

ANEXO

(a que se refere o ponto 1)

Programa de Prevenção e de Combate ao **Bullying** e **Ciberbullying**

Na Região Autónoma dos Açores



ABRIL 2023

Índice

A. Enquadramento

B. Conceitos e Definições

C. Procedimentos do Programa de Prevenção e Combate ao Bullying e Cyberbullying

C.1. Diagnóstico da Situação

C.2. Plano de Prevenção e Combate ao Bullying e Cyberbullying

C.3. Bibliografia recomendada:

C.4. Anexos

Anexo 1 – Exemplo de constituição da equipa de trabalho

Anexo 2 – Exemplo de questões a refletir para obter um diagnóstico da situação da Escola no que se refere ao combate do Bullying e Cyberbullying

Anexo 3 – Exemplos de medidas e ações de prevenção em contexto escolar

Anexo 4 – Exemplos de ações de atuação e reação

Anexo 5 - Exemplo de ficha de levantamento/identificação de casos de violência/bullying/ciberbullying e medidas implementadas

Anexo 6 – Exemplo de fluxograma geral de intervenção escolar em casos de Bullying e Cyberbullying

Anexo 7 - Análise SWOT (opcional)

C.5. Produção de divulgação de materiais digitais, quer em contexto escolar, quer nos órgãos de comunicação social, que promovam a prevenção e o combate aos fenómenos do bullying e cyberbullying, sensibilizando os encarregados de educação e a comunidade em geral

C.6. Avaliação: remeter à Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores um relatório anual detalhado sobre as ações de prevenção e combate ao bullying e cyberbullying realizadas e o seu alcance junto da população escolar

O contexto de relacionamento social saudável interpares ou intergrupos pressupõe sempre a existência de relações assentes no respeito pela individualidade de cada ser humano, pela sua integridade física e psicológica, pela sua capacidade de reação, adaptação, opinião ou até de manifestação e reflexão. Na convivência social quotidiana nem sempre estes preceitos são respeitados, particularmente se atentarmos a idades mais jovens, em contexto escolar, quer seja ao nível individual ou em grupo.

(Resolução da Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores n.º 2/2022/A, de 17 de janeiro)

A. Enquadramento

O bullying em contexto escolar tem merecido uma especial e crescente atenção e preocupação por parte de organismos internacionais, a qual tem apelado a uma ação consistente e eficaz no combate a este fenómeno, com impactos muito negativos na vida e bem-estar das vítimas e que exige, também, especial atenção aos agressores. A Representante Especial do Secretário-Geral das Nações Unidas da Violência sobre as Crianças, referencia que esta problemática, afetando uma percentagem elevada de crianças e jovens, compromete a saúde, o bem-estar emocional e o desempenho académico e está associada a consequências de longa duração, que poderão se manifestar na vida adulta.¹

De acordo com uma sondagem da UNICEF e da Representante Especial do Secretário-Geral da ONU para a violência contra a criança, realizada em 30 países, em setembro de 2019, um em cada três jovens disse já ter sido vítima de cyberbullying e um em cada cinco declarou ter faltado à escola devido ao cyberbullying e à violência.²

Em Portugal, ainda de acordo com a UNICEF, cerca de 46% dos jovens portugueses entre os 13 e os 15 anos afirmam terem sofrido ou terem estado envolvidos em situações de cyberbullying, sendo as redes sociais como o Facebook, o Instagram, o Snapchat e o Twitter os meios privilegiados para a prática do mesmo. Segundo o estudo “Cyberbullying em Portugal durante a pandemia da COVID-19”, realizado por uma equipa do Centro de Investigação e Intervenção Social do ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa, mais de 60% dos jovens portugueses afirmaram terem sido vítimas de cyberbullying em 2020, durante os três meses em que durou o ensino à distância. Mais de um quarto dos inquiridos assumiu ter sido autor de bullying por motivos de diversão, vingança ou necessidade de afirmação e, destes, apenas 16% admite sentir culpa em relação à atitude de agressor. Para além disso, 9 em cada 10 jovens inquiridos admitem ter assistido a situações de cyberbullying, embora mais de metade nada tenha feito em relação a essa situação.²

