus problemas em tom de desabafo, as tertúlias mais políticas ou sociais já não existem, ou não se ouvem as sinceras gargalhadas resultantes de conversas futebolísticas entre amigos. O que se sente é mais um silêncio de palavras instalado, enquanto os dedos dos clientes deslizam pelos ecrãs em jeito de scroll à procura dos títulos das notícias polémicas, mais ou menos verdadeiras que contribuem, inexplicavelmente, para o edificar da opinião pública. Para não falar de alguns **cabeleireiros**, que se apresenta como oportunidade para relaxar, acrescida de música de fundo com esse propósito, mas que num impulso desconcertante, esse momento revitalizador quebra-se com os vídeos estridentes que são partilhados entre os adultos e/ou crianças enquanto aguardam a sua vez.

É um facto que a era das tecnologias se implementou a uma velocidade de anos-luz e que não deu oportunidade **aos adultos de a experienciarem** e de retirarem aprendizagens significativas consolidadas. Quando defendemos que os **adultos**, no geral, dominam estas temáticas, não passa de uma mera sensação, pois não corresponde de todo à realidade. São demais os adultos em idade ativa que caem nos desafios do jogo online, dos encontros online, das burlas online, que usam o entretenimento online em detrimento da vida real com amigos e famílias. São também eles, ainda que inconscientemente, que estão a introduzir este aparelho e respetivas consequências na vida das crianças em idades cada vez mais precoce. Para não falar dos **mais velhos** onde a vida mais calma, a falta de conhecimento e, de forma significativa, a solidão acaba por absorver estes indivíduos ao ponto de descartar outras atividades sociais com os seus pares, assim como, as suas conversas são influenciadas pelo que consomem online, ao ponto de não conseguirem distinguir uma notícia de verdadeira ou falsa. O próprio adulto ainda anda à descoberta do que é isto da internet e respetivo consumo: o que consumir? O que é seguro consultar? Como devo comunicar? Quais os perigos eminentes? Que programas, plataformas usar para o que pretendo?

Falamos de humanos em massa e, não de casos em particular, de uma sociedade que se encontra, novamente, consigo própria agora num contexto, totalmente, diferente. Uma sociedade que levou centenas ou milhares de anos a autoconhecer-se, a construir a sua

identidade e, que de repente, é transportada para um outro contexto, o mundo do ciberespaço vendo-se obrigada a comunicar dentro das limitações humanas e/ou potenciais novas formas de o fazer, não conhecendo as regras necessárias, apenas possuindo o sentido crítico que desenvolveu em contextos da vida real.

**Mas voltemos à escola**, a escola de todos e para todos, a escola pública que ao longo da sua história, foi estando alerta para os demais problemas da sociedade e dos alunos que recebia, independentemente, do nível social de onde provinham. Recordemo-nos, perante tais problemas, a escola foi desenvolvendo distintas **respostas no sentido de os mitigar**, por exemplo: (1) *para a pobreza generalizada* em que os alunos chegavam à escola sem o pequeno-almoço, o pão e o leite escolar era assegurado; (2) *questões de saúde básica* como lavar os dentes, foi na escola que gerações mais velhas receberam a sua primeira pasta dos dentes e respetiva escova e, foram também essas crianças que alertaram os pais para a necessidade de lavar os dentes; (3) *face ao surgimento da internet* e o desconhecimento do uso dos computadores, erguer-se uma disciplina no sentido de preparar o futuros cidadãos com tais conhecimentos.

A escola pública, a escola de todos é aquela que olha para a sociedade e a auxilia a minimizar os problemas que emergem de tempos a tempos. Como é natural e recorrente, esta instituição tem vindo a manifestar a sua preocupação com o problema do **uso excessivo dos telemóveis e suas consequências** que lhes chega, não só por alunos provindos de famílias mais humildes e de baixa escolarização, assim como, por crianças de famílias mais abastadas e de habilitações académicas mais elevadas. O telemóvel, nas palavras de algumas crianças, é uma extensão do seu corpo e isso repercute-se no seu comportamento em contexto escolar, entre outros, os intervalos são mais passivos, aumenta o isolamento, a apatia, entre muitos outros, tem-se vindo acentuar a violência. Referimo-nos aqui a **escolas de segundo e terceiro ciclos** onde, simbolicamente, ter um telemóvel, por um lado, para as crianças é sinal de crescimento e/ou de independência e, por outro lado, para os pais contribui para a sensação, ainda que falsa, de maior controlo.

