

Plano Escolar de Prevenção e Combate ao (Ciber)Bullying

2026-2027

Índice

Nota Introdutória	3
Equipa de Trabalho	4
Conceitos	5
Intervenientes	7
Contexto da Escola	8
Diagnóstico de ocorrências	9
Diagnóstico relacionado com a prevenção	10
Diagnóstico relacionado com a ação e reação	11
Medidas e Ações de Prevenção em Contexto Escolar	12
Ações de Atuação	13
Ações de Reação	14
Anexo 1	15
Anexo 2	16

Nota Introdutória

Numa escola em constante mutação, conceitos como o Bullying e Ciberbullying ganham cada vez mais relevância, sobretudo quando se percebe a relação ténue destes conceitos com a saúde física e mental dos nossos jovens, bem como do impacto negativo que poderão provocar na sua vida social e no seu percurso escolar. É fundamental que a escola, e a sociedade em geral, consigam clarificar os seus modos de prevenção, ação e reação relativamente aos mesmos. Assim, surgiu a necessidade de se criar um Plano Escolar de Prevenção e de Combate ao Bullying e Ciberbullying para auxiliar todos os intervenientes na procura de medidas e soluções a aplicar em contexto escolar.

Este documento foi redigido usando como base o documento “Programa Regional de Prevenção e de Combate ao Bullying e Ciberbullying”, de Abril de 2023, aprovado através da Resolução do Conselho do Governo nº 84/2023 de 19 de maio de 2023.

Equipa de trabalho

- Coordenador da Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola – Carla Cordeiro;
- Coordenadora do Gabinete da Saúde Escolar – Catarina Pacheco;
- Psicóloga (Serviço de Psicologia e Orientação, vulgo SPO) – Sandra Amaral;
- Elemento do Conselho Executivo – Miguel Lopes.

Conceitos¹

- **Bullying e Cyberbullying**

O **bullying**, em contexto escolar, pode ser definido como: “um aluno é vítima de **bullying** quando ele ou ela são expostos, repetidamente e ao longo de um determinado período de tempo, a atos negativos por parte de um ou mais **estudantes**.” Este comportamento disruptivo é normalmente repetido ao longo de um determinado período de tempo, que se pode desenrolar entre poucas semanas e poderá estender-se por vários anos. Uma criança ou jovem que é vítima de **bullying**, ou seja, que é provocada, intimidada, perseguida ou agredida com frequência pelo mesmo colega ou grupo de pares, normalmente tem muita dificuldade em se defender e em exteriorizar os seus receios, traumas e frustrações.

Tipos de <i>bullying</i>			
Direto		Indireto	
<i>Bullying</i> Físico	<i>Bullying</i> Verbal	<i>Bullying</i> Socio-Emocional	<i>Cyberbullying</i>
○ Agressões físicas: esmurrar, dar palmadas, empurrar, dar encontrões, puxar cabelos, pontapear, etc. ○ Ameaçar ○ Perseguir ○ Roubar ○ Danificar material ○ Assédio (sexual ou outro)	○ Insultar ○ Intimidar ○ Gritar ○ Humilhar ○ Ofensas verbais: dizer piadas e alcunhas depreciativas e discriminatórias; ○ Outras expressões que geram mal-estar	○ Indiferença ○ Isolamento ○ Exclusão social ○ Difamar ○ Lançar rumores	○ SMS ○ MMS ○ Vídeos ○ Fotos ○ Mail ○ Chats ○ Redes sociais (...)

¹ Fonte: [Manual -Stop Bullying Al Portugal.pdf](#)

O **cyberbullying** é uma forma relativamente recente de humilhação e difamação social, que é realizada pelo agressor ou agressora através de suportes digitais de comunicação e dispositivos eletrónicos, como a internet ou os telemóveis. Através destas tecnologias de informação e comunicação, e utilizando como plataforma de difusão as redes sociais (mail, chat, facebook, youtube, etc.) o/a agressor/a consegue influenciar um número maior de pessoas (espetadores/as virtuais), prejudicando a reputação e as amizades da vítima, através do envio de mensagens caluniosas ou da colocação online de imagens e vídeos ofensivos e humilhantes, com rápido efeito multiplicador

Intervenientes

Agressor: é a criança ou jovem praticante de atos de bullying. Quem ofende, quem agride.

Vítima: é a criança ou jovem alvo de atos de bullying. Quem sofre e corre riscos.

Seguidor: é a criança ou jovem que normalmente se associa ao líder e o acompanha, por ter medo de se tornar uma vítima do agressor ou simplesmente por empatia com o poder do mesmo. Normalmente não participa diretamente nos atos agressivos, mas incentiva-os.

Observador: é a criança ou jovem que evita ativamente o envolvimento em qualquer situação de bullying, com medo de vir a tornar-se vítima. Por outro lado, tem pena da vítima e sente-se culpada/o ou sente vergonha por assistir a uma situação tão grave, com a qual não concorda e na qual não intervém nem denuncia, com medo de represálias por parte do agressor.

