

# ESCOLA SEM BULLYING

# ESCOLA SEM VIOLÊNCIA

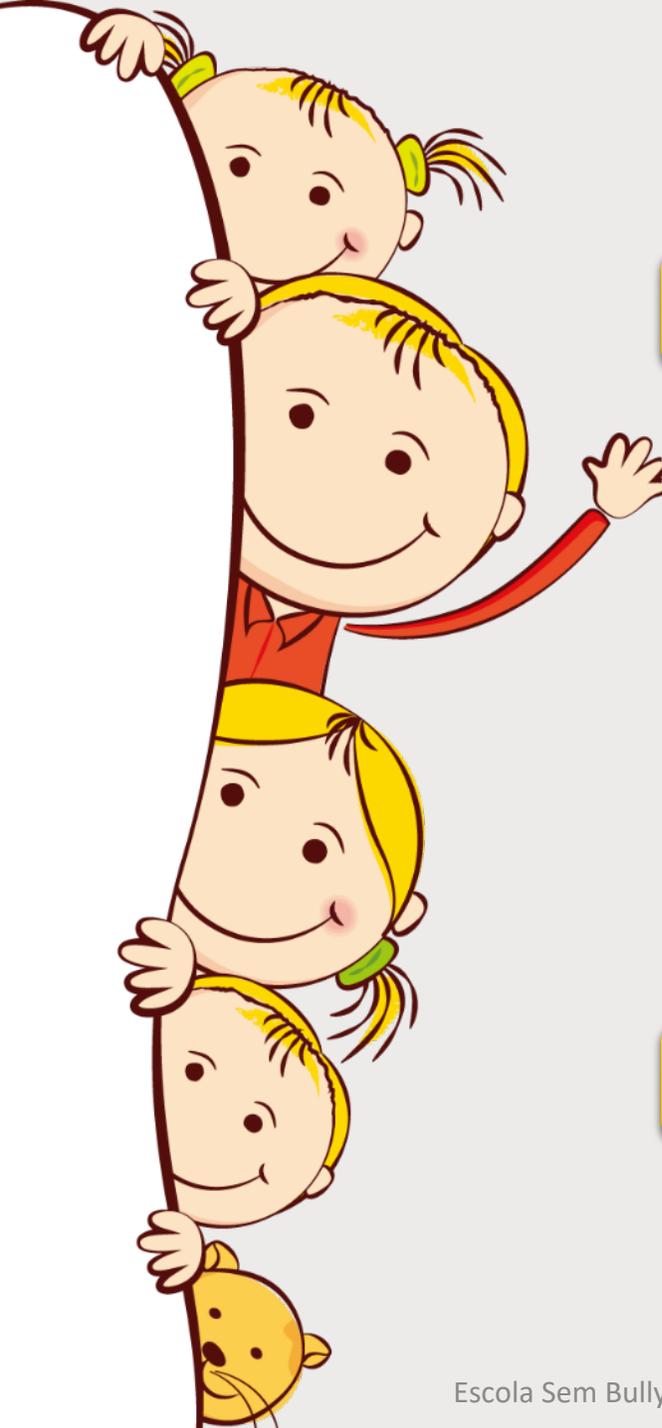
O BULLYING  
NÃO  
PRESTA!

DIZ NÃO  
AO  
CIBERBULLYING

BULLYING  
NÃO!

Plano 2021





# CONTEXTO

## UNESCO - Behind the numbers: ending school violence and *bullying*

Estudo, da responsabilidade da UNESCO (2019): 1 em cada 3 crianças terá sido vítima de *bullying* no último mês

Importante para a prevenção da violência escolar e do *bullying*:

- **Implementação de políticas de prevenção e resposta** a estes fenómenos
- **Formação e apoio a docentes** na prevenção da violência escolar (e do *bullying*);
- **Promoção de abordagens que envolvam toda a comunidade** (crianças, jovens, docentes, técnicos/as, assistentes operacionais, pais/encarregados/as de educação e autoridades locais;
- **Informação e apoio** às crianças, jovens e respetivas famílias.

Fonte. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366483>

## Observatório Nacional do Bullying - Fact Sheet 2020

- De acordo com a “[Fact Sheet](#)” relativa ao ano de 2020, foram registados um total de 407 denúncias que em 67% dos casos, as pessoas denunciantes são encarregadas de educação das vítimas ou ex-vítimas.