Entendemos a **superestimulação tecnológica como um problema de saúde pública** e cabe à escola, na sua resposta de dimensão pluridisciplinar, encontrar lugares e ferramentas para educar os alunos de forma a minimizar este problema social dentro de portas. Torna-se fundamental **educar para o digital**, ensinar a estar online, a saber usar os ecrãs, a escolher as melhores alturas para os consultar, tudo num ambiente controlado por adultos, recorrendo a dinâmicas de partilha de experiências entre alunos onde seja possível uma aprendizagem consciente baseada na noção participativa de que “*não sou só eu que passo por isto*”.

A 14 de agosto de 2025, o Estado Português, através do **Decreto-Lei n.º 95/2025**, estabeleceu a proibição do uso de telemóveis e outros equipamentos eletrónicos com

acesso à Internet nas escolas para os alunos do 1.º e 2.º ciclos do Ensino Básico, com o objetivo de regular a sua utilização no espaço escolar. Vemos a chegada desta indicação **como medida de SOS**, pois é necessário afastar-nos ainda que, temporariamente, do problema que vinha a ganhar escala nas nossas escolas, para ter tempo de ponderar, de observar e de registar evidências para mais tarde regular a sua presença. Contudo a escola não se pode demitir da educação dos futuros cidadãos que viverão num mundo onde o estar on e off será uma realidade única.

É comum pensar-se que estas **gerações mais novas são, naturalmente, digitais** que sabem perfeitamente usar as novas tecnologias, no entanto, estas acabam por ser órfãos digitais, pois para além das famílias não estarem preparadas para a sua educação nestas temáticas, a disciplina Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC)<sup>2</sup> é insuficiente neste trabalho urgente do que é isto de ser EU offline e o EU online e respetivas implicações de estar no mundo do ciberespaço e suas consequências na vida real.

Perante tal realidade muitos são os projetos, as entidades e/ou autores que defendem a necessidade destes espaços e ensino, nomeadamente:

A UNESCO<sup>3</sup> no seu documento as “*Diretrizes de políticas da UNESCO para a aprendizagem móvel*” (2024), que indica um conjunto de recomendações e iniciativas que enfatizam a necessidade de políticas educativas equilibradas e baseadas em evidências para a integração da **aprendizagem móvel**<sup>4</sup>. As conclusões centram-se no uso estratégico e limitado de telemóveis na educação, na proibição em casos de prejuízo à aprendizagem, na importância do diálogo para definir políticas transparentes, e na promoção de uma abordagem baseada em práticas educativas abertas no sentido de democratizar o conhecimento. Em suma, defende-se o uso ponderado e estratégico da tecnologia, priorizando o bem-estar e a aprendizagem dos alunos, e utilizando a tecnologia como um meio para construir um sistema educativo mais inclusivo e aberto.

O projeto EDULOG (2029)<sup>5</sup>, Filinto Lima, então presidente da Associação Nacional de Diretores de Agrupamentos e Escolas Públicas referiu que “(...) *as vantagens da utilização do telemóvel como ferramenta pedagógica podem superar as desvantagens. Mais motivação e, por isso, melhores resultados escolares e compensariam o risco (...)*”

---

<sup>2</sup> **Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC)** que abrange o uso de ferramentas tecnológicas para criar, organizar e comunicar informação, com foco em Cidadania Digital, Investigar e Pesquisar, Comunicar e Colaborar, e Criar e Inovar.