Defensor: é a testemunha que se identifica com a causa da vítima, tem a capacidade de intervir, manifesta o seu desagrado com a situação de agressão, pode ter a capacidade de proteger a vítima e eventualmente retirá-la da posição de perigo.

“Quem intervém, quem age...” – Conselho Executivo, Psicólogos, Professores, Diretores de Turma, Auxiliares de Ação Educativa, Encarregados de Educação, outros

Contexto da Escola

- Número Total de Alunos – 1170
 - Alunos com currículo PEEF – 56 alunos;
 - Alunos de cursos Profij – 32 alunos;
 - Alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico – 404 alunos;
 - Alunos dos cursos Científico-Humanísticos – 678 alunos.
- Parcerias Externas:
 - Escola Segura: [Polícia de Segurança Pública](#);
 - Apoio à Vítima (APAV: [APAV para Jovens - Bullying](#));
 - Associação para o Planeamento da Família e Saúde Sexual e Reprodutiva (APFSSR);
 - Cresaçor: [CRESAÇOR - Cooperativa de Economia Solidária](#);
 - União de Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR: [UMAR AÇORES Home - UMAR AÇORES](#)).
- Outros dados relevantes:
 - Docentes – 176 docentes;
 - Assistentes operacionais - Pessoal de Ação Educativa – 42 assistentes
 - Assistentes técnicos e técnicos superiores – 14 técnicos.

Diagnóstico de ocorrências 2024/2025

Quais são as agressões mais comuns entre alunos?	Agressões verbais, agressões nas Redes Sociais, agressão psicológica.
Quantos casos de bullying e de cyberbullying foram identificados?	Foram reportadas 5 situações.
Que medidas são colocadas em prática?	Agrido: Mudança de turma e apoio psicológico. Em grande grupo foram organizadas sessões por parte do SPO e formações especializadas da responsabilidade da equipa da Saúde escolar.
	Agressor: Advertência e intervenção junto do aluno e do encarregado de educação.
As situações ficam totalmente resolvidas?	Do <i>feedback</i> obtido pode concluir-se que ficam resolvidas a curto prazo.
Existe a sensação de segurança e bem-estar na escola?	Auscultados os alunos em relação a esta questão conclui-se que na generalidade se sentem seguros na escola.
Existe gabinete de apoio ao Combate à violência em meio escolar?	Não.

Diagnóstico relacionado com a prevenção

	S	N	Observações
Existe no regulamento da escola, alguma referência a palavras ou conceitos-chave, como por exemplo, relações saudáveis, ambiente sem violência, combate ao bullying ou cyberbullying?	X		
São realizadas atividades que promovam e incentivem relações saudáveis entre os alunos e/ou a prevenção de comportamentos violentos (por ex. ações de sensibilização)	X		“Por ti” – projeto da responsabilidade do SPO
São promovidas ações de formação sobre a violência escolar ao Pessoal Docente e Pessoal Não Docente?	X		
Os alunos e famílias são envolvidos no planeamento e desenvolvimento das estratégias da escola no domínio da prevenção em situações de violência?	X		É solicitada a presença mas verifica-se uma fraca adesão por parte das famílias.
A temática da violência em contexto escolar é abordada no Plano de Atividades da Saúde Escolar e na Educação para a Cidadania?	X		“Bullying e Cyberbullying – Competências relacionais” , dinamizada pela APAV, dirigida às turmas FPP1A e FPP1B; “Bullying” , dinamizada pela PSP, dirigida a todas as turmas do 7.º ano; “Tenho um adolescente. E agora?” , sessão sobre competências parentais dirigida a todos os Encarregados de Educação, dinamizada pelo psicólogo Luís Carneiro; “Internet mais Segura” ; dinamizada pela PSP, dirigida a todas as turmas do 7.º ano; “Violência no Namoro” , dinamizada pela UMAR, dirigida às turmas do 11.º ano; “No Namoro Não Há Guerra” , dinamizada pela PSP, dirigida aos 8.º anos.
Existem projetos específicos que abordem a violência escolar?	X		“E se fosses tu?” – projeto da responsabilidade do SPO

Diagnóstico relacionado com a ação e reação

	S	N	Observações
Existem procedimentos definidos no que se refere à deteção de situações de alunos vítimas de violência?	X		Foi criado um fluxograma (anexo 2) que define o encaminhamento das situações detetadas.
Existem pessoas de referência quando é detetado este tipo de situações?	X		A equipa de intervenção do Plano na escola constituída pelos professores Carla Cordeiro, Catarina Pacheco, Graça Pacheco e Miguel Lopes e da psicóloga Sandra Amaral
Existe um conhecimento generalizado por parte da comunidade escolar relativamente a estes procedimentos de deteção?	X		Os documentos (ficha de identificação [anexo 1] e fluxograma [anexo 2] foram facultados via <i>e-mail</i> , estão publicados nos canais digitais e afixados nos lugares de estilo da escola.
Existe conhecimento dos recursos externos à escola relevantes em situações de violência na escola?	X		

Medidas e Ações de Prevenção em Contexto Escolar

A partir do presente ano letivo serão desenvolvidos vários projetos no âmbito de Cidadania e Desenvolvimento (3ºCiclo). A saber:

- 7º ano - abordagem ao tema do bullying no âmbito do domínio da Saúde;
- 8º ano - abordagem ao tema do *ciberbullying* no domínio dos Media;
- 9º ano - abordagem ao tema do *bullying* e do *ciberbullying* no âmbito dos domínios Direitos Humanos e/ ou Igualdade de Género.