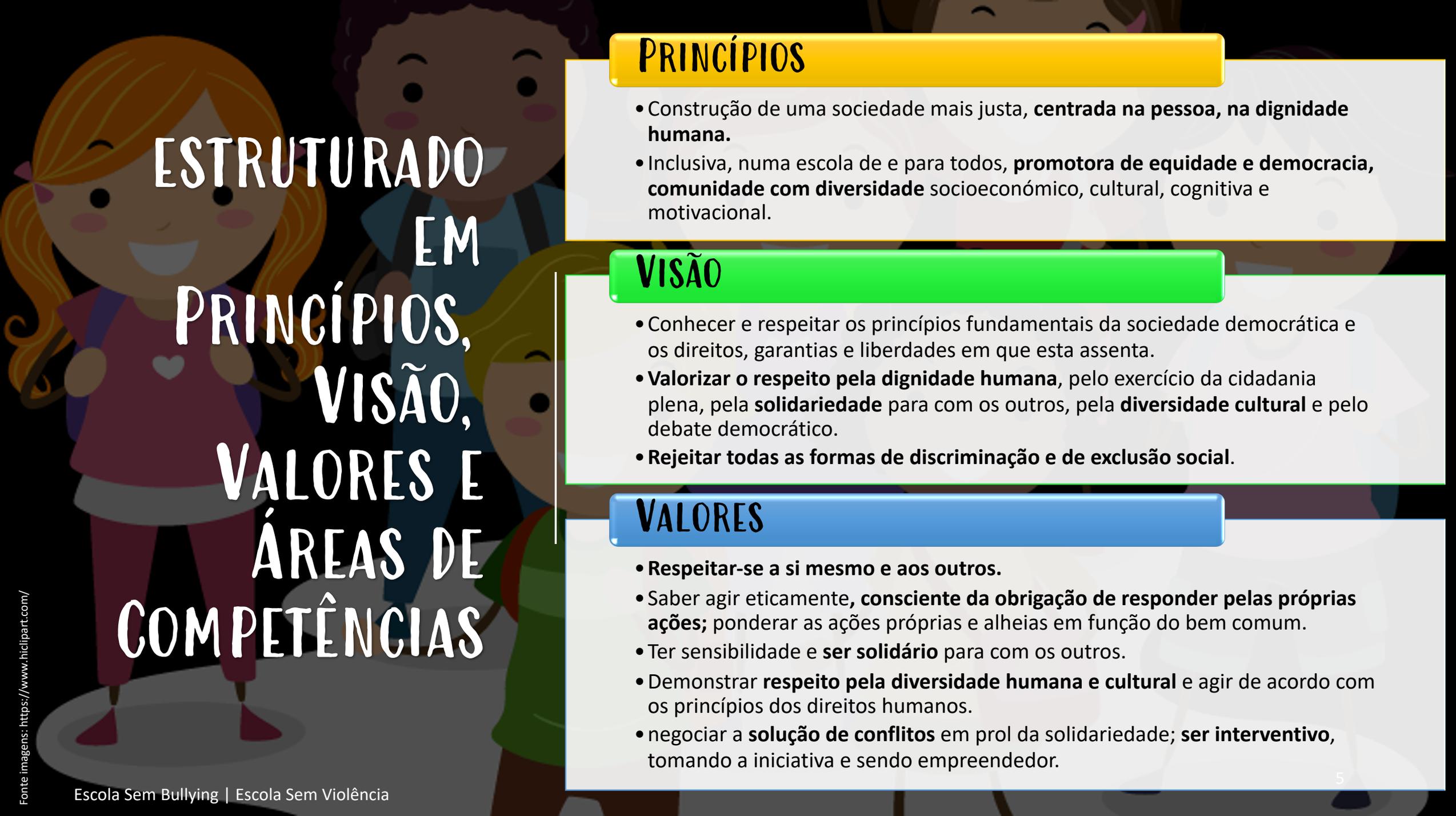
Fonte: <https://drive.google.com/file/d/1WfbVolGY9J8LSFKDtxq7PI1eAp7HtaRI/view>

# ENQUADRAMENTO





**PERFIL DO ALUNO  
À SAÍDA DA ESCOLARIDADE  
OBRIGATÓRIA**



# ESTRUTURADO EM PRINCÍPIOS, VISÃO, VALORES E ÁREAS DE COMPETÊNCIAS

## PRINCÍPIOS

- Construção de uma sociedade mais justa, **centrada na pessoa, na dignidade humana**.
- Inclusiva, numa escola de e para todos, **promotora de equidade e democracia, comunidade com diversidade** socioeconómico, cultural, cognitiva e motivacional.