A Assembleia Geral das Nações Unidas tem apelado continuamente aos Estados para implementarem medidas de proteção das crianças em relação ao bullying. A 18 de dezembro de 2014 adotou a primeira resolução sobre o tema (A/RES/69/158 - *Protecting children from bullying*), na qual reconhecia que o bullying e o cyberbullying podem expressar-se mediante violência e agressão, sendo que, em qualquer das suas formas, tem impacto negativo nos direitos das crianças e no seu bem-estar. A 19 de dezembro de 2016, foi adotada uma nova Resolução (A/RES/71/176), na qual aclama a adoção dos Objetivos para o

¹United Nations Special Representative of the Secretary-General on Violence Against Children, disponível em: <https://violenceagainstchildren.un.org/content/bullying-and-cyberbullying-0>.

²Resolução da Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores n.º 2/2022/A, de 17 de janeiro. Jornal Oficial I Série - Número 3, 18 de janeiro de 2022.

Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030, designadamente a eliminação do abuso, da exploração e todas as formas de violência contra as crianças, e reconhece “*que o bullying, incluindo o cyberbullying, pode assumir formas diretas e indiretas, desde atos de violência e agressão a exclusão social e que, embora as taxas de país para país, o bullying, online ou pessoalmente, pode ter impacto negativo nos direitos da criança e está entre as suas principais preocupações*”. Por último, a 13 de novembro de 2018, a 73.ª sessão do Terceiro Comité da Assembleia Geral das Nações Unidas adotou a Resolução *Protecting children from bullying* (A/C.3/73/L.25/Rev.1), na qual apela aos Estados Membros para prosseguirem na adoção de medidas apropriadas à prevenção e à proteção das crianças, mesmo nas escolas, de todos os tipos de violência, incluindo as diversas formas de bullying, e para a disponibilização de apoio adequado às crianças afetadas ou, de alguma forma, envolvidas em situações de bullying. Apela ao reforço da capacidade das escolas e das competências dos profissionais para a deteção precoce e resposta ao bullying e cyberbullying, em particular através de iniciativas que mobilizem apoios para a prevenção e abordagem a este fenómeno e que assegurem que as crianças são informadas das políticas públicas existentes na promoção da sua proteção.

O Conselho da Europa na sua Estratégia sobre os Direitos da Criança considera que *a violência contra a criança constitui uma forma de violação dos direitos da criança, que compromete o desenvolvimento social da criança e afeta o gozo dos seus outros direitos. A violência comporta frequentemente consequências devastadoras para a saúde mental e física a curto e a longo prazo, persistindo, por vezes, ao longo de gerações. Para além do impacto sobre as vítimas individuais, a investigação de organizações não governamentais indica que a violência se encontra associada a outros custos de longo alcance para a sociedade.*³

Sobre o cyberbullying, a 4 de julho de 2018, o Comité de Ministros do Conselho da Europa aprovou, numa Recomendação aos Estados Membros – *Recommendation CM/Rec(2018)7 of the Committee of Ministers*, as linhas orientadoras para o respeito, proteção e promoção dos direitos da criança no ambiente digital, reconhecendo a complexidade e rápida evolução deste meio. O Conselho afirma o superior interesse da criança e a necessidade de conciliar o direito à proteção com outros direitos fundamentais como o direito à liberdade de expressão, o direito à informação e o direito de participação. Apela ao reconhecimento do processo de evolução das capacidades da criança, com diferentes níveis de maturidade ao longo do percurso do nascimento até à maioridade.

Nas suas recomendações o Conselho da Europa defende que a educação para a literacia digital deve ser incluída logo nos primeiros anos e acompanhar o desenvolvimento das capacidades das crianças. Esta

³Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens. Estratégia do Conselho da Europa para os Direitos da Criança (2016-2021), edição Portuguesa. 2016

educação deverá ter como foco, não apenas as competências para utilizar ferramentas e recursos online, mas também para uma apreciação crítica do ambiente digital.⁴

Em matéria de violência, a nível nacional e regional de referir a Lei Proteção de Crianças e Jovens em Perigo, Lei n.º 147/99, de 1 de setembro, na sua versão atual, que determina a promoção dos direitos e a proteção das crianças em perigo, por forma a garantir o seu bem-estar e desenvolvimento integral, sendo que os maus tratos físicos ou psíquicos são consideradas situações de perigo e que devem ser alvo de intervenção pelas Entidades com Competência em Matéria de Infância e Juventude (ECMIJ), na qual se enquadra as Escolas. As demais intervenções protetivas a desencadear pelas ECMIJ estão especificadas no artigo n.º 7 da respetiva Lei.