Pretende-se dar continuidade ao projeto "Por Ti", iniciado em 2045/25, destinado aos sétimos anos, docentes do ensino básico e pais/encarregados de educação. Este projeto está sob a responsabilidade do SPO, com os objetivos de promoção de literacia emocional e adoção de estratégias de regulação emocional adaptativas, fomento da empatia e a ligação/conexão entre os elementos da comunidade escolar e o desenvolvimento da consciência da ocorrência de perturbação emocional e da necessidade de estar alerta e entender os primeiros sinais e sintomas.

Por outro lado, a Escola aderiu à campanha da Polícia Judiciária, através da Missão Cibersegura, de prevenção do cibercrime para o ano letivo 2025/2026. No centro desta iniciativa está o videojogo [RAYUELA](#), uma ferramenta pedagógica inovadora que alia diversão e aprendizagem para promover a segurança online e a cidadania digital entre crianças e jovens do 5.º ao 9.º ano de escolaridade (10-16 anos de idade). Através do videojogo RAYUELA, os alunos aprendem a prevenir riscos online e a reforçar as suas competências de literacia digital de forma envolvente e prática. A integração do RAYUELA nas atividades escolares constitui uma oportunidade única para formar utilizadores conscientes e responsáveis na internet. A Missão Cibersegura disponibiliza materiais pedagógicos completos e adaptáveis, facilitando a implementação do jogo em diferentes contextos educativos, garantindo uma aplicação simples, eficaz e alinhada com os objetivos curriculares.

Em paralelo, a escola leva a cabo uma campanha de sensibilização de toda a comunidade educativa, aplicando as propostas disponíveis no sítio [Escola Sem Bullying | Escola Sem Violência](#), nomeadamente, com a afixação de cartazes, com a aplicação do compromisso “Turma Sem Bullying, Turma Sem Violência” em todas as turmas do ensino básico e com o desenvolvimento de atividades relacionadas com a prevenção e o combate ao (ciber)bullying nas aulas de Cidadania. O corolário destas atividades materializa-se na instituição do dia 29 de janeiro de 2027 como o “Dia Escolar Sem Violência” em que serão expostos/exibidos os trabalhos realizados (vídeos, cartazes; frases e testemunhos para murais).

Ações de Atuação

A equipa de Saúde Escolar e o SPO têm dinamizado várias ações no âmbito da promoção de saúde e literacia em Saúde, promovendo um ambiente seguro e dotando os jovens de competências para a prevenção da violência. Este ano letivo serão realizadas as seguintes ações:

- *“E se fosses Tu”*, destinada oitavos anos e uma turma de sétimo ano, sob responsabilidade do SPO

- *“Internet mais segura”*, destinada aos sétimos anos, sob a responsabilidade da PSP

- *“Bullying e Cyberbullying”*, destinada aos oitavos anos, sob responsabilidade do SPO

- *“Prevenção comportamentos de risco”*, destinada aos décimos anos, responsabilidade da Enfermeira da USISM, PSP e SPO

- *“Violência nas relações íntimas juvenis”*, destinada aos décimos segundos anos, sob a responsabilidade da UMAR

Ações de Reação

A equipa de intervenção do Plano de Escola de Prevenção e Combate ao Bullying e Cyberbullying, sempre que solicitada por algum Diretor de Turma, docente, aluno(a) ou outro elemento da comunidade educativa com responsabilidades, desenvolve esforços para ajudar na resolução de situações que requerem uma intervenção mais personalizada. Nesta sequência, solicitou parceria com profissionais/instituições que colaboraram de modo a existir um ambiente escolar seguro.

Enquanto escola, foi nossa preocupação definir um plano de atuação aquando da identificação de casos de Bullying e de Ciberbullying. Em primeira instância, será divulgado este plano pela comunidade educativa de forma a informar e alertar para esta problemática. De seguida, será criado um fluxograma de intervenção aquando da deteção/identificação de um caso deste âmbito (ver anexo 2). Neste fluxograma, a comunidade escolar percebe a quem pode recorrer para denunciar a situação, qual o encaminhamento dado à mesma e, quais as medidas que serão implementadas.

Foi criado um GoogleForms com QR code para que toda a comunidade possa ter acesso ao formulário de denúncia destes casos (ver anexo 1).

Anexo 1

Ficha de levantamento/identificação

Data: __/__/____

Ano/ Turma	Nº Processo	Nomes Dos(as) Alunos(as)	Situação (Assinalar com X)			Descrição sumária do tipo de violência
			Agressor	Agredido	Testemunha	

Medidas:

Link do formulário eletrónico de denúncia:

<https://forms.gle/56zMHpAgsmup1Hat8>

Anexo 2

Fluxograma de intervenção escolar em casos de bullying e cyberbullying

