


## Pausa digital

 75 minutos

### Objetivo

*Ajudar os participantes a reconhecer o stress mental causado pelo envolvimento digital constante e orientá-los na criação de momentos intencionais e sem tecnologia que promovam foco, clareza e equilíbrio emocional.*

## Materiais necessários

- Assentos confortáveis (cadeiras, almofadas ou tapetes)
- Cópias impressas do manual de descanso mental
- Cronómetro ou relógio para exercícios de tempo
- Papel e canetas ou diários para reflexão
- Exemplos de atividades de intervalo digital (avisos ou cartões impressos)
- Opcional: música de fundo relaxante ou sons da natureza para a fase de descanso
- Opcional: uma “cesta digital” ou caixa para os participantes guardarem os dispositivos durante a sessão



## Descrição da ferramenta

Esta ferramenta apresenta aos participantes o conceito de fazer pausas estruturadas dos dispositivos digitais como forma de proteger a energia mental e reduzir a fadiga cognitiva. Por meio de exercícios guiados, reflexão e discussão, eles explorarão os benefícios da desconexão, aprenderão a identificar gatilhos pessoais para a sobrecarga digital e desenvolverão estratégias práticas para integrar pausas digitais regulares no quotidiano. No final da sessão, os participantes terão criado um plano personalizado para manter o descanso mental num mundo hiperconectado.



Co-funded by  
the European Union

## Instruções

---

### 1 - INTRODUÇÃO (20 minutos)

- Apresentar o [manual](#)
- Dê tempo aos participantes para se familiarizarem com o manual e seu conteúdo
- Foco no capítulo Descanso Mental
- Apresentar a importância dos intervalos digitais como prática e informar aos participantes que esse será o foco principal deste módulo

### 2 – Explorando hábitos digitais

Os participantes são incentivados a refletir sobre as suas próprias rotinas digitais. Consideram questões como:

- Quantas horas por dia passa em frente a ecrãs?
- Que atividades parecem exaustivas e quais são enriquecedoras?
- Há momentos do dia em que o uso digital parece avassalador?

Essa reflexão ajuda a tornarem-se mais conscientes dos padrões que podem estar a contribuir para a fadiga mental.

### 3 – Prática de pausa digital guiada

O facilitador conduz o grupo em um breve intervalo intencional, sem dispositivos. Todos os participantes são convidados a desligar ou colocar seus dispositivos numa "cesta digital" comum para marcar fisicamente o início do intervalo. Por 10 a 15 minutos, envolvem-se numa atividade offline, como respiração consciente, alongamentos leves, registo no diário ou simplesmente sentar-se em silêncio e reflexão. O objetivo é permitir que a mente descanse sem a constante atração de notificações ou tarefas baseadas em ecrãs.

## 4 – Reflexão e registo no diário

Após o intervalo, os participantes são convidados a registar num diário como se sentiram durante a pausa. Observam mudanças de humor, foco ou sensações físicas, e se surgiram desafios ou impulsos para verificar os dispositivos. Essa auto-observação aprofunda a consciência tanto dos benefícios quanto das dificuldades de se desconectar.

## 5 – Elaborar um plano pessoal de pausa digital

Os participantes criam uma estratégia realista para incorporar momentos regulares sem dispositivos na sua rotina. Determinam quando e com que frequência ocorrerão os intervalos, que atividades realizarão durante esses momentos e como lidarão com possíveis obstáculos.

## 6 – Partilha e encerramento

A sessão termina com um momento de partilha em grupo para aqueles que desejem discutir as suas experiências e estratégias. O facilitador reforça a ideia de que mesmo pausas curtas e consistentes podem ter um impacto profundo no descanso mental e incentiva os participantes a encararem a desconexão digital como uma parte importante do cuidado consigo próprio.



## Perguntas de reflexão

- Como se sentiu durante a pausa digital em comparação a antes?
- Que desafios ou desejos surgiram quando estava longe do seu dispositivo?

Quando nos afastamos dos ecrãs,  
aproximamo-nos de nós mesmos.

- Que atividades offline lhe trazem maior sensação de descanso ou alegria?
- Como pode integrar pausas digitais regulares na sua rotina diária?
- Porque é que acha que o descanso mental é importante no mundo digital de hoje?



Site do projeto:  
<https://rest7.eu/>

## Parceiros do projeto



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilkсенol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Número do projeto: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



Co-funded by  
the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.