



CIS Digital Camp

Bem-estar online

# PROGRAMA CIS DIGITAL CAMP 2025

## Bem-estar online: escolhas conscientes

Politécnico de Santarém – 4, 5 e 6 de agosto

Experiência imersiva que visa envolver, formar e capacitar jovens para uma cidadania digital mais consciente, segura e inclusiva.

### 4 de agosto

- 14h30 – 15h00 **Chegada dos participantes**  
15h00 – 15h30 **Sessão de boas-vindas**  
**João Moutão** - Presidente do Politécnico de Santarém  
**Pedro Mendonça** - Coordenador do Departamento de Desenvolvimento e Inovação do Centro Nacional de Cibersegurança
- 15h30 – 17h30 **Literacia Mediática: ver para além do ecrã**  
*Porque nem tudo o que parece é. E a informação também se analisa.*
- 17h30 – 18h00 **Intervalo**  
18h00 – 19h30 **"Estás no controlo... ou é o telemóvel?"**  
*Porque esta dinâmica ajuda-nos a perceber melhor como o digital influencia a nossa vida e a pensar em formas mais saudáveis de o utilizar.*
- 19h30 – 20h30 **Jantar**  
20h30 – 21h30 **Instalação no alojamento**  
21h30 – 22h00 **Dinâmicas de quebra-gelo**  
22h00 – 23h00 **Tempo livre**  
23h00 **Silêncio**

### 5 de agosto

- 09h00 – 10h00 **Pequeno-almoço**  
10h00 – 11h30 **Atividades APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima**

- 11h30 – 12h00 **Intervalo**  
12h00 – 13h00 **Atividades IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude**
- 13h00 – 14h00 **Almoço**  
14h00 – 15h00 **Atividades Microsoft**  
15h00 – 15h30 **Intervalo**  
15h30 – 17h00 **Atividades ERC**  
17h00 – 17h30 **Intervalo**  
17h30 – 19h30 **Conexões reais num mundo digital**  
*Explora como os algoritmos influenciam as nossas relações e bem-estar. Vamos refletir sobre formas de cultivar interações mais autênticas, dentro e fora do ecrã.*
- 19h30 – 20h30 **Jantar**  
20h30 – 23h00 **Tempo livre**  
23h00 **Silêncio**

### 6 de agosto

- 08h30 – 09h30 **Pequeno-almoço**  
09h30 – 12h30 **Oficina Criativa: Cria. Causa. Muda.**  
*Porque criar campanhas é uma forma de inspirarmos outras pessoas a terem uma relação mais equilibrada com o digital.*
- 12h30 – 13h00 **Sessão de encerramento**  
13h00 – 14h00 **Almoço**  
14h00 **Partida dos participantes para as estações**