## VISÃO

- Conhecer e respeitar os princípios fundamentais da sociedade democrática e os direitos, garantias e liberdades em que esta assenta.
- **Valorizar o respeito pela dignidade humana**, pelo exercício da cidadania plena, pela **solidariedade** para com os outros, pela **diversidade cultural** e pelo debate democrático.
- **Rejeitar todas as formas de discriminação e de exclusão social**.

## VALORES

- **Respeitar-se a si mesmo e aos outros**.
- Saber agir eticamente, **consciente da obrigação de responder pelas próprias ações**; ponderar as ações próprias e alheias em função do bem comum.
- Ter sensibilidade e **ser solidário** para com os outros.
- Demonstrar **respeito pela diversidade humana e cultural** e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos.
- negociar a **solução de conflitos** em prol da solidariedade; **ser interventivo**, tomando a iniciativa e sendo empreendedor.



# COMEÇAR



**DEFINIR A EQUIPA**

IDENTIFICAR ELEMENTOS  
CHAVE



**FAZER O DIAGNÓSTICO**

HÁ TRABALHO FEITO E HÁ  
TRABALHO A FAZER



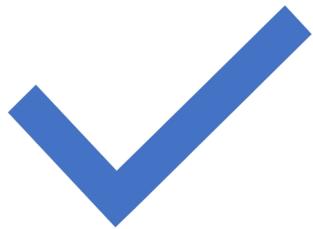
**ESTRATÉGIAS**

INICIATIVAS  
NECESSIDADES DE FORMAÇÃO



**ARTICULAR COM O  
CURRÍCULO**

CIDADANIA E  
DESENVOLVIMENTO  
TIC – APRENDIZAGENS  
ESSENCIAIS



# DEFINIR A EQUIPA

## identificar elementos chave



Coordenação da promoção e educação para a saúde

Coordenação da estratégia de educação para a cidadania na escola;

Coordenação da equipa multidisciplinar de apoio à inclusão;

Docentes com formação nas áreas da prevenção da violência, do *bullying* e *ciberbullying*, e/ou em desenvolvimento de competências sociais e emocionais;

Docente(s) da coordenação de escola e de direção de turma;

Docente da coordenação de projetos;

Docentes de Informática;

Alunos e alunas de referência, reconhecidos/as pelos seus pares, atentos/as e sensíveis a estas questões;

Assistentes operacionais atentos/as e sensíveis a estas questões, disponíveis para formação na prevenção da violência, do *bullying* e do *ciberbullying*;

Psicólogo/a da escola.

Equipa de Desenvolvimento Digital.

# FAZER O DIAGNÓSTICO

HÁ TRABALHO FEITO E HÁ  
TRABALHO A FAZER



# ESTRATÉGIAS



*Iniciativas (envolver toda a comunidade)*



*Necessidades de Formação*

# ARTICULAR COM O CURRÍCULO



**CIDADANIA E  
DESENVOLVIMENTO**

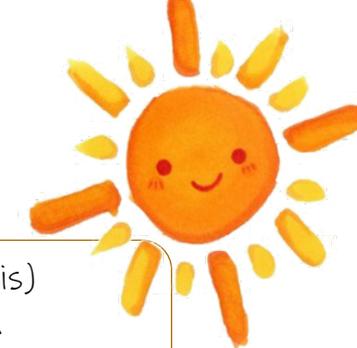


**TIC**



**APRENDIZAGENS  
ESSENCIAIS**

# CONSTRUIR O ORGANIGRAMA DA ESCOLA “PLANO ESCOLA SEM BULLYING, ESCOLA SEM VIOLÊNCIA”



- Docentes
- Crianças e jovens
- Assistentes operacionais
- Pais
- Psicólogo/a
- ...
- ...

## CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA

- Análise SWAT
- Níveis de educação e ensino a envolver
- Articulação com componentes curriculares
- ...

## DIAGNÓSTICO

- Necessidades de formação
- Parcerias a envolver
- Projetos/Iniciativas a incluir no PAA
- Programas e ações a incluir no PADDE
- ...

## AÇÕES DE PREVENÇÃO

- Quais os sinais (quais)
- Quem está atento...
- ...