<sup>3</sup> [UNESCO](#)

<sup>4</sup> A **aprendizagem móvel** (m-learning) é um método de ensino que utiliza dispositivos móveis, como smartphones e tablets, para ter acesso a conteúdos educacionais e ter interação com atividades de aprendizagem de qualquer lugar, a qualquer momento. Este modelo oferece flexibilidade e permite que os alunos estudem ao seu próprio ritmo e horário, utilizando aplicativos, vídeos, quizzes e outras ferramentas digitais para uma aprendizagem mais ativa e participativa.

<sup>5</sup> **Projeto EDULOG**, uma iniciativa que tem como objetivo contribuir para a construção de um sistema de educação de referência, da Fundação Belmiro de Azevedo e que em 2019 publicaram “EDUTALKS. Telemóveis na sala de aula: Sim ou Não?” Ver em [EDULOG](#)

*[concluindo que] o telemóvel não vai ser o salvador do insucesso, mas vai ser mais um instrumento à nossa disposição (...)” (p.10)*

O Centro de Investigação em Comunicação Aplicada, Cultura e Novas Tecnologias (CICANT)<sup>6</sup>, da Universidade Lusófona<sup>7</sup>, que trabalha com habilidades metacognitivas, visando desenvolver a compreensão das crianças sobre como os média moldam e transformam a relação entre o mundo interno e o externo, afirmam que a “(...) *transformação digital não terminará; portanto, as crianças precisam desenvolver habilidades relacionadas à consciência, metacognição e abstração, aliadas ao pensamento crítico, construindo assim resiliência e a capacidade de se sentirem em casa diante das mudanças (...)*” (s.p.).

Tendo em conta estes documentos e iniciativas percebemos que as **crianças órfãs das tecnologias, necessitam de “educação móvel” para saber estar, comunicar e explorar o ciberespaço**. Deste modo, em sala de aula passará por ensinar os alunos a usar de forma autorregulada um smartphone e a socorrer-se dele como uma ferramenta de registo, pesquisa e comunicação. Calado (2019) inserido no **projeto EDULOG (2019)** destaca que se as famílias não apresentam preocupação, tempo ou disponibilidade para ensinar a criança a utilizar o telemóvel e estar na internet, deverá ser a Escola a assumir esse papel, ensinando, formando e orientando o aluno. O papel de escolarizar e educar as crianças com o objetivo de desenvolver as regras de netiqueta e, fundamentalmente, promover a construção do seu sentido crítico, uma ferramenta fundamental para a vida e, especificamente, para o estar e comunicar em contexto online.

**A utilização regulada e consciente do telemóvel em sala de aula**, sempre com a supervisão do professor e a responsabilidade do aluno, permitirá uma aprendizagem mais desafiante a par da evolução do mundo, ou seja, a tecnologia será um elemento da realidade atual que se revela essencial para que as crianças e os jovens compreendam os riscos e as potencialidades desta ferramenta.

Na ausência, generalizada, de competências do uso saudável dos ecrãs, por parte dos encarregados de educação, leva-nos a refletir que **é urgente que a Escola Pública assuma o seu papel cívico** e, não o descarte pois “(...) *escola não deve assumir um lugar de retaguarda da evolução da sociedade (...)*” (Lima, 2019, p.17). Neste sentido, o uso de telemóvel em sala de aula é admissível, sendo uma ferramenta que desenvolve nos

---

<sup>6</sup> Centro de Investigação em Comunicação Aplicada, Cultura e Novas Tecnologias (CICANT) integra desde 2022 o projeto europeu “ASAP”, um consórcio de várias instituições europeias, onde refletem e desenvolvem estratégias de transformação digital direcionada a crianças, nomeadamente, a pré-adolescentes. Ver em [CICANT](#)

<sup>7</sup> Um grupo de investigadores europeus defende que as escolas não devem proibir a entrada dos telemóveis dos alunos nem os pré-adolescentes devem ser impedidos de aceder às redes sociais, e que a solução passa pelo diálogo intergeracional. Ver em [RTP Notícias](#)

alunos competências de comunicação, de criatividade, de colaboração determinantes para o presente, assim como para o futuro da Humanidade, contudo deverá ser regrado e com orientação do professor (EDULOG, 2019).

