

# 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 ade 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: 17/12/2025

