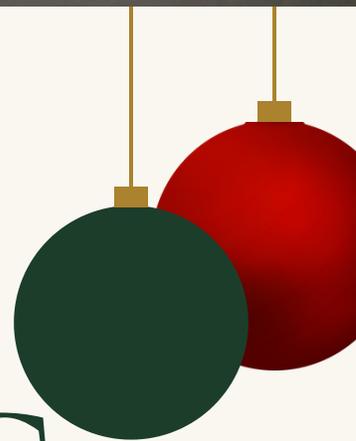




# BOLETIM DAS BIBLIOTECAS ESCOLARES



dezembro 2023

# MIBE 2023

As BEMM celebraram *Outubro - Mês Internacional das Bibliotecas Escolares*, este ano sob o lema "Biblioteca Escolar: o meu lugar preferido para criar e imaginar".

Aproveitando mais uma vez este momento especial, as BEMM lançaram vários desafios aos alunos do 1.º ao 9.º ano que visaram estimular a imaginação, cultivar o gosto pela leitura, despertar a criatividade e a paixão por descobertas e aventuras, proporcionando uma pausa tranquila no agitado mundo lá fora.

Expressamos um agradecimento especial a todos aqueles que se deixaram contagiar pelo nosso entusiasmo, dedicando-se a dar asas à sua imaginação e partilhando connosco o fruto dos seus trabalhos.

Juntos, continuaremos a cultivar o gosto pela leitura e a construir um ambiente educativo onde a imaginação floresce e as histórias ganham vida.



4 semanas | 4 objetos | 1000 histórias

Em cada semana, surgirá um **OBJETO** inesperado na Biblioteca.

Inspira-te nele e cria uma história.

Publicaremos um *ebook* com essas histórias.



Livros da Biblioteca em imagem



Cria um **desenho** (papel ou digital) inspirado num livro da biblioteca que já leste ou estás a ler.

Biblioteca, opiniões há muitas...



Escreve um pequeno texto com a tua opinião. Entrega-o na BEMM ou envia-o por email.

O que é para ti uma biblioteca escolar? Como a biblioteca te ajuda a aprender? Qual a tua lembrança favorita e inesquecível de uma atividade da biblioteca. O que achas sobre o novo visual da biblioteca da escola-sede?

## TESTEMUNHOS

A Biblioteca Escolar representou sempre um espaço de leitura e estudo, mas sobretudo um espaço de imaginação, cultura e aprendizagem. As páginas dos livros levam-nos a soltar a alma, o pensamento livre, a crítica, enfim, o espírito!

Ana Margarida Constantino Maia (EE da Rita Maia - 9.º D)

Na Biblioteca, eu sinto-me acolhida,. Sempre tive experiências boas (mesmo indo lá poucas vezes). Espero ir lá muito mais vezes. Gosto muito da Biblioteca, por ser um espaço muito acolhedor que acomoda toda a gente. 🥰

Lara Faim - 9.º C

# MIBE 2023

Portugal é um grande país  
Porque é isso que a Biblioteca nos diz.  
Connosco a descobrir,  
Vamos desvendar desde a raiz.

Tomás, Lucas, William, Alexandre - 6.º A

 Baloçando  
Ininterruptamente  
Busco  
Livros,  
Inspiração,  
Ou  
Transformo  
Esta  
Comunhão  
 stuciosamente!

Esta  
Soberba  
 aracterística  
Origina  
Luz,  
Alegria e  
Romance!

Prof.ª Conceição Baganha



Na Biblioteca não estamos sós.  
Temos sempre um livro ao pé de nós.  
Não podemos parar de ler,  
Pois precisamos do livro para viver.

Mateo, Bernardo, Duarte e Afonso - 5.º B

Há um local interessante  
Onde eu encontro o Biblio e a Teca.  
O nome deste sítio  
É Biblioteca.

Francisca, Francisca João, Beatriz - 6.º B

Se algo queres saber,  
A Biblioteca é o local  
Perfeito para aprender.  
Como ela não há igual!

Mafalda, Ana, Leonor F. e Leonor M. - 6.º B

Luis de Camões  
Era poeta,  
Mas não escrevia  
Numa biblioteca.

