



Plano Escolar de Prevenção e Combate
ao
Bullying e Cyberbullying

Escola Básica e Secundária da Calheta

São Jorge - Açores

2023-2024

Índice

Nota introdutória	3
Equipa	4
Conceitos.....	5
Tipos de <i>bullying</i>	5
Intervenientes.....	7
Prevenção	8
Ação/ Reação.....	9
Monitorização.....	10
Anexo 1	11
Anexo 2	12

Nota introdutória

Numa escola em constante mutação, conceitos como o *Bullying* e *Cyberbullying* 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 Cyberbullying* 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 *Cyberbullying*”, de Abril de 2023, aprovado através da Resolução do Conselho do Governo nº 84/2023 de 19 de maio de 2023.

Equipa

Coordenadora da Equipa/Vice-Presidente do Conselho Executivo (CE): Marília Lourenço

Coordenadora da Equipa da Saúde Escolar: Isália Pinto

Docente de TIC: Lucrecia Ferreira

Coordenadora do SPO: Dalila Soares

Coordenadora da Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola: Emília Cabral

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>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Agressões físicas: esmurrar, dar palmadas, empurrar, dar encontrões, puxar cabelos, pontapear, etc. ○ Ameaçar ○ Perseguir ○ Roubar ○ Danificar material ○ Assédio (sexual ou outro) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Insultar ○ Intimidar ○ Gritar ○ Humilhar ○ Ofensas verbais: dizer piadas e alcunhas depreciativas e discriminatórias; ○ Outras expressões que geram mal-estar 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Indiferença ○ Isolamento ○ Exclusão social ○ Difamar ○ Lançar rumores 	<ul style="list-style-type: none"> ○ SMS ○ MMS ○ Vídeos ○ Fotos ○ Mail ○ Chats ○ Redes sociais (...)

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

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 intervêm, quem age...”** – Conselho Executivo, Psicólogos, Professores, **Diretores de Turma**, Auxiliares de Ação Educativa, Encarregados de Educação, outros.

Prevenção

- Levantamento estatístico junto dos alunos, professores e auxiliares de ação educativa sobre as necessidades a considerar relativamente ao tema e sobre as ações a desenvolver ou já desenvolvidas.
- Promoção de palestras realizadas por entidades internas e/ou externas, como a Política “Sem Violência Escolar”.
- Promoção de ações de formação e de sensibilização promovidas por entidades/equipas internas e/ou externas
- Aplicação de *quizzes* em kahoot.
- Promoção workshops sobre os temas.
- Visualização de filmes sobre os temas e posterior reflexão e debate.
- Testemunhos na primeira pessoa de alunos, ex-alunos, professores, ou de outros intervenientes que já vivenciaram situações específicas de *bullying* e/ou *ciberbullying*.
- Sensibilização dos Encarregados de Educação sobre a crescente necessidade de controlar os acessos dos seus educandos às redes sociais.
- Disponibilização de folhetos e newsletters preventivas.
- Colaboração dos alunos do 9º ano da disciplina de oferta “Educação Digital” junto das turmas da escola.
- Solicitação à Associação de Estudantes a colaboração em atividades relacionadas com o tema.
- Sensibilização e debate nas aulas de TIC para o tema *Ciberbullying* e de todas as variáveis associadas, recorrendo, ou não, a desafios SeguraNet.
- Abordagem transversal, sobre os conceitos, nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento (domínios Saúde, Sexualidade, Direitos Humanos e Media).
- Ponto na ordem de trabalho das reuniões de Conselho de Turma, de forma que em cada reunião se reflita e se documente casos que *bullying* e/ou *ciberbullying*² que se verifiquem nas turmas.

² Situações previstas na página 3 deste documento.

Ação/ Reação

- Procedimentos a adotar sempre que se verificarem possíveis situações de bullying/Ciberbullying:

- Professores em contexto de sala de aula

No sumário, no separador “Presenças”, no último ícone, registar a ocorrência que comprove situações previstas na página 3 deste documento e que se confirmem serem atos repetidos.

O Diretor de Turma ao tomar conhecimento da(s) ocorrência(s), comunica a(s) mesmas ao CE, e este decidirá a necessidade de se realizar ou não uma reunião de Conselho de Turma.



- Professores/funcionários em contexto fora da sala de aula

Sempre que identifiquem ou tomem conhecimento de situações previstas na página 3 deste documento e que se confirmem serem atos repetidos, deverão preencher o anexo 1 e entregar o mesmo no CE. Este decidirá a necessidade de se realizar ou não uma reunião de Conselho de Turma.

- Identificar os agressores, vítimas e outros intervenientes relevantes no processo.
- Releva o papel dos Encarregados de Educação no processo, não só os informando do sucedido, mas envolvendo-os, também, nas estratégias de ação e intervenção, quer da vítima, quer do agressor.
- Apoiar e encaminhar as vítimas através de entidades internas e/ou externas competentes.
- Aplicar medidas restaurativas para os agressores, mediante as constantes no Regulamento Interno.
- Documentar as situações e medidas a tomar, em documento próprio (Anexo 2).

Monitorização

A monitorização do plano será realizada em reuniões de trabalho da equipa e através de outras ações, como a aplicação de questionários à comunidade educativa sobre a sua aplicabilidade. No final de cada ano letivo, será realizado um relatório com as atividades desenvolvidas, que será apresentado em Conselho Pedagógico.

Elaborado pela Equipa em junho de 2024

Apreciado em reunião de Conselho Pedagógico a ____/____/____

Anexo 1

FICHA DE OCORRÊNCIA DE BULLYING/CIBERBULLYING EM CONTEXTO FORA DA SALA DE AULA

Aluno (Vítima)			
Nº processo:			
Nome:			
Turma:		Nº:	
Aluno(s) (Agressor(es))			
Nº processo:			
Nome:			
Turma:		Nº:	
Nº processo:			
Nome:			
Turma:		Nº:	
Outros alunos intervenientes (seguidor, observador, defensor)			
Nº processo:			
Nome:			
Turma:		Nº:	
Nº processo:			
Nome:			
Turma:		Nº:	
Outras testemunhas			
Nome:			
Nome:			
Ocorrência(s)			
Descrição da(s) ocorrência(s):			
Número médio das ocorrências:	Menos de 3 vezes: <input type="checkbox"/> 3 a 5 vezes: <input type="checkbox"/> Mais de 5 vezes: <input type="checkbox"/>		

___/___/___

(Data)

(Professor/Funcionário)

Anexo 2

PROCESSO DE BULLYING/CIBERBULLYING

Aluno (Vítima)			
Nº processo:			
Nome:			
Turma:		Nº:	
Aluno(s) (Agressor(es))			
Nº processo:			
Nome:			
Turma:		Nº:	
Nº processo:			
Nome:			
Turma:		Nº:	
Outros alunos intervenientes (seguidor, observador, defensor)			
Nº processo:			
Nome:			
Turma:		Nº:	
Nº processo:			
Nome:			
Turma:		Nº:	
Outras testemunhas			
Nome:			
Nome:			
Ocorrência(s)			
Descrição da(s) ocorrência(s):			

Duração média das ocorrências:	Dias: <input type="checkbox"/> Semanas: <input type="checkbox"/> Meses: <input type="checkbox"/>
Medidas a implementar	

____/____/____
(Data)

(Presidente do CE)

(Aluno)

(Encarregado de Educação)