REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

Plano de Prevenção e Intervenção no Bullying e Ciberbullying

"ESCOLA SEM BULLYING, ESCOLA SEM VIOLÊNCIA"

AGRUPAMENTO DE ESCOLASDE MONÇÃO

1. Enquadramento e Fundamentação

A escola deve ser um espaço de segurança, inclusão, respeito e desenvolvimento integral. Contudo, fenómenos como o bullying e o ciberbullying continuam a afetar negativamente o clima escolar e a saúde emocional dos alunos. A evidência recolhida no Relatório Interno sobre Bullying e Ciberbullying no Agrupamento de Escolas de Monção (2024/2025) revela uma realidade preocupante: cerca de 1 em cada 3 alunos já foi alvo de bullying, e uma percentagem significativa das vítimas não denuncia os incidentes por medo, vergonha ou falta de confiança na resposta da escola. Estas situações, quando não prevenidas ou corretamente acompanhadas, comprometem o bem-estar psicológico, o rendimento académico e o sentido de pertença à comunidade educativa.

Os dados e recomendações do Relatório Interno do Estudo sobre Bullying e Ciberbullying (2024/2025), evidenciam:

- Alta prevalência de bullying verbal (75% dos alunos referem insultos e gozações).
- Ocorrência concentrada em espaços informais não supervisionados (recreios, corredores, balneários).
- Perceção geral de insuficiência de recursos e apoio por parte da escola.
- Baixa literacia sobre ciberbullying entre alunos, assistentes operacionais e famílias.

Neste contexto, torna-se fundamental estruturar um Plano Integrado de Prevenção e Combate ao Bullying e Ciberbullying, sustentado nas recomendações da Direção-Geral da Educação (DGE) — através do programa Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência — e nos contributos do Relatório do Grupo de Trabalho DGE/ISPA (2021), que apontam para a necessidade de uma abordagem abrangente, participada, pedagógica, preventiva e reparadora.

A construção deste plano assenta numa visão clara: Toda a comunidade educativa é corresponsável pela construção de uma cultura de não violência, empatia, cidadania e segurança.

2. Caracterização do Fenómeno

O bullying é definido como um comportamento agressivo intencional, repetido e sustentado no tempo, praticado num contexto de desequilíbrio de poder entre pares (Olweus, 1993). Pode assumir diversas formas: verbal, física, relacional ou psicológica e tem como objetivo causar dano físico, emocional ou social à vítima. Estudos recentes (Smith, 2019; DGE/ISPA, 2025) sublinham que o bullying deve ser entendido não apenas como uma conduta individual, mas

como um fenómeno relacional e sistémico, fortemente influenciado pelo clima escolar, pelas dinâmicas de grupo e pelas normas sociais permissivas em relação à agressão.

Formas e Impactos do Bullying

- **Bullying verbal**: insultos, gozações, provocações e ameaças.
- **Bullying físico**: agressões diretas, empurrões, roubo ou destruição de pertences.
- **Bullying relacional/social**: exclusão, boatos, manipulação e isolamento intencional.
- **Bullying psicológico**: humilhação, intimidação e controlo emocional.

De acordo com Espelage e Swearer (2010), o bullying tem efeitos duradouros sobre a autoestima, a saúde mental e o desempenho escolar das vítimas, podendo gerar ansiedade, depressão, absentismo e isolamento social. As consequências estendem-se também aos agressores e observadores: os primeiros tendem a desenvolver padrões de comportamento antissocial, enquanto os segundos sofrem sentimentos de impotência e normalização da violência.

O Ciberbullying

O ciberbullying constitui uma forma contemporânea de violência entre pares, ocorrendo através de meios digitais (redes sociais, mensagens instantâneas, plataformas de jogos, entre outros). Embora partilhe características com o bullying tradicional, distingue-se pela amplificação do impacto e pela permanência e alcance das agressões (Livingstone & Smith, 2014). A sua natureza mediada pela tecnologia potencia a exposição pública, o anonimato e a impossibilidade de a vítima encontrar refúgio.