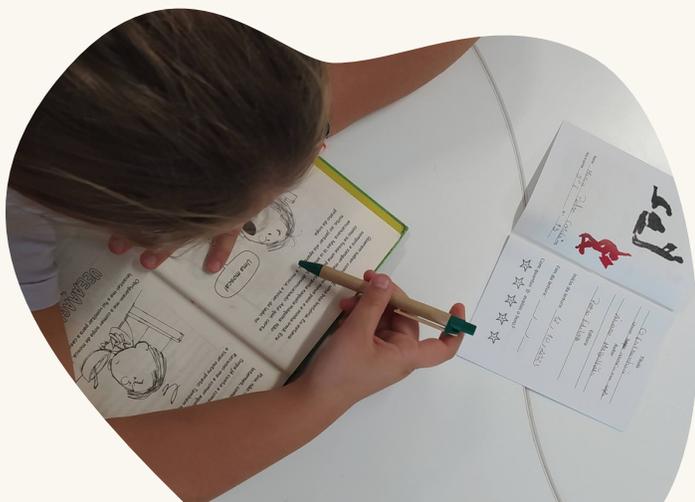
Pilar, Núria e Olívia - 5.º C

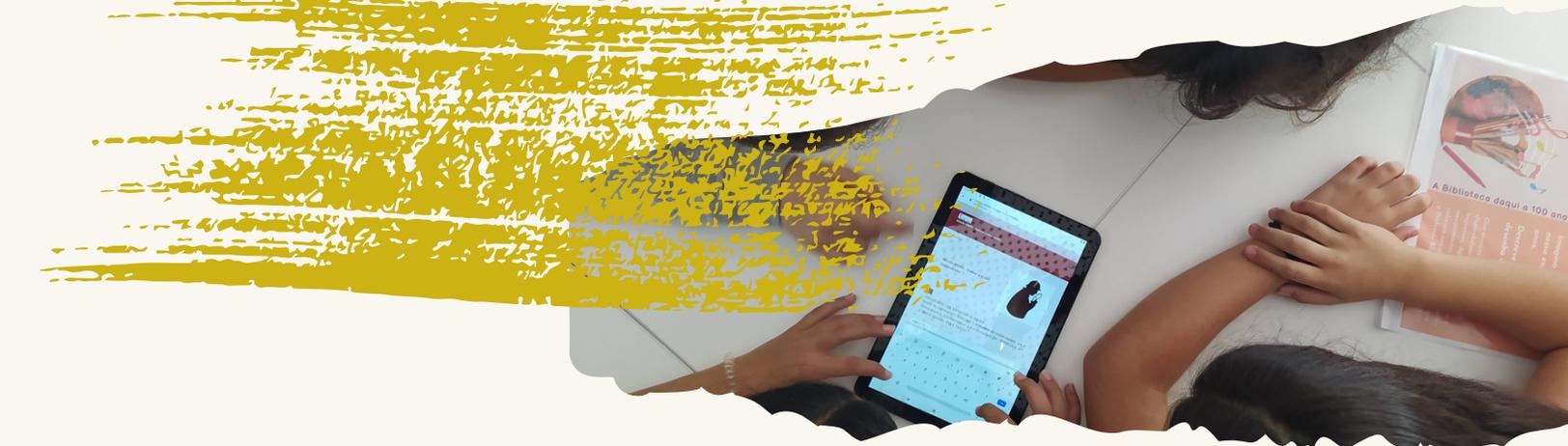
A Biblioteca é fenomenal!  
Tens várias cá em Portugal.  
Os livros nunca te deixam mal.  
Podes ler de janeiro ao Natal.

Rodrigo, Simões, Inês e Martim - 6.º B

Na Biblioteca tens que te silenciar,  
Pois não podes correr nem saltar.  
Podes estudar e,  
Ao mesmo tempo, trabalhar.

Rafael Sebastião, Ruben, Madalena e Tomás - 6.º C





# MIBE 2023

## PROFESSORES BIBLIOTECÁRIOS APRESENTAM O NOVO ESPAÇO DA BIBLIOTECA ESCOLAR

Em *Outubro, Mês Internacional das Bibliotecas Escolares*, os professores bibliotecários dinamizaram 18 sessões para apresentar a Biblioteca Escolar requalificada aos alunos dos 5.º aos 9.º anos.