A **massificação descrita no DL nº 95/2025** tem fomentado o aparecimento de problemas sociais de saúde mental de diversa ordem, nomeadamente, patologias mentais, entre elas, embotamento afetivo, despersonalização, ansiedade e depressão. Para as evitar o telemóvel e os aparelhos eletrónicos deverão ser encarados como meras ferramentas facilitadoras do dia-a-dia, objetos que potenciam a criatividade e a resolução de problemas.

Neste sentido coloca-se a questão: **De que forma a Escola Pública poderá sensibilizar e formar os alunos para um uso mais consciente e saudável dos telemóveis e/ou dos dispositivos eletrónicos?** Em nosso entender é através de projetos e programas pedagógicos que auxiliem e forneçam competências aos alunos para se autorregularem digitalmente edesenvolverem pensamento crítico, empatia e uma postura de diálogo e de solução e não de constantes quadros problemáticos. A Organização Mundial da Saúde (2022) reforça que a melhoria da saúde mental da população mundial representa um impulso para saúde pública, acarretando, por conseguinte, o desenvolvimento socioeconómico e o exercício mais justo dos direitos humanos. Para tal torna-se essencial a aplicação de medidas e intervenções que assegurem o custo-benefício dos problemas de saúde mental prioritários, entre estas encontram-se, por exemplo, os **programas de aprendizagem social e emocional em escolas** (OMS, 2022).

De acordo com Tomé et al (2017) a aplicação de **programas educativos preventivos** é uma iniciativa que possibilita a estimulação das capacidades individuais de cada um e evita o desenvolvimento de problemas do foro mental, ao mesmo tempo defende a aposta em estratégias que colmatem o estigma, a discriminação, exclusão social e a desigualdade de oportunidades, destacando a relevância da partilha de boas práticas aplicáveis a longo prazo, no sentido de consolidar os programas e os projetos propostos junto da comunidade ou dos grupos sociais identificados. No que refere à **saúde mental** que não se define de forma isolada, nem, unicamente, por fatores individuais, esta “(...) *deve ser promovida através de programas preventivos que impliquem governo, comunidade, família e escolas* (...)” (Tomé et al, 2017, p.175). Os mesmos autores alertam que cerca de 50% das doenças mentais, presentes nos adultos, tiveram a sua origem antes dos 14 anos de idade, indicando, mais uma vez, a relevância de estratégias e iniciativas preventivas em idades precoces, de forma a trabalhar a autodescoberta, o reforço da autoestima e o sentimento de pertença a um determinado lugar e respetiva cultura, ajudando assim, não só, a desenvolver competências e hábitos, assim como, a desenvolver a identidade pessoal.

**O projeto Geração Laranja** insere-se nesse conjunto de programas educativos preventivos, tendo como principal objetivo: minimizar problemas de saúde mental e superestimulação tecnológica e contribuir para a formação de crianças com competências socioemocionais (comunicação, criatividade e sentimento de pertença), tendo por base a nova metodologia integrada de enraizamento cultural. Este projeto insere-se no conjunto de exceções presente no DL nº 95/2025, uma vez que o seu objetivo geral contempla a prevenção de problemas de saúde mental e o fomento de competências que capacitam as crianças do 2º ciclo a estar no meio digital de modo criativo e consciente das vantagens e desvantagens desse meio, enquadrando-se assim nas razões pedagógicas, devidamente, justificadas.<sup>8</sup>

A tecnologia é uma realidade e veio para ficar, porém deverá ser encarada como mais *“(...) um elemento, e não o principal, na relação entre alunos, entre alunos e professores, no processo de aprendizagem e de estabelecimento de uma relação entre todos.”* (EDULOG, 2019, p.25). Será também o professor que regulará o uso do telemóvel em sala de aula, podendo potenciá-lo em determinadas aulas e noutras pedir aos alunos que o desliguem, estabelecendo uma razoabilidade neste processo e esclarecendo os momentos da vida onde é relevante e necessário usar a tecnologia, nomeadamente, o telemóvel.