## COMO IDENTIFICAR CASOS DE BULLYING

- Quem envolver
- Respostas possíveis (fluxograma de atuação na escola e parcerias a envolver)
- Serviços de apoio
- ...

## COMO REAGIR OU SOLUCIONAR CASOS DE BULLYING

- Identificar o que correu bem e partilhar
- ...

## EXEMPLOS DE BOAS PRÁTICAS

- Identificar e equacionar o que pode ser feito
- Parceiros a envolver

## SITUAÇÕES A MELHORAR

- Reconhecimento do que a escola já está a fazer para um ambiente mais saudável e seguro

## CERTIFICAÇÕES / RECONHECIMENTO



www.KidsCanHe

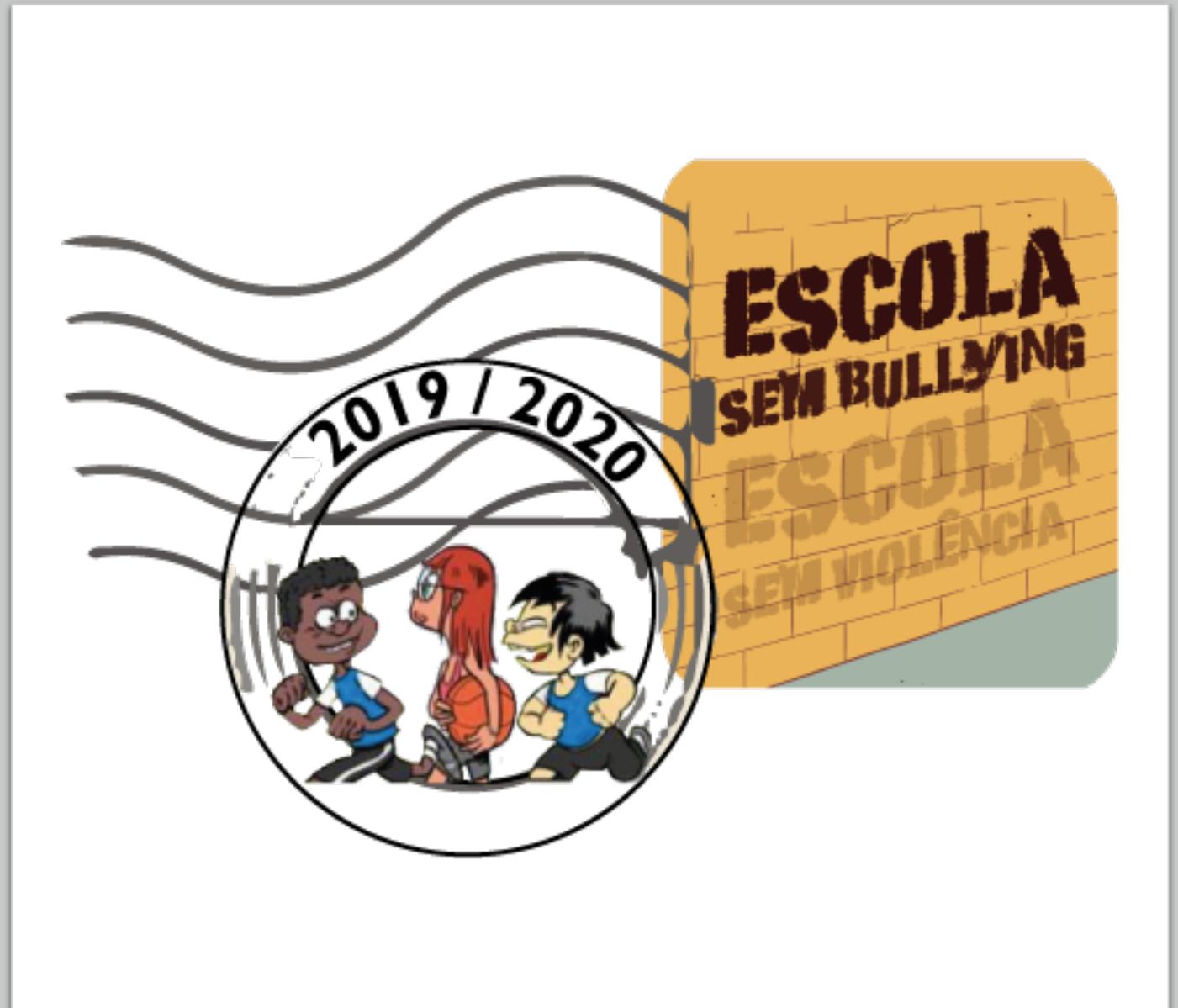
REGISTO DE CASOS DE VIOLÊNCIA – PLATAFORMA SISE