Os alunos participaram em atividades práticas, que promoviam a descoberta e exploração do novo espaço, bem como o conhecimento da organização do fundo documental de acordo com a Classificação Decimal Universal (CDU).

O objetivo principal foi garantir que todos os alunos se sentissem confortáveis e bem informados para aproveitar ao máximo os recursos da BEMM.

Desfrutem deste novo espaço!

Nós gostámos muito da nova Biblioteca. Tem muito espaço. Gostamos muito dos livros porque têm muitos conhecimentos. Gostámos da ficha. Esperamos vir muitas vezes aqui!

Nelson, Francisco e Micael - 5.º G

Gostámos da atividade, mas tivemos dificuldades nas palavras ao contrário.

Salvador P., Rúben e Salvador - 5.º G

Nós adorámos esta atividade, porque foi muito divertida. Aprendemos onde se situam os livros, a trabalhar em grupo e que a pressa não leva a nenhum lado.

A Biblioteca é um lugar espaçoso e colorido, silencioso, mágico, onde podemos viver muitas aventuras.

Mariana, Alice, Matilde e Bianca - 5.º G



## Vencedores da MISSÃO BEMM EXPLORAR O NOVO ESPAÇO

**1.º Lugar:** Os Minileitores (Dinis, Duarte, Inês e Íris - 6.º F)

**2.º Lugar:** Clube da Leitura (Afonso, Deyvid, Luana, Matilde e Simão - 5.º D)

**3.º Lugar:** Iamyn (Alice, Íris e Mariana - 5.º D)

# Novos espaços da BEMM



## candidatura (re)criar a biblioteca

Na sequência das tão esperadas obras de requalificação já concluídas na BEMM da escola-sede, com financiamento da CMC orçado em 42122€, os professores bibliotecários submeteram a candidatura **(re)criar a biblioteca** à RBE. O objetivo é obter financiamento para adquirir equipamento que não foi contemplado no processo de requalificação inicial. Para além da RBE, esta candidatura integra algumas parcerias fundamentais para levar esta proposta a bom porto: Direção e Associação de Pais e Encarregados de Educação do AEMM, Junta de Freguesia da União de Freguesias de Cantanhede e Pocariça e INOVA, num total de 8700€. Além disso, a proposta inclui a criação de um espaço exterior - “Pátio da BEMM”. Esta candidatura visa otimizar os serviços oferecidos e enriquecer a experiência dos utilizadores, tornando a Biblioteca e o “Pátio da BEMM” locais ainda mais atrativos, estimulantes e eficientes.

## presença online

Encontra-se em processo de conclusão a página web das BEMM, visando facilitar o acesso à informação e proporcionar uma experiência digital interativa. Pretende-se que este novo espaço digital seja atrativo e facilite uma pesquisa intuitiva e fácil para explorar o acervo das BEMM, aceder a *e-books*, às bases de dados *online*, a ferramentas educativas, à agenda de eventos e projetos, além de informações úteis sobre serviços, horários e políticas da Biblioteca. Em breve, a página web estará disponível para todos aqueles que desejem conectar-se com as BEMM.



BIBLIOTECAS ESCOLARES  
MARQUÊS de MARIALVA

[Início](#)

[Quem somos](#)

[Catálogo](#)

[O que temos para ti](#)

[Aprende connosco](#)

[Agenda](#)

[Contacta-nos](#)

BOAS-VINDAS



# BEMM à tua medida

catálogo *online* ao alcance de um clique!

Na busca contínua de aperfeiçoamento dos serviços oferecidos aos alunos e ao corpo docente, as BEMM criaram o catálogo *online* BEMM à tua medida.

Este recurso foi pensado para simplificar e enriquecer a experiência de pesquisa, requisição e acesso à vasta gama de serviços, atividades, projetos, ofertas e recursos disponíveis por parte dos utilizadores, ao alcance de um clique.

As BEMM convidam alunos e professores a aproveitarem este recurso para enriquecer o estudo e as atividades pedagógicas. Acessível a partir do sítio do AEMM, o catálogo *online* está pronto para ser explorado e utilizado de forma a maximizar o potencial educativo da comunidade do AEMM.