Formas comuns de ciberbullying incluem:

- Envio de mensagens ofensivas ou ameaçadoras;
- Partilha de imagens ou vídeos embaraçosos sem consentimento;
- Difamação e disseminação de boatos online;
- Exclusão deliberada de grupos digitais.

Estudos realizados pela UNESCO (2019) e pelo Relatório DGE/ISPA (2025) apontam que o ciberbullying é subnotificado, sobretudo por vergonha, medo de retaliação ou insegurança

quanto à eficácia da resposta institucional. A sobreposição entre as esferas presencial e digital torna a violência mais persistente e invisível.

2.1. Fatores Associados e Abordagem Preventiva

A investigação científica identifica fatores de risco múltiplos, incluindo variáveis individuais (impulsividade, baixa empatia), familiares (práticas parentais inconsistentes), escolares (clima institucional permissivo) e socioculturais (normas de masculinidade e poder). Conforme salienta a DGE/ISPA (2025), a prevenção eficaz exige estratégias multinível: universal, seletiva e indicada que promovam competências socioemocionais, empatia, comunicação não violenta e participação ativa de toda a comunidade educativa.

O bullying, portanto, deve ser abordado como uma questão de saúde pública e de cidadania, exigindo um compromisso ético e pedagógico que una a escola, a família e a sociedade.

3. Constituição da Equipa Escola Sem Bullying (EESB)

Para assegurar uma resposta integrada e eficaz, o projeto será implementado e monitorizado por uma **equipa multidisciplinar e representativa**, com funções bem definidas:

Elemento	Representação	Funções Principais
Coordenador Geral	Direção do Agrupamento	Supervisiona, garante articulação institucional
Coordenadora do Projeto de Educação para a Saúde (PES)	Promoção e Educação para a Saúde (PES)	Planeamento pedagógico das ações preventivas, formação
Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)	Psicologia Educacional	Apoio emocional, intervenção individual/grupal, formação
Coordenador de Cidadania e Desenvolvimento	Cidadania Escolar	Integração do plano no currículo e apoio pedagógico
Coordenadora de Projetos	Projetos e Parcerias	Articulação com programas e entidades externas
Coordenadores de Estabelecimento	Escolas do Agrupamento	Coordenação local e ligação com a Direção

Elemento	Representação	Funções Principais
Coordenador da Equipa Digital	Tecnologias Educativas	Apoio digital, gestão de denúncias anónimas online
Representante dos Assistentes Operacionais	Pessoal não docente	Monitorização dos espaços informais, apoio à deteção e mediação
Representantes da Associação de Estudantes	Alunos do 3.º ciclo e secundário	Participação ativa nas campanhas e promoção de pares
Representante da Associação de Pais e EE	Pais/EE	Comunicação com famílias e corresponsabilização parental

A equipa reúne periodicamente, monitoriza ações, acompanha situações sinalizadas e articula-se com estruturas internas e entidades externas.

4. Objetivos Gerais

- Reduzir a incidência de comportamentos de bullying e ciberbullying;
- Promover um ambiente escolar seguro, positivo e inclusivo;
- Desenvolver competências socioemocionais e digitais nos alunos;
- Reforçar os canais de denúncia, acompanhamento e intervenção;
- Envolver alunos e docentes como embaixadores da convivência positiva;
- Articular a ação entre escolas, ciclos e parceiros externos.
- Capacitar toda a comunidade escolar na prevenção, deteção e intervenção.