# DIAGNÓSTICO NACIONAL

## IMPLEMENTAÇÃO DE POLÍTICAS DE PREVENÇÃO E RESPOSTA

**SELO**

**2021 / 2022**



# RELATÓRIO – AVALIAÇÃO



CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA



NÍVEIS DE EDUCAÇÃO E ENSINO ENVOLVIDOS



ARTICULAÇÃO COM COMPONENTES CURRICULARES



CERTIFICAÇÕES / RECONHECIMENTOS



PROJETOS / INICIATIVAS NO PAA E PADDE



IDENTIFICAÇÃO E RESPOSTA A CASOS DE BULLYING



EXEMPLOS DE BOAS PRÁTICAS



SITUAÇÕES A MELHORAR

FORMULÁRIO  
ON LINE PARA  
PONTO FOCAL



<https://area.dge.mec.pt/pontofocal/>



# Plano Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência

## Prevenção

## Iniciativas e Campanhas

## Intervenção

Formação

Articulação com as Equipas de Saúde Escolar /outros parceiros

Compromisso de turma

Website [www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt](http://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt)

Centro Sensibilização SeguraNet

Selo Escola Saudável e Selo Segurança Digital

Campanhas de parceiros (APAV, Escola Segura..)

Líderes Digitais e Desafios SeguraNet

Outubro mês anti-bullying

Fevereiro mês internet segura

Encaminhar para equipa da escola

Registo na plataforma DGEstE

Programa Escola Segura\*

Serviços de apoio

Competências socio-emocionais

MOC - bullying e cyberbullying

Cursos e oficinas de formação

20 outubro - Dia mundial combate ao bullying

5 fevereiro - Dia Internet Segura

\*Elementos das forças de segurança com formação na prevenção e combate ao *bullying* e *ciberbullying*

Reconhecimento "Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência"

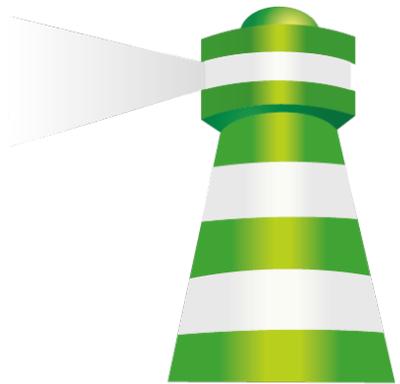
Escola Sem Bullying | Escola Sem Violência

# Programas europeus



**Better  
Internet for  
Kids**





**SeguraNet**

# Prevenção

.Programas nacionais



# Prevenção

- Certificações de Escola





Iniciativas



# Campanhas



- Dia Mundial de Combate ao Bullying
- Dia da Internet Mais Segura
- Dia Escolar da Não Violência e da Paz
- ...



SeguraNet



Ensino a Distância (E@D)

## Formas de ser gentil online

### 1. Sê positivo

Adota uma linguagem positiva! Ao publicar online, opta por divulgar fatos que fazem com que te sintas feliz e pelos quais te sentes agradecido. Isso pode ser inspirador para outras pessoas.

### 2. Disponibiliza a tua ajuda

Quando alguém que conheces coloca uma questão online ou pede ajuda, para algo que não consegues fazer, caso conheças a solução, responde e ajuda! Lembra-te de que aquilo que pode ser fácil para ti, pode ser um problema para outra pessoa.

### 3. Mostra a tua estima e consideração pelos outros

Se alguém que conheces fez algo de bom, se revelou a sua generosidade, agradece-lhe. Reconhecer e agradecer, não custa nada e isso pode fortalecer a relação entre as pessoas.

### 4. Partilha conteúdos engraçados com amigos e família

Por vezes, vemos alguns conteúdos online como vídeos ou imagens engraçadas. Sempre que te pareçam divertidos, partilha-os com os teus amigos e familiares, para que se possam divertir também. Lembra-te de que um pequeno gesto como este pode ajudar alguém a sorrir e a ultrapassar um momento menos bom.