De referenciar, também, o Estatuto do Aluno dos Ensinos Básico e Secundário, Decreto Legislativo Regional nº 12/2013/A, de 23 de agosto, no artigo 18.º, que atribui às equipas multidisciplinares de apoio socioeducativo, criadas pelo regime jurídico da criação, autonomia e gestão das Unidades Orgânicas (UO) do sistema educativo, para além das competências que lhes estão atribuídas, colaborar: *a) Na identificação e prevenção das situações de perigo previstas no artigo 3.º da lei de proteção de crianças e jovens em perigo que afetem os alunos; b) Na prevenção de fenómenos de violência; c) Na intervenção de promoção dos direitos e de proteção das crianças e jovens em perigo que couber à escola; d) Na elaboração de planos de acompanhamento destinados a estes alunos e que envolvam a comunidade educativa, sempre que para tal sejam solicitados.* No artigo 19.º do referido Estatuto, também, referencia a necessidade no regulamento interno da UO, difundir, por todos os que integram a vida da escola, as regras de convivência que assegurem o cumprimento dos objetivos do projeto educativo, *a harmonia das relações interpessoais e a integração social, o pleno desenvolvimento físico, intelectual e cívico dos alunos, a preservação da segurança destes e do património da escola e dos restantes membros da comunidade educativa, assim como a realização profissional do pessoal docente e não docente.*

No seguimento da Resolução da Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores (RAA) n.º 2/2022/A de 17 de janeiro, que nos termos regimentais aplicáveis e ao abrigo do disposto no n.º 3 do artigo 44.º do Estatuto Político-Administrativo da Região Autónoma dos Açores, recomendou ao Governo Regional que criasse o **Programa Regional de Prevenção e Combate ao Bullying e Cyberbullying nas escolas dos Açores**, promovendo o desenvolvimento de estratégias de sensibilização, prevenção e intervenção em meio escolar, sendo a sua elaboração precedida do levantamento estatístico das situações de bullying e cyberbullying registadas em contexto escolar nos Açores.

⁴Council of Europe. *Guidelines to respect, protect and fulfil the rights of the child in the digital environment. Recommendation CM/Rec(2018)7 of the Committee of Ministers.* 2018.

Em consonância com a referida resolução, segue uma proposta de guia para servir como documento orientador para as UO da RAA, com o intuito de ser um instrumento de trabalho na prevenção, na ação e na reação perante situações de bullying, nas suas diversas tipologias, em ambiente escolar, de forma a eliminar o bullying das escolas dos Açores, tornando cada escola num espaço privilegiado para a promoção do respeito entre todos, considerando a individualidade de cada um.

B. Conceitos e Definições

B.1. O que é o bullying na escola?

Em primeiro lugar é importante distinguir bullying de outros comportamentos agressivos, existindo alguns critérios que auxiliam nessa diferenciação, nomeadamente a intencionalidade, o comportamento repetitivo e onde se verifica desigualdade de poder entre os alunos envolvidos. Assim, em traços gerais o bullying na escola trata-se de um “comportamento agressivo, contínuo e intencional que envolve um desequilíbrio de poder ou de forças entre o agressor e a vítima” e que tem lugar em ambiente escolar.⁵

B.2. O que é a violência escolar?

A violência é um problema mundial de saúde pública, assumido pela Organização Mundial de Saúde em 2002. A exposição ou a participação ativa de crianças e jovens em situações de violência resulta em sofrimento que provoca impactos, a curto e longo prazo, que podem afetar a integração na escola e originar problemas emocionais e comportamentais, incluindo comportamentos violentos e agressivos.