Visite-nos virtualmente e mergulhe no vasto acervo das BEMM. Esteja pronto para ser inspirado, descobrindo um universo de possibilidades educativas ao seu alcance. Acesse agora mesmo e deixe-se levar pela riqueza de conhecimento que a BEMM tem a oferecer.

**Descubra** o fundo documental, o equipamento e os nossos boletins.

**Explore** as atividades e os projetos em execução.

**Encontre** informações sobre recursos educativos, formações e outras ações que podem complementar o estudo e a aprendizagem.

**BEMM**  
**À TUA**  
**MEDI**  
**DA**

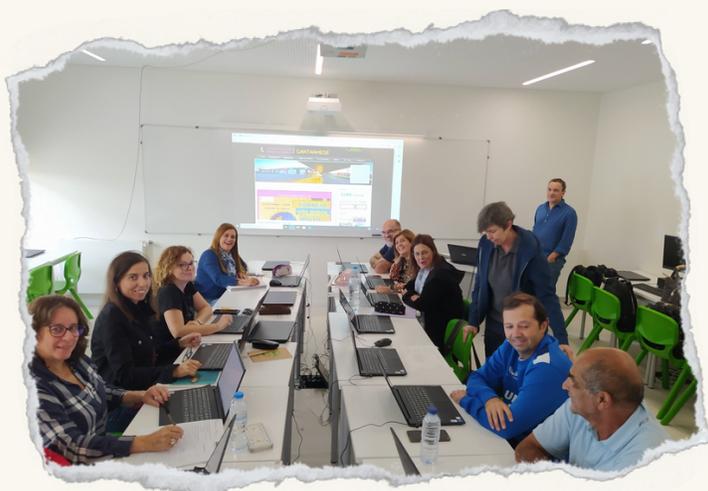


## Novos docentes do AEMM em formação: GIAE e Microsoft 365

Nos dias 18 e 25 de outubro de 2023, realizou-se a formação “Plataformas do AEMM: GIAE e Microsoft 365” para novos docentes do AEMM, inserida no projeto “Digitalizar e Aprender na BEMM”, formação de professores, dinamizada pelo professor Pedro Almeida.

Com a duração de duas horas, participaram 25 docentes, divididos em dois grupos. A primeira parte da ação centrou-se na plataforma GIAE, sistema de gestão integrada de alunos, professores, funcionários, recursos e atividades do AEMM. Os formandos exploraram menus relacionados com sumários, turmas, faltas e avaliação. A segunda parte focou-se na plataforma Microsoft 365, abrangendo aplicações e serviços *online* para criar, partilhar e colaborar em documentos, apresentações, folhas de cálculo, formulários, *e-mails*, calendários e videoconferências. A formação também abordou formas de aceder e utilizar aplicações, como Teams, Outlook, Onedrive e Office.

O objetivo desta iniciativa foi apresentar e explorar as plataformas institucionais do agrupamento e destacar a sua utilidade no trabalho docente.



## Digitalizar e Aprender na BEMM



## formação de professores

## Docentes do AEMM participam na AFCD sobre IA na Educação

No dia 22 de novembro de 2023, vinte e quatro docentes do AEMM participaram na formação "A Inteligência Artificial na Educação: desafios e oportunidades para educadores e alunos", conduzida por Luís Varela.

A sessão abordou a importância da tecnologia na educação e a compreensão da Inteligência Artificial Generativa, destacando a necessidade de entender rapidamente o conceito de Inteligência Artificial (IA) para aproveitar as suas ferramentas na aprendizagem.

A formação, presencial e assíncrona, permitiu aos participantes refletir sobre a aplicabilidade da IA na educação, explorar aplicações específicas e testar ferramentas práticas.

O evento teve como objetivo informar e capacitar os docentes para integrar eficazmente a tecnologia na sala de aula, preparando os alunos para os desafios digitais futuros.

