



PROPOSTA 2

Assembleia Municipal Jovem de Odivelas - 20 de abril de 2026

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ADELAIDE CABETTE

ESCOLA SECUNDÁRIA DE ODIVELAS

NOME DA PROPOSTA

Avaliar sem Desligar do Real

FUNDAMENTAÇÃO

A proposta pretende promover uma reflexão informada sobre o impacto das provas finais digitais do 9.º ano na vida escolar e na saúde dos alunos, defendendo um modelo de avaliação mais equilibrado entre formatos digitais e em papel, em vez de uma transição abrupta e exclusiva para o digital. Partindo da experiência concreta das atuais provas digitais e do aumento do tempo de exposição aos ecrãs, o projeto procura compreender de que forma estas mudanças afetam o cérebro, as emoções, os níveis de ansiedade, a concentração, o desempenho escolar e a preparação para o ensino secundário.

Para isso, serão organizadas sessões de sensibilização nas escolas do concelho de Odivelas, onde serão apresentados dados, estatísticas e testemunhos de alunos que já realizaram provas em formato digital, permitindo comparar, de forma crítica, as vantagens e desvantagens em relação às provas em papel. Nessas sessões, a equipa irá ainda aplicar novos inquéritos, promover debates e recolher propostas de estratégias para minimizar o impacto negativo do uso excessivo de tecnologias e para garantir condições mais justas entre escolas com diferentes recursos tecnológicos.

Com base na informação recolhida e analisada, será elaborada uma proposta de recomendações dirigida à comunidade educativa (alunos, professores, direções e Ministério da Educação), sugerindo formas de organizar provas e momentos de avaliação que protejam a saúde mental e física dos jovens, assegurem equidade de meios e valorizem competências reais de aprendizagem, sobretudo em disciplinas de natureza prática, como a Matemática. Ao envolver diretamente os alunos na recolha de opiniões, na análise crítica dos resultados e na construção das recomendações, o projeto contribui para desenvolver

competências de literacia digital, participação cívica e cidadania, em linha com o tema “Literacia e Cidadania Digital” da Assembleia Municipal Jovem de Odivelas.

OBJETIVOS A ATINGIR COM O PROJETO

1. Até junho de 2026, realizar pelo menos 3 sessões de sensibilização sobre provas digitais, provas em papel e saúde dos jovens em escolas do concelho de Odivelas, envolvendo no mínimo 150 alunos do 9.º ano.

2. Até maio de 2026, aplicar um inquérito a, pelo menos, 200 alunos do 7.º ao 9.º ano sobre o impacto das provas digitais e o tempo de exposição a ecrãs, analisando e sistematizando os resultados em gráficos e tabelas a apresentar na Assembleia Municipal Jovem de Odivelas.

3. Elaborar, até junho de 2026, um documento com, no mínimo, 10 recomendações para uma realização mais justa e saudável das provas (digitais e em papel), dirigido à comunidade educativa e ao Ministério da Educação, e divulgá-lo em formato digital e em papel nas escolas participantes.

4. Envolver, ao longo do ano letivo de 2025/2026, pelo menos 10 professores e/ou técnicos (como psicólogos ou serviços de orientação) em momentos de debate ou validação das recomendações, garantindo que o projeto tem impacto real na escola e contribui para uma cidadania digital responsável.

INSTRUMENTOS NECESSÁRIOS PARA CONCRETIZAR O PROJETO

- Sala com projetor/multimédia, computador e acesso à internet para realizar as sessões de sensibilização e apresentar estatísticas e testemunhos.
- Plataforma digital para inquéritos (por exemplo, formulários online) e contas institucionais dos alunos para responder e recolher dados.
- Material para divulgação e apoio às sessões: cartazes, folhetos informativos, guia com recomendações (em formato digital e, se possível, impressos).

- Recursos humanos: professores de referência, possíveis convidados (psicólogo escolar, técnico SPO) e alunos dinamizadores para organizar e conduzir as sessões.
- Para a componente de “retomar” ou reforçar provas em papel em situações específicas: papel, tinteiros/toner e tempo de correção por parte dos professores, caso a proposta envolva momentos de avaliação em papel a título experimental.

ÁREA TEMÁTICA DO PROJETO

- Educação e Juventude;
- Saúde

EXISTÊNCIA DE OUTRA(S) ENTIDADE(S) COM COMPETÊNCIAS RELACIONADAS COM O PROJETO

- Não

ESTIMATIVA DE CUSTOS DE EXECUÇÃO DO PROJETO

- 0€ a 1.000€

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO DO PROJETO

- Numa fase inicial, até maio de 2026, será aplicado o inquérito aos alunos do 7.º ao 9.º ano, permitindo a recolha e análise de dados sobre o impacto das provas digitais e o tempo de exposição a ecrãs. Esta etapa culminará na sistematização dos resultados para apresentação pública.
- Entre o início do projeto e junho de 2026, serão dinamizadas pelo menos três sessões de sensibilização dirigidas a alunos do 9.º ano, promovendo a reflexão sobre práticas de avaliação e saúde juvenil.
- Simultaneamente, ao longo de todo o ano letivo, decorrerão momentos de envolvimento com professores e técnicos especializados, assegurando o debate, a validação e o enriquecimento das ideias propostas.

- Numa fase final, até junho de 2026, será elaborado e divulgado o documento com recomendações, consolidando o trabalho desenvolvido e garantindo a sua disseminação junto da comunidade educativa e das entidades responsáveis.

FUNDAMENTAÇÃO DAS SOLUÇÕES APRESENTADAS PELO PROJETO

As soluções propostas – inquéritos aos alunos, sessões de sensibilização e elaboração de um conjunto de recomendações – permitem, em primeiro lugar, ouvir diretamente quem é mais afetado pelas provas digitais, recolhendo evidências sobre o seu impacto na saúde, no desempenho e na perceção de justiça da avaliação. A análise desses dados dá uma base objetiva ao debate, evitando que o tema fique apenas no campo das opiniões pessoais.

As sessões de sensibilização, apoiadas em estatísticas e testemunhos, ajudam a desenvolver literacia e cidadania digital, ao incentivar os jovens a refletirem criticamente sobre o uso de tecnologias em contexto escolar, a gestão do tempo de ecrã e as condições necessárias para uma avaliação equilibrada. Por fim, o documento de recomendações sintetiza as soluções encontradas pela comunidade escolar, propondo medidas concretas para minimizar riscos (ansiedade, fadiga, desigualdades de recursos) e para garantir que as provas – sejam digitais ou em papel – contribuam para uma educação mais justa, inclusiva e saudável.