A violência que surge em contexto escolar pode manifestar-se de várias formas:

- Conflitos dentro e fora da sala de aula: desobediência e desafio direto à autoridade do/a docente e/ou do/a não docente e às regras de funcionamento da escola, ou indiretamente através do conflito, da agressividade e da violência entre alunos/as; ou, ainda, dos/as profissionais da escola para com os/as alunos/as;
- Brincadeiras ofensivas: atividades lúdicas e jogos nos quais alunos/as recorrem à violência (ex.: lutas e brigas entre pares);

⁵Ministério da Educação. Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência - prevenção e combate ao bullying, cyberbullying e a outras formas de violência.

- Comportamentos antissociais e delinquentes: praticar atos de violência contra pessoas e/ou bens patrimoniais do espaço escolar que infringem as normas legais (ex.: pequenos furtos, vandalismo);

- Violência entre pares: os comportamentos violentos são cometidos por um/a agressor/a ou grupo de agressores contra uma vítima ou grupo de vítimas com quem partilham alguma característica (frequentam a mesma turma, são da mesma faixa etária, etc). São exemplos de violência entre pares o bullying e a violência no namoro.⁶

B.3. Quais os tipos de bullying?

É difícil categorizar os diferentes tipos de bullying, pois muitas vezes os comportamentos estão inseridos em diversas categorias. A título de exemplo, podemos classificar quanto ao **conteúdo** que podem assumir teor homofóbico, sexual, raciais, entre outros, ou quanto à **forma** que poderá ser física, verbal, relacional, sexual ou cyberbullying ou ainda qualificar quanto ao **meio** utilizado, nomeadamente presencial ou digital.⁷

Salienta-se que o cyberbullying corresponde a uma evolução do bullying, recorrendo às tecnologias digitais, cuja utilização é cada vez mais acessível e frequente na nossa sociedade. Esta forma de agressão consiste em humilhar e/ou agredir alguém, de forma repetitiva e sistemática, através de ações virtuais e como tal pouco visíveis a outras pessoas que possam servir de testemunhas para além de estar associado à possibilidade do agressor se assumir com uma identidade diferente, e como tal se sentir protegido pelo anonimato. Portanto, considerando a rápida e ampla disseminação de conteúdos impossíveis de remover, assim com a possibilidade do anonimato dos agressores e das vítimas estarem mais expostos às agressões o cyberbullying tem-se revelado como emocionalmente mais prejudicial.⁷

Segundo a Direção Geral da Educação as principais diferenças entre bullying e cyberbullying sintetizam-se no **Quadro 1**.

⁶Fórum Municipal de Cascais contra a Violência Doméstica e Grupo de Trabalho Educação e Violência. Intervenção em Situações de Violência em Contexto Escolar.

⁷Ministério da Educação. Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência - prevenção e combate ao bullying, cyberbullying e a outras formas de violência.

Quadro 1 - Principais diferenças entre bullying e cyberbullying, segundo a Direção Geral da Educação

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

Cyberbullying

- ✓ 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 cyberbullying (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

B.4. Quais os potenciais “desencadeadores” da violência escolar e bullying?

Todas as crianças e adolescentes estão sujeitos a sofrer violência escolar e bullying, no entanto, as que se encontram em situação de vulnerabilidade são mais propensas a se tornarem alvos devido a fatores como a pobreza, estatuto social, deficiências, diferenças linguísticas ou culturais ou migração. Um estudo realizado pela UNICEF, em 2016, aponta que a aparência física, como a obesidade ou magreza excessiva, também são desencadeadores de bullying.⁸

B.5. Quais os agentes envolvidos nos casos de bullying?

Nos casos de bullying verifica-se a existência do agressor, da vítima, existindo a possibilidade do espectador.⁹

B.6. Onde pode ocorrer o bullying?

O bullying pode ocorrer dentro e fora da sala de aula, nas redondezas da escola, a caminho ou a regresso da escola, e também online. A ocorrência de bullying parece ser mais comum em locais como balneários, casas de banho, corredores e outros lugares onde crianças e adolescentes não podem ser vistos ou supervisionados tão facilmente por professores e funcionários.⁸

B.7. Quais são consequências do bullying?