### Temáticas abordadas

- Importância da Tecnologia na Educação
- Futuro dos empregos no mundo
- Conceito de IA Generativa
- Pensar e Refletir sobre a utilização da IA na escola
- Exemplificação da utilização de algumas ferramentas



# Leituras...

## A girafa que comia estrelas

Os alunos do 3.º C da EB Cantanhede Sul, da professora Manuela Ramos, puseram à prova os seus dotes de leitura com o texto de José Eduardo Agualusa, *A girafa que comia estrelas*. As leituras foram gravadas com a ajuda de um ecrã de televisão e de um microfone “pequenino”. E não é que se saíram muito bem!



## O Rapaz Natal

Foi com a história *O rapaz Natal da loja de brinquedos dos irmãos Claus*, de David Litchfield, que este ano letivo lembrámos o Natal com os meninos dos JI de Cantanhede e de Ançã e das EB do Bolho e de Murtede. Este livro premiado faz apelo a sentimentos, como a generosidade, a entreaajuda, a solidariedade, enfim, ao verdadeiro espírito natalício.

## Os Livros do Marquês



No dia 5 de dezembro, as BEMM participaram numa reunião a distância no âmbito do programa *aLer mais e melhor*, promovido pela RBE.

Na sessão, abordaram-se as orientações e os pressupostos metodológicos do programa e a monitorização dos programas nas escolas participantes, havendo espaço para esclarecimento de dúvidas.

As BEMM participam, desde 2018, com o projeto *Os Livros do Marquês*, que promove a leitura de forma coletiva e colaborativa, tanto em suporte impresso como digital, envolvendo toda a comunidade escolar. Em janeiro iniciar-se-á a elaboração do cronograma deste projeto.

O *aLer mais e melhor*, atualmente coordenado pela RBE, tem como objetivo apoiar o desenvolvimento de programas de leitura em cada agrupamento/escola não agrupada, visando o aumento dos hábitos de leitura e a melhoria das competências de compreensão e expressão.



# Inclusão...

## Encontro com o Escritor António Vilhena

Nos dias 6 e 7 de dezembro, as EB de Ançã, Cordinhã, Ourentã e Cantanhede receberam a visita do escritor António Vilhena. Integrado na Semana da Inclusão, o evento proporcionou aos alunos oportunidade de conhecerem as obras literárias *Viagem Imaginária*, *Brincar na Água* e *Onde Está o Meu Abraço?*.

Durante o encontro, António Vilhena cativou os jovens leitores com a leitura das histórias, estimulando a imaginação e promovendo a paixão pela leitura e escrita. Os alunos participaram de forma divertida e interativa, repetindo, em coro, algumas passagens das obras em destaque.

O evento fortaleceu os laços entre o escritor contemporâneo e a nova geração de leitores.



---

## "The Present"

No dia 4 de dezembro, na BEMM, os alunos do 5.º F participaram na atividade "O Presente" da *Aceitação: Celebrando as Diferenças*, integrada nas comemorações da Semana da Inclusão, promovida pelo Departamento da Educação Especial.

Organizada pela BEMM e dinamizada pelo professor bibliotecário Rui Abreu, a iniciativa explorou a curta-metragem "The Present" de Jacob Frey. Durante a atividade, os alunos discutiram e analisaram elementos da curta-metragem, explorando temas, como empatia e respeito pelas diferenças, contribuição para uma escola mais inclusiva e compromisso com a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva.

O objetivo foi sensibilizar os alunos para a importância da inclusão através da reflexão sobre as diferenças presentes na sociedade.



# Encontros

## Onlife.com@BEMM | Media e Informação

### IV Encontro da Rede de Bibliotecas de Seia

Nos dias 8 e 9 de setembro, o Auditório da Casa Municipal da Cultura de Seia foi palco do *IV Encontro da Rede de Bibliotecas de Seia - Leitur@s uma Viagem de Escolhas*, um evento que reuniu educadores, bibliotecários e outros profissionais para discutir o papel vital da leitura na educação e os desafios enfrentados pelas Bibliotecas Escolares face às atuais exigências na gestão da informação e formação dos utilizadores.

No quarto painel do dia 9 de setembro, os professores bibliotecários do AEMM apresentaram o projeto *Onlife.com@BEMM | Media e Informação*, que aborda as crescentes mudanças no cenário da informação digital e mediática e o seu impacto na formação dos alunos.

Durante a apresentação, foram destacados os resultados e as experiências positivas vivenciadas por alunos, famílias e professores que participaram no projeto.