### 5. Mostra que és gentil - "Gosta e festeja"

Se os teus amigos ou familiares publicarem algo de que gostas nas redes sociais, mostra-lhes que gostas ou que ficas contente. É um pequeno gesto, mas que poderá ter um grande significado.

### 6. Faz chamadas de vídeo para os teus amigos e família

Usa as plataformas digitais para ligar aos teus amigos e familiares, caso não possas

estar com eles presencialmente. Mostra-lhes que, apesar de não poderem estar juntos, lembras-te deles com frequência.

### 7. Mostra aos teus amigos e familiares que não os esqueces

Através do online, nem sempre é fácil perceber como é que as pessoas se sentem. No entanto, há pequenos gestos que podem ajudar a melhorar o seu dia. Envia uma mensagem aos teus amigos e familiares a perguntar se estão bem. Uma simples palavra podem ser suficientes, para mostrar-lhes que não os esqueces.

### 8. Partilha posts com mensagens positivas

Se vires algo online que te inspire, partilha-o com quem conheces! Uma citação inspiradora, uma bonita foto ou um vídeo motivador, podem contribuir para que as pessoas se sintam mais animadas e otimistas.

### 9. Coloca um quiz online

Aplicativos de vídeoconferência são excelentes formas de juntar amigos e família. Se conheces alguém que se está a sentir só, coloca um quiz online e convida-o a participar. Este pequeno gesto pode fazer a diferença e tornar os dias mais alegres.

### 10. Pensa antes de comentários

Pensar antes de agir é fundamental, quer estijas online ou offline. Antes de comentar, pensa! Isso é essencial para evitar que faças algum comentário menos positivo e que possa magoar os outros. Opta por comentários positivos.

### 11. Sê empático e compreensivo

Se empático na relação com os outros é uma atitude que devemos valorizar sempre. Se te aperceberes de que alguém que conheces está aborrecido ou se sente só, envia-lhe uma mensagem e disponibiliza-te para o ouvires.

### 12. Junta família e amigos com interesses comuns

Certamente, conheces pessoas que têm gostos e interesses em comum. Apresentá-las e põ-las em contacto pode ser uma boa oportunidade de fazerem novos amigos. No entanto, lembra-te de que para isso deves perguntar-lhes se concordam.

### 13. Recomenda algo que seja do teu agrado

Se gostas de fazer algo online, como jogar, ou se encontraste um bom recurso, partilha-o. Partilhar aquilo que consideramos útil e interessante é também um ato de generosidade que pode ajudar os outros.

### 14. Elogia os outros pelos seus sucessos e conquistas

Quando alguém que conheces partilha online, algo que o deixou muito satisfeito e feliz, mostra-lhe também o teu apoio e reconhecimento. Mesmo que te pareça tratar-se de uma situação pouco importante, pode ser algo com muito significado para essa pessoa. Por isso, regista o teu elogio e reconhecimento.

Ser gentil é algo muito importante na relação com as outras pessoas, quer estejamos online ou offline. Na verdade, a gentileza é uma atitude que todos podemos e devemos revelar, pois mesmo os pequenos gestos podem ter um impacto muito positivo, contribuindo para que haja mais empatia e para que possamos ser mais felizes.

Vê ou revê as 14 formas de ser gentil online. Todas elas podem contribuir para o bem-estar das pessoas e ajudá-las a adotar uma atitude mais positiva, melhorando a sua relação com os outros.

## TU E A INTERNET Na Internet tens direito... ... a que não te agridam.

*Cyberbullying* é uma expressão utilizada para designar a atitude daqueles que utilizam as tecnologias (computadores, telemóveis) para praticar *bullying*. Praticar *bullying* é agredir colegas, física ou psicologicamente, de forma continuada e repetida, sem qualquer motivo e sem ter sido agredido.

Na Internet tens direito a não ser incomodado, provocado, insultado, discriminado ou ridicularizado.

Tens direito a não ser "gozado" pelas tuas características físicas, pela tua aparência, pela tua nacionalidade, pela tua raça ou etnia, ou pela tua religião. Tens direito a não ser humilhado ou intimidado.