As consequências são variadas dependendo das características de cada indivíduo, da repetição, severidade e período de tempo das agressões. Contudo, podem-se identificar repercussões em três áreas de funcionamento, nomeadamente de âmbito **social/relacional**, **escolar** e no **bem-estar**. Nas primeiras verificam-se atitudes de isolamento, solidão, inibição e reduzido número de amigos. Nas repercussões escolares sobressaem sinais de fobia e resistência em ir à escola, falta de concentração e diminuição do aproveitamento escolar. No que concerne ao bem-estar associado a termos biopsicossociais, salientam-se sentimentos de tristeza, baixa autoestima, variações de humor, alterações de comportamento que poderão incluir enurese noturna, problemas de sono, pesadelos, perda de apetite, roer as unhas, choro fácil, assim

⁸UNESCO. *School Violence and Bullying: Global Status Report*. 2017

⁹Ministério da Educação. *Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência - prevenção e combate ao bullying, cyberbullying e a outras formas de violência*.

como comportamentos depressivos ou autolesivos, podendo, em situações extremas, ocorrer a ideação suicida ou a prática do mesmo.¹⁰

No que concerne às repercussões para os alunos agressores, os seus efeitos são menos óbvios mas podem fazer-se sentir ao longo da vida, estimando-se que cerca de ⅓ dos agressores se tornam adultos antissociais, com maior probabilidade de consumir substâncias ilícitas, de se envolverem em comportamentos de vandalismo ou criminalidade. No geral pode-se dizer que os alunos agressores 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 demonstrarem maior intolerância em relação às diferenças, manifestando atitudes preconceituosas.¹⁰

B.8. Quais são os sinais de alerta?

A alteração de comportamentos, como por exemplo a recusa em ir à escola, alterações de humor, tristeza, maior irritabilidade, baixa autoestima, isolamento social, medo ou timidez excessiva, assim como modificações no sono ou no apetite, maiores dificuldades de aprendizagem, défice de atenção ou absentismo escolar.^{10,11}

B.9. Como prevenir o bullying na escola?

A Escola deve assumir-se como um espaço privilegiado na prevenção e combate a todas as formas de violência. Para prevenir é necessário identificar fatores que podem ser considerados facilitadores para comportamentos agressivos, nomeadamente: a inexistência de supervisão adequada dos espaços escolares; a inexistência de um regulamento de escola com normas de conduta claras e consequente aplicação de medidas disciplinares; a inexistência de sistemas de apoio aos novos alunos; a inexistência de políticas ou iniciativas anti-bullying ou ainda a ausência de mecanismos de denúncia.¹⁰

B.10. Qual a relação da Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola e o combate ao bullying e cyberbullying?

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

¹⁰Ministério da Educação. Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência - prevenção e combate ao bullying, cyberbullying e a outras formas de violência.

competências que contribuam para a prevenção de situações de discriminação e violência como é o caso do bullying e do cyberbullying.

A abordagem destas situações pode ser enquadrada, entre outros, nos domínios dos Direitos Humanos, da Saúde, da Sexualidade e dos Media onde os respetivos Referenciais são instrumentos ao serviço das escolas que pretendem disponibilizar orientações que lhes permitam, no âmbito da sua autonomia, proporcionar as condições para a aprendizagem e para o desenvolvimento de competências, de modo a que os seus alunos cresçam saudáveis, seguros e autónomos em qualquer tipo de ambiente, incluindo o digital.¹¹

B.11. Como a Saúde Escolar poderá contribuir para o combate ao bullying e cyberbullying?

A Promoção e Educação para a Saúde (PES) em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontarem-se positivamente consigo próprios, construir um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. A PES na escola tem, também, como missão criar ambientes facilitadores dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa.

A nível regional, o Decreto Legislativo Regional nº 8/2012/A, de 16 de março, na redação atual, e a Portaria conjunta da Secretaria da Educação e Formação e da Secretaria Regional da Saúde nº 105/2012, de 12 de outubro, que procede à regulamentação prevista no n.º 2 do artigo 4.º daquele, estabelecem o regime da educação para a saúde e as orientações para o desenvolvimento de intervenções de promoção de estilos de vida saudável em meio escolar, na qual a prevenção da violência em meio escolar é uma das áreas prioritárias na promoção de estilos de vida saudáveis, tendo como principais objetivos abordar junto da comunidade educativa, a identificação da violência dirigida aos outros, identificação da violência dirigida ao próprio e a adoção de uma cultura de respeito e tolerância.