Este encontro visou atualizar os docentes sobre leitura e literacia, considerando a crescente interligação entre leitura e o paradigma digital na sociedade contemporânea.

---

## Cooperação em Foco

### Avaliação do trabalho desenvolvido e Aprovação do Plano de Ação para 2023-2024 em destaque na Reunião de Cooperantes

No dia 28 de novembro, realizou-se, na Biblioteca Municipal de Cantanhede, a reunião de cooperantes, com o objetivo de avaliar o trabalho da Rede de Bibliotecas de Cantanhede (RBC) desenvolvido no ano letivo transato.

As atividades realizadas, no âmbito da promoção da leitura, do teatro e da presença digital, primaram pela diversidade e quantidade.

O Plano Anual de Atividades da RBC para 2023-2024 foi apresentado e aprovado. Ressalvou-se o fortalecimento das parcerias existentes e a exploração de novas oportunidades de colaboração. O *IV Encontro de Educação* foi destacado como uma iniciativa enriquecedora para a troca de conhecimentos e experiências educativas.

Todos reiteraram o compromisso em promover a excelência educacional no concelho.



# Encontros



## "Escola a Ler" destaca práticas inovadoras de leitura

**Líderes educacionais e mediadores reuniram-se no ISCTE, em Lisboa, para discutir a importância da leitura no contexto escolar**

A Rede de Bibliotecas Escolares, em parceria com o Plano Nacional de Leitura, promoveu o encontro "Escola a Ler", no ISCTE, em Lisboa, no dia 26 de setembro, que contou com a comunicação "Para que ler: Claves para fomentar a palestra entre jovens e adolescentes", de Paulo Cosín Fernández.

Professores de diversos agrupamentos partilharam boas práticas de leitura no âmbito do Plano de Recuperação das Aprendizagens. Foram divulgadas iniciativas dos eixos "Leitura orientada em sala de aula (LOSA)", "Projeto Pessoal de Leitura (PPL)" e "Livro à mão: 10 Minutos a LER".

Adriana Cardoso apresentou a fase II da LOSA, explorando materiais de apoio do 1.º ao 12.º ano, a disponibilizar aos docentes em janeiro. Os Mediadores de Leitura do projeto "Ler e Dar a Ler" destacaram projetos em escolas, enfatizando o papel crucial da leitura na formação dos estudantes.

Diretores de agrupamentos refletiram sobre a importância estratégica da leitura para o desenvolvimento escolar e o fortalecimento do processo de aprendizagem.

O objetivo principal do encontro foi divulgar boas práticas de leitura nas escolas, destacando a sua relevância para enfrentar os desafios educacionais atuais e promover uma formação abrangente para os alunos.

## Menção Honrosa para Isabel Bernardo

**Prémio Professor Bibliotecário durante o Fórum RBE 2023**

Isabel Bernardo, do Agrupamento de Escolas Lima-de-Faria, Cantanhede, recebeu Menção Honrosa no Prémio Professor Bibliotecário durante o *Fórum RBE 2023: Bibliotecas Escolares - Liberdade e transformação*.

O evento, realizado no dia 24 de outubro, no Auditório da Fundação Calouste Gulbenkian, proporcionou reflexões sobre o papel atual das Bibliotecas Escolares, bem como o presente e o futuro da Rede de Bibliotecas. Do programa, destacaram-se as conferências de Barbara Lison, Presidente da IFLA 2021-2023, sobre como é que as Bibliotecas Escolares podem enfrentar os desafios atuais, e de Nuno Maulide, sobre a intersecção entre ciência e arte.

O momento mais aguardado foi a revelação dos vencedores: Isabel Bernardo compartilhou a Menção Honrosa com Jorge de Carvalho, do AE de Amares, e Cláudia Santos, do AE de Santa Maria Maior, Viana do Castelo, conquistou o prémio principal. Parabéns a todos os premiados, em especial a Isabel Bernardo pelo seu contributo à RBC.



# Escola a ler

No 1.º período, foi retomada a ação “Escola a ler”, promovida por RBE, PNL 2027 e DGE. O objetivo é “trabalhar a leitura de forma sistemática, estruturada e diversificada e constituir uma rede colaborativa de trabalho e partilha” (RBE).

