

# Uma semana sem telemóveis – o que mudou na escola

written by Clara Boavista | 19 de Setembro, 2025



Decorridos os primeiros dias na escola com os alunos impedidos de aceder aos seus telemóveis, já se começam a notar mudanças no quotidiano escolar e é possível afirmar que **a escola ganhou um novo ritmo**. A medida, anunciada no início do ano letivo, tinha como objetivo principal promover a concentração nas aulas e incentivar a socialização nos intervalos.

Nos corredores e no recreio – agora mais ruidosos – a diferença é evidente: onde antes predominavam os ecrãs e a atenção dispersa, multiplicam-se agora as **conversas presenciais**, as brincadeiras tradicionais e até os jogos de grupo que pareciam esquecidos. Muitos professores referem que os alunos interagem mais entre si e mostram maior atenção nas aulas.

Apesar de algumas resistências iniciais – sobretudo entre os mais dependentes da tecnologia – muitos alunos admitem já ter descoberto formas de se entreter sem recurso ao telemóvel e reconhecem benefícios. Alguns afirmam sentir menos ansiedade por não estarem constantemente a verificar mensagens ou redes sociais. Outros sublinham que os intervalos parecem “mais vivos” e que as amizades encontram um espaço diferente para se fortalecerem. O desconforto inicial transformou-se, afinal, numa oportunidade para reencontrar atividades simples e esquecidas, como conversar e olhar para os outros.

Alguns jovens partilharam a sua experiência: ***“No início foi estranho não ter o telemóvel no bolso. Parecia que me faltava alguma coisa, mas agora acabo por me divertir mais nos intervalos”***; ***“Gostava de usar o telemóvel para ouvir música, mas agora passo mais tempo a conversar com os meus amigos”***; ***“Até jogámos à bola, coisa que já não fazíamos há muito tempo”***; ***“Sinto-me menos ansiosa, porque não estou sempre a pensar nas mensagens que chegam”***; ***“Afinal, não acontece nada de grave por não estar online”***; ***“Nos intervalos, vejo mais gente a conversar. O recreio ganhou vida”***.

Dentro da sala de aula, o impacto também se faz sentir. A atenção aumentou e, sem notificações a distrair, há mais contacto visual e maior espaço para o diálogo entre alunos e professores. É como se o silêncio digital tivesse aberto caminho a uma aprendizagem mais focada.

Naturalmente, a medida **não está isenta de críticas**. Vivemos num mundo em que a tecnologia é indispensável e, muitas vezes, útil no processo educativo. Retirar o telemóvel por completo pode parecer um retrocesso. Contudo, não podemos ignorar que, para muitos jovens, a fronteira entre “usar” e “dependeer” já se esbateu. A escola, enquanto espaço de formação, pode e deve ter um papel fundamental na construção de hábitos mais equilibrados.

A experiência desta primeira semana mostra que, apesar das

dificuldades, a escola pode ser um espaço privilegiado **para redescobrir a interação humana e a atenção plena**. O tempo dirá se esta mudança se consolidará, mas os primeiros sinais apontam para um ambiente mais saudável e participativo. A medida pode não ser perfeita e certamente precisará de ajustes, mas o balanço inicial é claro: menos dependência do telemóvel, mais vida na escola.