¹¹Ministério da Educação. Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência - prevenção e combate ao bullying, cyberbullying e a outras formas de violência.

C. Procedimentos do Programa de Prevenção e Combate ao Bullying e Cyberbullying

Resolução da Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores n.º2/2022/A, de 17 de janeiro

1. Diagnóstico de situação: realização de um levantamento estatístico sobre a prevalência de bullying e cyberbullying nas escolas da Região;
2. Elaboração de um Plano de Prevenção e Combate ao Bullying e Cyberbullying pelas Escolas da RAA, onde seja promovido o desenvolvimento de estratégias de sensibilização, prevenção e intervenção em meio escolar, envolvendo várias entidades, serviços e toda a comunidade educativa;
3. Produção de divulgação de materiais digitais, quer em contexto escolar, quer nos órgãos de comunicação social, que promovam a prevenção e o combate aos fenómenos do bullying e cyberbullying, sensibilizando os encarregados de educação e a comunidade em geral;
4. Avaliação: remeter à Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores um relatório anual detalhado sobre as ações de prevenção e combate ao bullying e cyberbullying realizadas e o seu alcance junto da população escolar.

Assim, serve o presente documento para planeamento e descrição dos referidos pontos.

C.1. Diagnóstico da Situação

O levantamento estatístico das situações de bullying e cyberbullying registadas em contexto escolar nos Açores, foi realizado no ano letivo 2021/2022, através da implementação de um inquérito, sobre bullying e cyberbullying a todas as escolas do sistema educativo regional do arquipélago dos Açores, englobando as escolas públicas, privadas e profissionais, pela Equipa Regional da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania.

De uma forma geral foram obtidas as seguintes conclusões:

- ✓ De uma amostra de 64 estabelecimentos de ensino da RAA, obteve-se 52 respostas, o que equivale a 81,25% de participação, sendo que 88,05% correspondem a escolas públicas;
- ✓ Na seguinte tabela (**tabela 1**) é representada a situação de casos de bullying e cyberbullying reportadas pelas escolas participantes:

Tabela 1 - Casos de bullying e cyberbullying nas escolas da RAA

	Casos	Vítimas	Agressores
<i>Bullying</i>	81	116	136
<i>Cyberbullying</i>	14	15	17

Nota: Na totalidade os casos de bullying e cyberbullying correspondem a 0,23% da população estudantil.

- ✓ Todas as escolas privadas e profissionais afirmaram não ter tido casos de bullying ou cyberbullying;
- ✓ Na **tabela 2** é representada a relação entre género e o elemento desempenhado nas situações de bullying;

Tabela 2 - Relação entre género e o elemento desempenhado nas situações de bullying e cyberbullying nas escolas da RAA

	Vítimas	Agressores
<i>Feminino</i>	65	42
<i>Masculino</i>	65	111

- ✓ O número de testemunhas que auxiliam (15) as vítimas é superior ao número de testemunhas que não o fazem (5);
- ✓ Regista-se confusão entre casos de bullying/cyberbullying e situações pontuais de agressão física e/ou verbal;
- ✓ No quadro 2 são apresentadas algumas características das situações de bullying nas escolas da Região.

Quadro 2 – Aspectos relacionados com as situações de bullying identificadas nas Escolas da RAA

<i>Local onde ocorre</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 74,99% indicam o pátio ou outro espaço escolar com exceção da sala de aula; • sala de aula com 15,91%;
<i>Tipologia de agressão</i>	<ul style="list-style-type: none"> • psicológica com 45,22% dos casos; • física com 33,04% das referências;
<i>“Desencadeadores”</i>	<ul style="list-style-type: none"> • O aspeto físico é o mais apontado como motivador para a prática de bullying e o cyberbullying (35,71%); • Seguindo-se as rivalidades interpessoais ou intergrupos (17,14%);
<i>Medidas</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 66,67% das vítimas necessitaram de apoio psicológico, o que corresponde a 42 situações; • 4 casos (6,35%) tiveram tratamento hospitalar;
<i>Consequências</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 25,98% assinalaram como consequências a ansiedade e nervosismo; • 19,69% referiu impacto no aproveitamento escolar; • 17,32% referiu o surgimento de tristeza • 16,54% dificuldades de concentração

C.2. Plano de Prevenção e Combate ao Bullying e Cyberbullying

Não há dúvidas de que a Escola deve assumir-se como um espaço de eleição na prevenção e combate a todas as formas de violência, sendo fundamental a realização de um plano escolar que defina os mecanismos de intervenção adotados para combater a problemática do bullying e cyberbullying em meio escolar.