### Código Penal

#### Artigo 153.º – Ameaça

(é punido com pena de prisão até um ano ou com pena de multa até 120 dias, quem ameaçar outra pessoa de a matar, agredir, ofender a sua liberdade pessoal ou autodeterminação sexual ou de lhe retirar bens de considerável valor)

#### Artigo 154.º – Coação

(é punido com pena de prisão até três anos ou com pena de multa, quem constranger outra pessoa a uma ação ou omissão, ou a suportar uma atividade, por meio de violência ou de ameaça)

#### Artigo 180.º – Difamação

(é punido com pena de prisão até seis meses ou com pena de multa até 240 dias, quem

Índice



empower children. eliminate bullying.

## Secção 1 – Sobre o ENABLE

ENABLE: breve descrição

Benefícios gerais da implementação do ENABLE

Metas e objetivos do ENABLE

O que é a SEL / um sistema de apoio pelos pares?

Como pode um sistema de apoio inter pares reduzir o *bullying* e modificar comportamentos?

A implementação do ENABLE

Criar o ambiente favorável.

Obstáculos ao sucesso.

## Secção 2 – Recursos para professores e líderes de apoio inter pares

Programa ENABLE

10 Planos de aula para aulas ENABLE

Recursos para implementar um sistema de apoio inter pares.

Formação de um dia para Líderes de Apoio Inter pares (um dia)

Sessões semanais de uma hora para Líderes de Apoio Inter pares

Material da campanha ENABLE para os Líderes de Apoio Intrepares

Atividades para promover a reflexão inter pares.

## Secção 3 – Recursos para pais e encarregados de educação

Guia *Anti-bullying* para pais e encarregados de educação

# Recursos de sensibilização



# Plano Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência

Intervenção

## Programa Escola Segura

## Serviços de Apoio

- **Linha Internet Segura (APAV)**
- **Gabinete Cibercrime (Procuradoria-Geral da República)**
- **Linha S.O.S Criança (IAC)**

# DENÚNCIAS

**LINHA INTERNET SEGURA**

800 21 90 90 (Contacto telefónico gratuito)

[linhainternetsegura@apav.pt](mailto:linhainternetsegura@apav.pt)

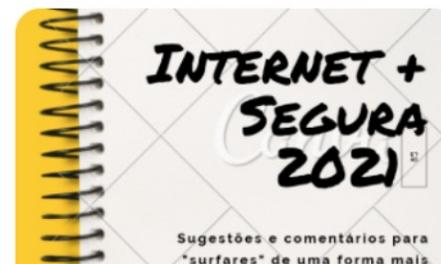
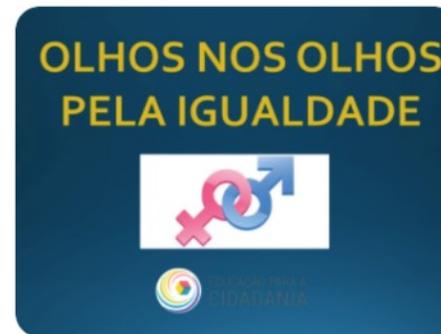
**DIREÇÃO-GERAL DE ESTABELECIMENTOS ESCOLARES**

[dsse.segescolar@dgeste.mec.pt](mailto:dsse.segescolar@dgeste.mec.pt)

**DIREÇÃO DE SERVIÇOS DE SEGURANÇA ESCOLAR**



## LÁ NA ESCOLA



**Divulgar o trabalho realizado pelas escolas e difundir as boas práticas:**

- fotografias ou links para vídeos que retratem as ações desenvolvidas,**
- breve descrição com identificação da(s) turma(s).**

**Esclarecer dúvidas sobre o presente Plano.**

- **Endereço eletrónico - [sembullyingsemviolencia@edu.gov.pt](mailto:sembullyingsemviolencia@edu.gov.pt)**

**ESCOLA SEM BULLYING** **ESCOLA SEM VIOLÊNCIA**



# CIBERBULLYING

## INFORMAÇÃO E RECURSOS DE APOIO

[www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt](http://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt)  
 ainda no Facebook: <https://bit.ly/39eOzyE>  
 #EscolaSemBullyingEscolaSemViolencia

## O QUE AS ESCOLAS PRECISAM DE SABER SOBRE O BULLYING E O CIBERBULLYING

O bullying é definido por um conjunto de comportamentos (físico, verbal, psicológico e/ou sexual) de carácter agressivo, adotados entre pares, de modo intencional e repetido, podendo afetar e causar danos a crianças e jovens.

O ciberbullying é uma evolução do bullying dito tradicional, perpetrado através das tecnologias digitais. Este fenómeno caracteriza-se por humilhar, excluir ou até agredir alguém, de forma repetitiva e sistemática, através de ações virtuais.

