

Parceria do Projeto



Co-funded by
the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Descobre
aqui!



Disponível em
EN, DE, EL, IT, PL,
PT, RO



© 2026. Este trabalho está licenciado sob
uma licença aberta através de [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



EM&M

EMotional intelligence & cybersecurity
environMents in youth education

Prepara-te para proteger os jovens:

O Manual de
Cibersegurança e
Inteligência Emocional da
EM&M para Animadores
Juvenis

Impacto e benefícios

Foco: Segurança online + Bem-estar emocional

Métodos: Híbrido, inclusivo, adaptado aos jovens

Riscos: Cyberbullying, burlas, partilha excessiva, desinformação

Fundamentos: Infraestruturas, inovação pedagógica, apoio emocional



Referência: Estudo da EM&M, 6 países, 329 participantes

Ferramentas:
Atividades prontas a usar e anexos



Colmatar a lacuna

Os jovens enfrentam riscos digitais cada vez maiores, impulsionados pelas emoções e pelo comportamento online, e não apenas pela tecnologia. Este manual ajuda os profissionais que trabalham com jovens a passar da sensibilização para a prevenção, ensinando estratégias para fazer uma pausa, refletir, controlar as emoções, verificar informações e fazer escolhas mais seguras online.

Fortalecer o trabalho com jovens

O Manual reforça a resiliência digital, o pensamento crítico e a participação responsável, apoia a educação inclusiva para alunos de diversas origens e fornece ferramentas práticas para o trabalho com jovens na vida real. Em consonância com as prioridades do Erasmus+, promove a preparação digital, a inclusão e um trabalho com jovens de qualidade.

Secções principais

Introdução: Objetivo do manual e a combinação da inteligência emocional com a cibersegurança no trabalho com jovens.

1

Noções básicas de cibersegurança e inteligência emocional



2

Estrutura de formação



3

Métodos mistos inclusivos



4

Exercícios de avaliação de riscos



5

Função do Jovem Embaixador



6

Repositório de recursos

