Escola Secundária Vitorino Nemésio

Plano de Prevenção e Combate ao Bullying e Ciberbullying

Este Plano de Prevenção e Combate ao Bullying e Ciberbullying foi elaborado de acordo com a **Resolução do Conselho do Governo n.º 2/2022/A de 17 de janeiro de 2022**, que estabelece a criação do Programa Regional de Prevenção e Combate ao Bullying e Ciberbullying na Região Autónoma dos Açores. Tem o intuito de ser um instrumento de trabalho na prevenção, na ação e na reação perante situações de Bullying, nas suas diversas tipologias, de forma a eliminá-lo na escola.

O **Bullying** na escola trata-se de um comportamento agressivo e intencional que envolve um desequilíbrio de poder social, político ou físico entre a vítima e o agressor. Podemos classificar o Bullying quanto ao conteúdo (homofóbico, sexual, racial, etc.) ou quanto à forma (física, verbal, sexual ou Ciberbullying) ou quanto ao meio utilizado (presencial ou digital). Fatores como pobreza, estatuto social, incapacidades físicas ou mentais, aparência física, diferenças linguísticas ou culturais e migração podem despoletar Bullying e Ciberbullying.

O **Ciberbullying** corresponde a uma evolução do Bullying, recorrendo às tecnologias digitais e consiste em humilhar e/ou agredir alguém de forma repetida e sistemática, através de ações virtuais e como tal pouco visíveis a outras pessoas que possam servir de testemunhas, para além de estar associado ao anonimato, à rápida disseminação de conteúdos impossíveis de remover e a uma maior exposição pública.

Nos casos de Bullying e Ciberbullying verifica-se a existência dos papéis de agressor, vítima e a possibilidade de espectador.

Pode ocorrer dentro e fora da sala de aula, balneários e casas de banho, corredores, nos arredores da escola ou online.

Pode ser difícil identificar uma vítima de Bullying e Ciberbullying, no entanto, existem alguns **sinais de alerta**, nomeadamente:

- ansiedade, nervosismo, tristeza ou medo;
- dores físicas ou feridas e nódoas negras não explicadas;
- dificuldade de concentração nas aulas;
- aumento da irritabilidade;
- ansiedade no momento de ir para a escola;
- mudanças de humor e comportamento;

- “desculpas” para não ir à escola;
- afastamento dos amigos e isolamento;
- alterações do sono e do apetite;
- roupa ou materiais danificados;
- escolha de um percurso alternativo para ir e voltar da escola;
- pedir mais dinheiro ou roubar;
- receio em usar telemóvel/computador/tablet;
- parecer não ter muitos amigos…

(fonte: https://www.sns24.gov.pt/guia/prevencao-do-bullying/)

Segundo a Direção Geral da Educação as principais diferenças entre Bullying e Ciberbullying sintetizam-se no **quadro 1**.

Quadro 1 - Principais diferenças entre Bullying e Ciberbullying.

(Fonte: Programa Regional de Prevenção e Combate ao Bullying e Ciberbullying)

Bullying	✓ É principalmente direto, face a face ✓ É conhecida a identidade do agressor e/ou da vítima ✓ A vítima pode encontrar na escola locais seguros, nomeadamente através da permanência junto de adultos ✓ Existem na escola adultos responsáveis pelo espaço escolar ✓ O agressor visualiza in loco, as reações da vítima, percebendo quando deve parar a agressão ✓ Existe estabilidade dos papéis entre agressor e vítima ✓ A mudança de local (turma ou escola) pode ser eficaz ✓ A audiência é presencial (colegas de turma/escola) ✓ O agressor é usualmente mais forte ou em situação de domínio
Ciberbullying	✓ É principalmente indireto ✓ Depende de alguma perícia tecnológica ✓ Permite o anonimato, podendo o agressor permanecer desconhecido ✓ Face ao anonimato, a vítima não tem a oportunidade de se defender ou retaliar ✓ Existe uma sensação de impunidade, pela ausência de adultos responsáveis pelos espaços online ✓ É difícil escapar ao ciberbullying (não existem locais seguros, 24h/24h, 7 dias por semana) ✓ O agressor não observa a reação imediata da vítima, podendo minimizar sentimentos de arrependimento/empatia ✓ Não existe estabilidade de papéis (pode existir alternância entre agressor e vítima) ✓ A mudança de local é ineficaz, uma vez que o ambiente digital acompanha o aluno ✓ A amplitude da audiência é aumentada (mais abrangente e numerosa) ✓ Dado o anonimato, o agressor pode ser menor ou mais fraco do que a vítima ✓ A variedade dos papéis de observador é mais complexa ✓ A ausência de indicadores não verbais, dificulta a perceção da verdadeira intenção da mensagem