## ASPETOS-CHAVE SOBRE O BULLYING: REPETITIVO, NEGATIVO E INTENCIONAL

O ciberbullying amplia estes comportamentos. Através das tecnologias digitais, são utilizadas diferentes ferramentas online para atingir a vítima: redes sociais, plataformas de mensagens, websites, etc.

## SINAIS E SINTOMAS

- Tristeza, apatia e isolamento;
- Diminuição da autoestima e da autoconfiança;
- Desmotivação e diminuição do rendimento escolar;
- Perturbações alimentares (anorexia/bulimia) e do sono (insónias e pesadelos);
- Ansiedade, depressão e comportamentos autolesivos;
- (No limite, em alguns casos, pode levar à ideação suicida ou mesmo ao suicídio).

## O QUE LEVA AO CIBERBULLYING

Quem pratica ciberbullying tem de ser responsabilizado.



- Fatores que podem desencadear estes comportamentos:
- a existência de problemas familiares;
  - dificuldades de relacionamento interpessoal;
  - falta de reforço positivo;
  - reprodução de ações que sofreram no passado.

O ciberbullying ocorre através de canais e/ou dispositivos conectados à Internet que permitem a comunicação bidirecional – destaque para as consolas de jogos, onde crianças e jovens comunicam entre si.

## PISTAS PARA AGENTES DA COMUNIDADE ESCOLAR

### O QUE NUNCA DEVE DIZER A UMA VÍTIMA DE VIOLÊNCIA

- Se eles te batem, bate-lhes também!
- Ignora esses ataques!
- Evita esses/as colegas!
- Isso são coisas de criança...
- Tens de saber defender-te!
- Precisas de ser forte!
- Estás a fazer um drama do caso...
- Isso é uma fase, isso passa!

### PERCEBER E AGIR

Em situações de bullying e ciberbullying, tanto agressor(a)s como vítima(s) precisam de apoio.

Deve adotar-se uma abordagem proactiva, atendendo a que cada situação específica será merecedora de uma particular atenção.

Se não sabe como ajudar ou o que fazer, procure a ajuda de quem sabe.

Pode também consultar:  
[www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt](http://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt)

### ENVOLVIMENTO DE TODA A ESCOLA

É fundamental envolver toda a escola e garantir que todos os elementos da comunidade educativa entendam o que é o bullying e o ciberbullying, identifiquem comportamentos e estejam atentos a possíveis sinais.

A escola deve:

- promover o conhecimento claro do que influencia este tipo de comportamento;
- incentivar uma cultura de responsabilização, confiança e respeito;
- promover a participação das crianças e jovens em todas as etapas do desenvolvimento de iniciativas/ ações para a prevenção da violência.

### PARA UMA ESCOLA INCLUSIVA

Envolver crianças e jovens em todas as etapas da vida da escola.

Promover saberes e valores relevantes para a construção de uma sociedade mais justa, centrada na pessoa e na dignidade humana.

Desafiar para a participação em iniciativas como "Escola Sem Bullying", "Escola Sem Violência" e "Líderes digitais".

### TODOS/AS DEVEM CONHECER AS SUAS FUNÇÕES E RESPONSABILIDADES

Sensibilizar a comunidade educativa para o papel que tem a desempenhar na prevenção e combate ao bullying e ao ciberbullying, e para a tolerância zero a todos os comportamentos violentos. Promover a formação de toda a comunidade educativa para a sensibilização, prevenção e combate aos comportamentos de violência.

### PEDIDO DE AJUDA

Para obter apoio, conselho ou orientação no apoio a crianças e jovens, contacte:

LINHA INTERNET SEGURA  
 800 21 90 90  
 Contacto telefónico gratuito ou [linhainternetsegura@apep.pt](mailto:linhainternetsegura@apep.pt)

DIREÇÃO-GERAL DE ESTABELECIMENTOS ESCOLARES  
[dsee.sagres@dggest.mec.pt](mailto:dsee.sagres@dggest.mec.pt)



EDUCAÇÃO



ins@te

Co-financiado pelo Mecanismo Interligado da Europa - União Europeia

# GRATOS PELA VOSSA ATENÇÃO!

Disponíveis para esclarecimentos em:  
[sembullyingsemviolencia@dedu.gov.pt](mailto:sembullyingsemviolencia@dedu.gov.pt)