Em Espanha, após a proibição dos smartphones em escolas, diversos autores defendem a **“desescalada tecnológica”**. Estes mesmos autores defendem que deve haver uma aquisição de competências digitais, pois não é uma questão de usar dispositivos cedo, mas sim o **desenvolvimento de um pensamento crítico**, de conseguir contextualizar informações, de ser criativo e de compreender de como estas ferramentas funcionam e não apenas usá-las pela descoberta e exploração às cegas.

Segundo Daniel Sampaio (2025) **proibir** não deveria ser um proibir por proibir e sim trazer junto com ele uma autorregulação junto das crianças e dos jovens. Podemos ser “especialistas” nas nossas decisões, mas *“(...) é essencial desenvolver competências tecnológicas e psicológicas que nos ajudam a ligarmo-nos melhor uns aos outros.”*. (Patrão, p. 16, 2025), isto porque há apenas um só mundo onde o online e o offline coexistem, ou seja, o *“(...) mundo atualmente é um lugar em que a tecnologia é mais um elemento, que existe e veio para ficar (...)”*. (Patrão, p. 20, 2025).

---

<sup>8</sup> O DL 95/2025 refere "(...) o regime estabelecido no presente decreto-lei contempla um conjunto de exceções, expressamente delimitadas, que permitem a utilização destes equipamentos tecnológicos em situações devidamente justificadas por razões pedagógicas, de saúde ou de tradução, desde que previamente autorizadas por um docente responsável ou pelo responsável da atividade." (DL, 2025, p.1)

Desta feita, para que as crianças possam enfrentar os desafios do século XXI no futuro, segundo Tony Wagner (investigador do Laboratório de Inovação da Universidade de Harvard), devem desenvolver **sete "competências de sobrevivência"**, entre elas, destacamos quatro: (1) Fazer boas perguntas, mais do que aprender a dar respostas; (2) ter a capacidade de colaborar; (3) Saber comunicar (oral, escrita e saber ouvir) e (4) Saber resolver problemas de forma criativa. Desta forma teremos cidadãos mais competentes e resilientes à incerteza e à novidade.

Este manifesto reflete, desta forma, o pensamento de quem executa esta iniciativa de inovação social *GERAÇÃO LARANJA: património como promotor de saúde mental* que está focada em preparar uma nova geração mais competente no sentido de **saber SER e ESTAR no ciberespaço**, sem nunca perder o sentido de pertença à sua terra, à cultura, à comunidade e às suas raízes.

Em suma, perante uma sociedade em transformação onde o estar no ciberespaço é cada vez mais necessário, junto da Escola Pública pretende-se **contribuir para a edificação de uma geração com identidade**, independentemente, do espaço que se encontre.

### Referências Bibliográficas

- DIÁRIO DA REPÚBLICA. Decreto-Lei 95/2025, de 14 de agosto. Disponível em [Diário da República](#)
- EDULOG (2019). *Telemóvel na sala de aula: sim ou não?* Fundação Belmiro de Azevedo. Disponível em [EDULOG](#)
- EL MUNDO (2025). *La necesaria desescalada tecnológica de las aulas*. Disponível em [El Mundo](#)
- OMS (2022). *Informe mundial sobre la salud mental. Transformar la salud mental para todos*. Disponível em [OMS](#)
- PATRÃO, Ivone (2025). *Ainda Vamos a Tempo*. Contraponto
- RTP NOTÍCIAS. *Investigadores contra proibição de telemóveis nas escolas e uso de redes por pré-adolescentes*. Disponível em [RTP Notícias](#)
- TOMÉ, G. et al. (2017). *Promoção da saúde mental nas escolas: Projeto ES'COOL*. Universidade Lusíada. Disponível em [Repositório Universidade Lusíada](#)
- UNESCO (2024). *Diretrizes de políticas da UNESCO para a aprendizagem móvel*. Disponível em [UNESCO](#)
- UNIVERSIDADE LUSÓFONA. *ASAP*. Centro de Investigação em Comunicação Aplicada, Cultura e Novas Tecnologias. Disponível em [CICANT](#)