As **consequências do Bullying e Ciberbullying** dependem das características de cada indivíduo, da repetição, severidade e período de tempo das agressões. Pode-se identificar repercussões a nível social/relacional, escolar e no bem-estar. Nas primeiras verificam-se sinais de isolamento, inibição e reduzido número de amigos. Nas repercussões escolares ocorre principalmente sinais de fobia, resistência em ir à escola, falta de concentração e diminuição do aproveitamento escolar. Em termos de bem-estar, salientam-se sentimentos de tristeza, baixa autoestima, variações de humor, alterações de comportamento como enurese noturna, problemas de sono, pesadelos, perda de apetite, roer as unhas, choro fácil, assim como comportamentos depressivos ou autolesivos, podendo ocorrer a ideação suicida ou a prática do mesmo.

No caso dos agressores, os efeitos são menos óbvios, mas podem fazer-se sentir ao longo da vida, como ser antissocial, consumir substâncias ilícitas, comportamentos de vandalismo ou criminalidade. No geral retiram prazer do domínio sobre o outro e apresentam níveis inferiores de empatia em relação ao sofrimento que provocam, para além de revelarem baixa tolerância à frustração, serem mais impulsivos e intolerantes à diferença.

A Escola deve assumir-se como um local privilegiado na prevenção e combate a todas as formas de violência. Este Plano de Ação divide-se em três áreas, definidas no quadro 2:

Quadro 2: Áreas de ação do Plano de Prevenção e Combate ao Bullying e Ciberbullying

(Fonte: Programa Regional de Prevenção e Combate ao Bullying e Ciberbullying)



Constituição da equipa de trabalho:

A equipa de trabalho pode ser constituída pelos seguintes elementos:

Presidente do Conselho Executivo

Representante da equipa de Saúde Escolar;

Coordenador(a) da EMAEI;

Representantes do SPO;

Coordenador(a) da Estratégia para a Educação para a Cidadania e Desenvolvimento.

A sua nomeação não é estanque e será reavaliada a cada ano letivo e preenchido o **Anexo 1**.

Diagnóstico do Bullying e Ciberbullying na Escola

O diagnóstico da situação de Escola relativamente às necessidades no âmbito da intervenção no combate ao Bullying e Ciberbullying será feita a partir do preenchimento e análise do questionário apresentado no **Anexo 2**.

Prevenção do Bullying e Ciberbullying na Escola

No âmbito da **Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola**, mais concretamente na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, existe um espaço privilegiado de trabalho para o desenvolvimento de competências que contribuam para a prevenção do Bullying enquadrada nos domínios dos Direitos Humanos, Saúde, da Sexualidade e dos Media, entre outros. Deste modo deverão ser produzidos materiais digitais que promovam a prevenção e o combate aos fenómenos de Bullying e Ciberbullying, e ser divulgados nas redes sociais da escola e/ou espaços físicos pela escola, alcançando toda a comunidade escolar.

O **Serviço de Psicologia e Orientação** da Escola é um dos serviços especializados de apoio educativo que asseguram a existência de condições que garantam a plena integração escolar de todos os alunos, deste modo realizam ações de apoio psicopedagógico, nomeadamente na deteção precoce de fatores de risco educativo e operacionalização de medidas preventivas e apoiam a unidade orgânica e a comunidade educativa em matérias de psicologia.

As **redes sociais da Escola** são um veículo de divulgação de trabalhos dos alunos e também sensibilizam a comunidade educativa em prol da cidadania digital assinalando o Dia Mundial de Combate ao Bullying – 20 de outubro, e outros dias de interesse como: o Dia da Internet Mais Segura (fevereiro), Dia da Discriminação Zero (1 de março), Dia Internacional da Felicidade (20 de março), Dia da Família (15 de maio), Dia Mundial da Internet (17 de maio), Dia Internacional da Tolerância (16 de novembro).

Parcerias com:

- A Equipa de Saúde Escolar da Unidade de Saúde da Ilha Terceira –Centro de Saúde da Praia da Vitória, em parceria com a Equipa de Saúde Escolar da escola, dinamizam palestras de sensibilização sobre a temática Bullying, sempre que solicitado, e colabora no Projeto Violência no Namoro que foi alicerçado em formas de expressão artística com aposta na prevenção do fenómeno através dos pares.

- A Polícia de Segurança Pública, nomeadamente o projeto **Escola Segura**, que pode fazer sessões de esclarecimento em sala de aula.

- O projeto MindSerena, promovido pelo SPO e Fortis, que organiza sessões de relaxamento e reflexão.

- O projeto SeguraNet com a colaboração nos Desafios SeguraNet, assegurada pelos professores de Tecnologias da Informação e Comunicação, integrada nas aprendizagens essenciais da disciplina.

