

APD 4.3 | Saúde e Bem-Estar com o Mundo e Tecnologias Digitais



O que vai aprender nesta formação?

- Identificar os benefícios das tecnologias digitais na vida social, na saúde, no alargamento do acesso dos conteúdos a mais pessoas (acessibilidade) e no acesso à comunicação, os efeitos negativos da utilização prolongada de tecnologias digitais e medidas para os evitar, bem como, as consequências para a saúde mental da utilização prolongada de dispositivos digitais e estratégias de regulação do tempo dispendido online
- Descrever os impactos positivos das tecnologias no alargamento do acesso à comunicação
- Listar ferramentas que melhoram a acessibilidade de conteúdos nos smartphones, tablets e computadores

- Identificar programas e aplicações digitais que favorecem hábitos e estilos de vida saudáveis com ganhos em saúde, nomeadamente ao nível da prevenção de doenças por parte das pessoas que as utilizam
- Identificar programas que ajudam a gerir o tempo e a alcançar níveis de produtividade mais elevados
- Descrever consequências para a saúde física da utilização prolongada de dispositivos digitais
- Identificar medidas de prevenção e controlo de danos na saúde física causados pela utilização prolongada de dispositivos digitais
- Descrever e aplicar posturas adequadas durante a utilização de computadores e smartphones
- Descrever consequências para a saúde mental da utilização prolongada de dispositivos digitais
- Identificar atitudes que podem combater a viciação em jogo online ou a utilização de redes sociais
- Identificar e aplicar estratégias de regulação do tempo despendido online

Destinatários

- Dirigentes em cargos de direção intermédia
- Dirigentes em cargos de direção superior
- Trabalhadoras/es da carreira geral de técnico superior
- Trabalhadoras/es da carreira geral de assistente técnico
- Trabalhadoras/es da carreira geral de assistente operacional
- Trabalhadoras/es das carreiras especiais

Como está organizado o programa?

1. Benefícios da Utilização de Tecnologias Digitais
 - 1.1. Benefícios Sociais
 - 1.2. Benefícios de Saúde
 - 1.3. Benefícios de Produtividade
2. Promoção da Saúde Física na Utilização de Dispositivos Digitais
 - 2.1. Efeitos Negativos na Saúde Física

2.2. Minimização dos Efeitos Prejudiciais do Uso Excessivo de Dispositivos Digitais

3. Promoção da Saúde Mental na Utilização de Dispositivos Digitais

3.1. Efeitos Negativos na Saúde Mental

3.2. Estratégias de Promoção do Bem-Estar Mental e Social

Quais as competências comportamentais do ReCAP que esta formação potencia?

- Orientação para a Mudança e Inovação
- Orientação para Resultados
- Análise Crítica e Resolução de Problemas

Qual o valor da propina?

Gratuito

Requisitos gerais de acesso

Inscrição

Qual o enquadramento desta formação?

O programa de formação AP Digital é uma iniciativa do Instituto Nacional de Administração, I.P. no âmbito do Programa de Capacitação Digital, apoiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência dirigido aos trabalhadores da Administração Pública que querem adquirir ou aprofundar as suas competências digitais.

Área de Formação: **Competências Digitais**

Área Temática: **Competências Digitais Essenciais**

Percurso: **AP Digital**



[Visitar página do Curso](#)

Ficheiro descarregado a: 02/02/2026