No 1.º CEB, foram implementadas atividades de Leitura Orientada em Sala de Aula (LOSA), permitindo aos alunos o contacto com livros e a exploração de guiões de leitura elaborados pelos professores bibliotecários do concelho.

Paralelamente, a BEMM assegurou a realização regular de sessões de requisição domiciliária, em colaboração com os docentes titulares das turmas do 1.º CEB, como parte integrante da atividade *Vou levar-te comigo!*. Pela primeira vez, em dezembro, os alunos do 1.º ano puderam requisitar um livro para ler em casa.

As taxas de empréstimo domiciliário nos 2.º e 3.º CEB ainda não atingiram os patamares desejados, contudo, esta realidade irá evoluir de maneira favorável.

## Obras abordadas no âmbito da LOSA

*Pela Floresta* – Cantanhede (1.º ano) e Cadima

*A menina dos olhos ocupados* – Ourentã

*Aqui estamos nós* – Ançã

*O Frigorífico da Magui* – Cordinhã

*O lápis mágico da Malala* – Murte

*Os peixes que fugiram da história* – Cantanhede Sul



# Participa!



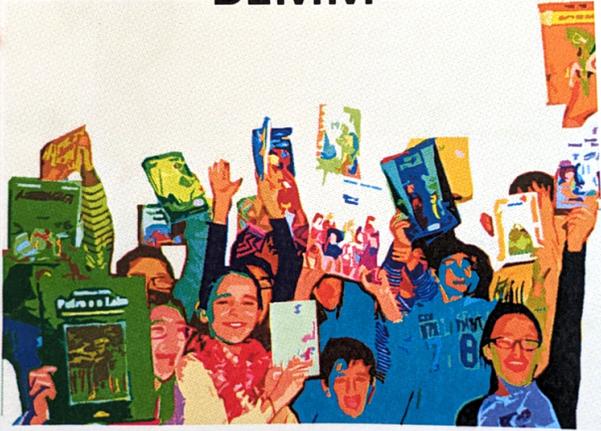
**Já completaste o teu  
passaporte de leituras?**

Não te esqueças de o carimbar!  
Terás oportunidade de o fazer até ao  
final do ano letivo.



BIBLIOTECAS ESCOLARES  
MARQUÊS de MARIALVA

**As minhas leituras**  
na  
**BEMM**



**Tens até 12 de janeiro para mostrares  
a tua criatividade!**



**concurso**  
**ESCRITA CRIATIVA**

**Tema**  
NATAL: TODOS somos ESTRELAS!

**Objetivo**  
Criar um texto original e cativante que celebre o  
Natal de uma maneira única.

**Escalões**  
A - 1.º CEB  
B - 2.º CEB  
C - 3.º CEB

**Modalidades**  
1. Conto emocionante  
2. Poema encantador  
3. Carta especial ao Pai Natal

**CrITÉrios de Apreciação**

- Criatividade/Originalidade
- Tema/Pertinência da Informação
- Organização e Coesão do Texto
- Correção Linguística

**Formato | Dimensão | Língua**  
Word | máximo de 250 palavras | Língua Portuguesa  
ou Língua Estrangeira

**Prazos & Canal**  
Envio do trabalho - até 12 de janeiro  
**biblioteca@aemmarialva.pt**

Divulgação dos premiados - início de fevereiro

Dá asas à imaginação e espalha o espírito  
natalício através das tuas palavras!  
Participa nesta aventura literária de Natal!  
Boa escrita e **FELIZ NATAL!**

 BIBLIOTECAS ESCOLARES  
MARQUÊS de MARIALVA

 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
MARQUÊS de MARIALVA/CANTANHEDE

 20 anos do  
agrupamento

# Soltas

## I Feira do Livro Abatido

Durante o mês de janeiro, iremos dar continuidade à *I Feira do Livro Abatido*, no polivalente da escola-sede.

Esta feira é uma iniciativa especial da Biblioteca Escolar para promover a leitura e, ao mesmo tempo, contribuir para o enriquecimento do seu acervo bibliográfico.

Agradecemos antecipadamente o apoio de alunos, famílias, pessoal docente e pessoal não docente.