- Com a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) e a União de Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR Açores) que poderão realizar sessões de sensibilização contra o Bullying e violência no namoro.

- O Programa "Eu e os outros" é um programa de prevenção universal que tem por objetivo genérico promover a redução dos problemas relacionados com os comportamentos aditivos e dependências, desenvolvendo debates em sala de aula sobre a dinâmica familiar, a cibersegurança, entre outros.

As ações de prevenção anuais realizadas devem estar descritas no **Anexo 3.**

Mecanismos de ação em casos de Bullying e Ciberbullying

O circuito a tomar aquando da identificação de um caso de Bullying é o encaminhamento para o Gabinete de Apoio ao Aluno, que receberá a queixa, e posteriormente dá conhecimento ao Conselho Executivo, que tomará as medidas necessárias para a sua resolução.

Aquando da receção das queixas inicia-se o preenchimento da ficha de identificação de casos de Bullying e medidas implementadas **(Anexo 4)**.

Reação aos casos de Bullying e Ciberbullying

As medidas implementadas ao agressor são as previstas no Regulamento Interno da Escola. Já as medidas implementadas ao agredido e possíveis espectadores, ou turma em que o agredido ou o agressor estejam inseridos, são adequadas à natureza e gravidade da situação em particular e serão registadas no **Anexo 5**. Este anexo também será alvo de análise anualmente de modo a monitorizar a situação do Bullying na Escola.

Anexo 1: <u>Constituição da equipa de trabalho</u>

Ano letivo: ____/____

Função	**Nome**
Presidente do Conselho Executivo	
Representante de equipa da Saúde Escolar;	
Coordenador(a) da EMAEI;	
Representantes do SPO;	
Coordenador(a) da EECD;	

Anexo 2: <u>Diagnóstico do Bullying na Escola</u>

Questionário sobre segurança e bem-estar na escola

1. Qual a sua perceção de segurança e bem-estar na escola.
   A. Sente-se inseguro em todos os ambientes escolares.
   B. Sente-se seguro somente nas aulas.
   C. Sente-se seguro em todos os ambientes escolares.
   D. Sente-se seguro num local específico da escola. Qual? _____

2. Tem conhecimento do percurso e procedimentos definidos para a denúncia de Bullying e Ciberbullying na Escola?
   A. Conhece.
   B. Conhece parcialmente.
   C. Não conhece.

3. Qual o envolvimento do seu Encarregado de Educação na prevenção/combate do Bullying e/ou Ciberbullying na Escola?
   A. Conversam regularmente sobre o assunto.
   B. Conversam algumas vezes sobre o assunto.
   C. Não dá a conhecer nada sobre o assunto.

4. Conhece instituições externas à escola que o possam ajudar em caso de Bullying e/ou Ciberbullying.

Quais: _____

Data: __/__/___

Anexo 3: Ações de prevenção contra o Bullying anuais propostas/realizadas.

Ano letivo: ____/____

Ações de prevenção propostas	Realizadas		Parcerias	Avaliação/Observações
	Sim	Não		

Anexo 4: Levantamento/identificação de casos de Bullying/Ciberbullying e medidas implementadas.

Gabinete de Apoio ao Aluno

Registo nº **Data:** ___/___/___

Nome: **Ano/Turma**:

Motivo: **Horário**:

Ordem de saída da sala de aula (docente)	
Mediação de Conflitos	
Suporte Psicológico e Emocional	
Espaço do Silêncio	
Orientação Académica	
Atividades e Workshops	

Breve descrição da situação (por parte do aluno)

_____

_____

_____

_____

Diligências:

Marcação de Supervisão	
Encaminhamento para o SPO	
Encaminhamento para o CE	
Contacto com o DT	

A partir da terceira ordem de saída da sala de aula o aluno é sempre encaminhado para o CE.

Registos da supervisão

Supervisor: **Data:** ___/___/___

Breve descrição da intervenção (por parte do docente)

_____

_____

_____

_____

Anexo 5: Monitorização anual

Ano letivo: ____/____

1. Caraterização do contexto escolar

Contexto escolar	Alunos do 3º ciclo	Alunos do secundário	Alunos do PROFIJ	Pessoal Docente	Pessoal de Ação Educativa
Número					

2. Análise do número de casos de Bullying e Ciberbullying ocorridos

Casos de Bullying e Ciberbullying	Identificados	Resolvidos	Observações
Número			

3. Que medidas foram colocadas em prática, no ano letivo anterior:

Vítima: _____

_____

Agressor: _____

_____

4. Parcerias estabelecidas e projetos realizados no ano letivo anterior:

Parceiro	Projeto

5. Existência de formações sobre violência escolar para pessoal docente e de ação educativa.

Ação de formação	Destinatários	Nº de participantes