

SEMANA DO  
**BEM-ESTAR  
DIGITAL**

# Atividades para Organizações



## Boas-vindas à semana do bem-estar digital

Que bom que decidiste abraçar esta missão conosco e juntares-te a nós na edição deste ano da Semana do Bem-Estar Digital. Sabemos que pode não ser fácil encontrar atividades que nos ajudem a melhorar o nosso bem-estar e o dos nossos colaboradores. Por isso deixamos-te aqui algumas ideias.

## Porquê envolver a tua Organização?

- > Promover o bem-estar digital dos colaboradores.
- > Melhorar o bem-estar geral da equipa.
- > Melhorar o espírito de equipa na organização.
- > No fundo, melhorar a produtividade da tua organização.

## Como colocar em prática as atividades

- Junta os colaboradores ou uma equipa de colaboradores e conversem sobre a importância de terem uma vida digital equilibrada e saudável.
- Escolham em conjunto, da lista abaixo, a ou as atividades que se comprometem a fazer durante esta semana ou outras que vos façam mais sentido.
- Definam quantas vezes vão realizar a ou as atividades durante esta semana.
- Definam quando, ou seja, em que dias e horas as vão realizar.
- Definam quem é responsável pela atividade e por quais tarefas, como por exemplo, arranjar os materiais,

equipamentos caso sejam necessários

- Preencham este formulário: <https://bemestardigital.pt/compromisso/> indicando as atividades que se comprometem realizar.
- Divirtam-se no processo e aproveitem para melhorar o espírito de equipa da vossa organização.

## Lista de atividades

1. Analisa as tuas estatísticas de uso do telemóvel e incentiva os colaboradores a fazer o mesmo. Deixamos-te aqui indicações sobre como o fazer:  
**Android:** Definições > Bem-estar digital e controlo parental > “As minhas ferramentas do Bem-estar digital” > Mostrar os meus dados.  
**IOS:** Primeiro tens de ativar o tempo de ecrã para depois poderes ver estatísticas: Definições > Tempo de ecrã > Ativar tempo de ecrã > Ativar > Selecionar “Este é o meu [dispositivo]” ou “Este é o [dispositivo] do meu filho”.
2. Cria um espaço livre de ecrãs na tua organização.
3. Faz um concurso para testar o conhecimento sobre o bem-estar digital dos colaboradores.
4. Desativa todos os alertas de notificação no teu telemóvel que não sejam essenciais (incluindo e-mail, se o teu trabalho permitir).
5. Desativa os notificações pop-up no teu computador.
6. Tanto quanto possível, mantém o teu telemóvel fora de vista quando estiveres a trabalhar.
7. Define intervalos específicos para verificares os feeds de notícias durante o dia.
8. Organiza um workshop sobre a parentalidade digital positiva.
9. Fala sobre a importância de uma correta ergonomia e cuidado com a visão quando se passa muito tempo em frente a um ecrã.



10. Cria um desafio em que durante essa semana, ou um dia dessa semana, não se olhe, de facto, para o telemóvel enquanto se está a falar com colegas, clientes, fornecedores, funcionários...
11. Organiza uma happy hour, almoço, lanche ou jantar de equipa em que não seja permitido usar o telemóvel/ tablet ou outro ecrã (incluindo smartwatches e outros wearables). O primeiro a fazê-lo paga a conta, se ninguém o fizer, a conta é dividida por todos.
12. Cria a atividade “ecrãs para o bem”. Algo tipo “amigo secreto”, no qual se tem de enviar uma mensagem de texto a um colega de trabalho, dizendo algo positivo sobre ele.
13. Incentiva os teus colaboradores a aderirem à Semana do Bem-Estar Digital também individualmente ou em família. Comprometam-se aqui: <https://bemestardigital.pt/compromisso/>
14. Planeia, dentro do possível, um dia/ uma manhã/ uma tarde sem ecrãs ou minimizando ao máximo o uso de qualquer tipo de ecrã na organização. Achas que consegues?

## Partilha a tua história

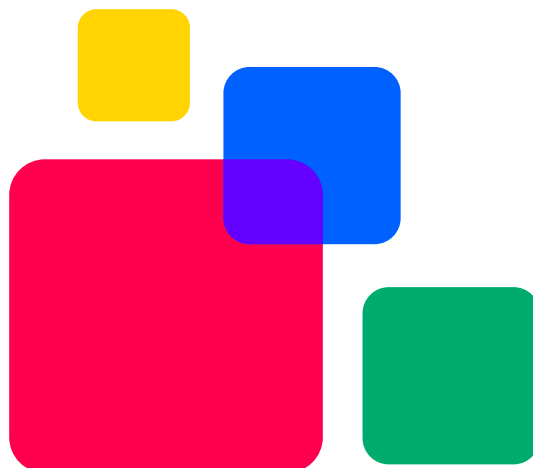
Conta-nos como foi a Semana do Bem-Estar Digital na tua organização!

Partilha nas tuas redes sociais marcando-nos (@agarradosanet) e colocando as hashtags #semanadobemestardigital e #semanadobemestardigital2023.

Diz-nos porque valeu a pena abraçares connosco a missão de melhorar o bem-estar digital de todos e dá-nos autorização para usar o teu testemunho para divulgarmos a Semana do Bem-Estar Digital do próximo ano.

Envia-nos sugestões de como melhorar a Semana do Bem-Estar Digital para o próximo ano.

Acima de tudo, **diverte-te!**





S E M A N A D O  
**BEM-ESTAR**  
**DIGITAL**