Juntos, podemos fazer da I Feira do Livro Abatido um evento de sucesso que beneficiará toda a comunidade educativa.

Contamos com a vossa presença!



## Plano de Melhoria 2023-2025

### Fortalecendo o Caminho da Excelência

De acordo com as orientações da RBE, após a análise dos resultados do ciclo de avaliação anterior, a equipa da BEMM elaborou o Plano de Melhoria 2023-2025, com destaque dos domínios menos eficazes.

As iniciativas deste plano visam o reforço da articulação das BEMM com os conselhos de turma do 7.º ano no projeto *Onlife.com@BEMM* | *media e informação*, a formação digital para docentes e o desenvolvimento de competências informacionais, mediáticas e digitais para alunos. Além disso, o plano visa ainda fortalecer a competência leitora através dos projetos "Experimenta e Lê" e "Leitur@s em Jogo".

Definidos os resultados esperados e as ações específicas a implementar, o plano será monitorizado para garantir melhorias, refletindo o compromisso não apenas de ultrapassar constrangimentos, mas também de criar um ambiente educacional mais enriquecedor e eficaz.



# Eu e o telemóvel: que relação?

Já refletiste sobre o teu caso?

Descobre tudo nos infográficos! É hora de LER e REFLETIR.

## NOMOFOBIA



### O que é?

no (não) mobile (móvel) phone (telefone) + phobia (fobia)

Medo irracional de não aceder ao telemóvel, seja porque ficou em casa, se descarregou, não tem rede, não tem saldo, foi roubado ou simplesmente sofreu um dano.

### Como te expões?

- Fazendo um uso intensivo dos dispositivos digitais.
- Priorizando as experiências virtuais sobre as reais e as relações digitais sobre as presenciais.

### Como podes prevenir?

- Estabelece hábitos saudáveis de navegação, definindo e acordando espaços e momentos sem dispositivos, por exemplo: à hora de comer, de dormir ou de te relacionares com outras pessoas, presencialmente.
- Diversifica as atividades quotidianas, tratando e dedicando-te a cada uma o tempo necessário.
- Cultiva diariamente as relações pessoais e familiares.
- Avalia as consequências reais que tens para não acederes a um telemóvel durante um tempo, para poderes dar-lhe a importância devida.

fundación  
ATRESMEDIA

Tradução livre pelo onife.com@BEMM | Media e Informação



## PHUBBING



### O que é?

Phone (telefone) + snubbing (desprezar)  
Ignorar as pessoas com quem estás para prestares atenção ao telemóvel.

### Como te expões?

Ao usares de forma excessiva os dispositivos tecnológicos, não prestando atenção às pessoas com quem te relacionas de forma presencial.

### Como podes prevenir?

- Guarda o telemóvel quando estás com outras pessoas.
- Dá prioridade às relações *offline* sobre as *online*.
- Define momentos e espaços sem tecnologia.
- Desativa as notificações que não são prioritárias.

fundación  
ATRESMEDIA

Tradução livre pelo onife.com@BEMM | Media e Informação



## VIBRACIÓN FANTASMA



### O que é?

#### Síndrome de vibração fantasma

É a percepção de que o nosso telemóvel está a receber uma chamada ou notificação que, na realidade, não existiu. Afeta mais de 80% dos utilizadores de telemóveis e ocorre porque, numa situação de potencial stress, tal como esperar para receber uma chamada ou uma notificação, o nosso cérebro tenta acalmar-nos gerando a percepção de que estamos a recebê-la, apesar de não termos qualquer estímulo sensorial.

### Como te expões?

través do uso excessivo do telemóvel, o que gera dependência.

Devido a problemas de autoestima ou de ansiedade que nos levam a preocuparmo-nos demasiado em receber o reconhecimento por parte de outros.

### Como podes prevenir?

- Gradualmente distancia-te do teu telemóvel. Sempre que não for necessário, não o leves contigo.
- Desinstala as aplicações que não usas.
- Configura as notificações das tuas aplicações para que todas cheguem a uma determinada hora.
- Desenvolve a tua autoestima sem a necessidade de reconhecimento por parte outros nas redes sociais.

fundación  
ATRESMEDIA

Tradução livre pelo onife.com@BEMM | Media e Informação



# Instantâneos das BEMM