5. Eixos de Intervenção e Ações Estratégicas

EIXO 1: Prevenção e Educação

Ações	Níveis	Responsáveis
Programas de promoção de competências socioemocionais	Todos os ciclos	SPO, PES, equipa de saúde escolar, município
Programa "Mentorias Interpares"	2º e 3º CEB e Secundário	SPO, PES
Criação da rede de Embaixadores Escola Sem Bullying	Todos os ciclos	EESB, PES, SPO
Atividades pedagógicas sobre empatia, respeito e cidadania digital	Pré ao Secundário	Docentes, DT, SPO, PES
Ações de sensibilização em sala de aula com histórias, vídeos, role playing e dramatizações	Pré, 1º e 2º CEB	Docentes, SPO, PES
Atividades sobre segurança, responsabilidade e respeito em ambientes digitais	2.º e 3º ciclos	Professores de TIC
"Mais Consciência na Educação"	Pré-escolar	Bibliotecas Escolares
Comemoração do dia da Internet Segura	2.º e 3º ciclos	Professores de TIC, Bibliotecas Escolares
Integração de temas no DAC e em Cidadania e Desenvolvimento	1.º ciclo ao Secundário	Coord. Cidadania, Docentes
Criação de uma campanha anual "Diz NÃO ao Bullying" com a participação dos alunos	Todos os ciclos	EESB, Direção, SPO, PES, Bibliotecas Escolares
Oficinas temáticas: "Comunicação Não Violenta", "Bullying vs Brincadeira", "Riscos Online"	2.º ciclo ao secundário	SPO, PES, DT
Formação de professores e assistentes operacionais sobre bullying e ciberbullying	Todos	PES, SPO, Direção, CFVM

EIXO 2: Deteção e Intervenção

Ações	Níveis	Responsáveis
Elaboração e divulgação do **Protocolo Interno de Prevenção e Intervenção**	Todos	EESB, Direção, PES, SPO
Criação e divulgação de **canais seguros e anónimos de denúncia** (caixas físicas, formulário digital)	2.º ciclo ao Secundário	Direção, EESB, DT
Encaminhamento de situações ao SPO / GAIA / CPCJ / GNR / Saúde Escolar	Todos	Direção, EESB, SPO, GAIA
Registo sistemático de ocorrências em plataforma interna de acompanhamento confidencial	Todos	Direção, coordenadores de Estabelecimento, DT, SPO
Reforço da vigilância nos espaços críticos identificados (recreios, corredores, balneários)	Todos os estabelecimentos	Direção, Coordenadores de Estabelecimento, AO

EIXO 3: Envolvimento da Comunidade

Ações	Níveis	Responsáveis
Sessões formativas para pais e encarregados de educação	Todos	EESB, SPO, PES, DT
Divulgação de conteúdos e boas práticas no portal e redes sociais	Todos	PES, SPO
Divulgação de recursos e campanhas oficiais (DGE, Internet Segura, etc.)	Todos	EESB, PES. DT
Reuniões de articulação com entidades externas (GNR, CPCJ, saúde)	Todos	Direção, EESB

6. Avaliação e Monitorização

A avaliação será contínua e centrada na eficácia do plano:

- **Inquéritos anuais de perceção** (alunos, docentes, assistentes operacionais e encarregados de educação);
- Monitorização do número de casos **sinalizados, acompanhados e reincidentes**;
- Produção de **relatórios anuais** da EESB com:
    - Análise de impacto;
    - Propostas de melhoria;
    - Identificação de **boas práticas**;
- Reajuste anual das estratégias no **Projeto Educativo** e no Plano Anual de Atividades.

7. Recursos e Parcerias

- Equipa Escola Sem Bullying (EESB) – estrutura operacional central do plano;
- Serviço de Psicologia e Orientação (SPO);
- Gabinetes de Apoio e Informação ao Aluno (GAIA);
- Associações de Pais e Encarregados de Educação;
- Bibliotecas Escolares;
- Clubes escolares;
- Equipa PES ES/ projeto Haja Saúde;
- Autoridades locais e serviços especializados: GNR, CPCJ, Saúde Escolar, Município.

8. Referências Bibliográficas

- Direção-Geral da Educação (2020). Escola Sem Bullying, Escola Sem Violência. Lisboa: ME/DGE.

- Direção-Geral da Educação & ISPA (2021, 2025). Relatório do Grupo de Trabalho para o Combate ao Bullying nas Escolas. Lisboa: DGE/ISPA.

- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2010). Bullying in North American schools: A social-ecological perspective on prevention and intervention. New York: Routledge.

- Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 55(6), 635–654.

- Olweus, D. (1993). Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Oxford: Blackwell.

Smith, P. K. (2019). Understanding school bullying: Its nature and prevention strategies. London: Sage.

- UNESCO (2019). Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying. Paris: UNESCO.

- Agrupamento de Escolas de Monção (2025). Relatório do Estudo sobre Bullying e Ciberbullying 2024/2025. Monção.