Este documento que se deseja apenas orientador e que tem como principal objetivo direcionar as UO a concretizarem o seu Plano de Combate ao Bullying e ao Cyberbullying, divide-se essencialmente em três áreas:



Consiste:

- no desenvolvimento de atividades de sensibilização e consciencialização para as questões do bullying nas suas diferentes vertentes, em ambiente escolar.



Consiste:

- no reconhecimento de sinais de alerta e na capacitação da comunidade educativa, incluindo os próprios alunos, para identificar os comportamentos associados a esta problemática;
- no registo e levantamento de dados, identificação das vítimas e dos agressores;
- implementação de estratégias, dentro e fora da sala de aula para combater o bullying.



Consiste:

- no encaminhamento e apoio das vítimas;
- colocar em prática medidas restaurativas para os agressores.

C.2.1. Orientações para a elaboração do Plano

Esse plano deverá partir em primeiro lugar da definição de uma equipa de trabalho, seguido de um diagnóstico que permita identificar necessidades prementes, seguido da definição da estratégia, com a planificação de atividades de sensibilização, prevenção e atuação, destinadas a toda a comunidade educativa, e a avaliação e monitorização do respetivo plano.

Título: Plano Escolar de Prevenção e Combate ao Bullying e Cyberbullying

1.º Passo: Constituição e definição da equipa de trabalho

Para a implementação deste plano sugere-se a constituição de uma equipa multidisciplinar, preferencialmente com elementos com experiência no âmbito da prevenção da violência escolar, promoção da saúde e desenvolvimento da cidadania.

Exemplos de elementos a integrar esta equipa:

- Docente coordenador da estratégia de educação para a cidadania na escola;
- Docente coordenador da educação para a saúde;
- Docentes com formação em desenvolvimento de competências sociais e emocionais (por exemplo, Mediadores EPIS);
- Psicólogo da escola;
- Representante do Pessoal Não Docente;
- Representante da Equipa Multidisciplinar Socioeducativo;
- Representante dos alunos;
- Representante dos Encarregados de Educação;

Anexo 1 – exemplo de tabela a definir a constituição da equipa de trabalho

2.º Passo: Diagnóstico da escola

Para garantir uma resposta concertada e eficaz, é necessário realizar um diagnóstico da situação da UO para definir as necessidades no âmbito da intervenção no combate ao bullying e ciberbullying,

Exemplos de questões a responder para realizar o diagnóstico:

- Enquadrar o contexto da/s escola/s (por exemplo, o número de alunos, PD e PND, níveis de ensino, número de núcleos escolares);
- Identificar situações e problemas (por exemplo, quantos casos de bullying e ciberbullying, que medidas aplicadas);
- Identificar necessidades e propostas de formação para alunos, docentes e não docentes, pais e encarregados de educação;
- Identificar projetos em curso ou a implementar relacionadas com a temática;
- Identificar parcerias externas relevantes, como Escola Segura.

Anexo 2 – exemplo de tabela a preencher para o diagnóstico de situação da Escola

3.º Passo: Intervenção pelas 3 áreas – Prevenção, Ação e Reação

Prevenção

As medidas preventivas de bullying e ciberbullying devem considerar a complexidade da problemática e toda a realidade envolvida, não podendo ser tratada de forma uniforme, mas de forma adaptada, contínua e transversal a todas as dinâmicas escolares.

As ações preventivas a incluir devem priorizar:

- a conscientização geral e garantia de um ambiente escolar saudável e seguro, ou seja, eliminar fatores que promovam comportamentos de bullying (prevenção primária);

- o apoio aos alunos em risco, seja às vítimas de bullying, fazendo com que se sintam protegidas, e a consciencialização dos agressores sobre a incorreção dos seus atos (prevenção secundária) e intervenção nos alunos com comportamentos antissociais (prevenção terciária).¹²

Exemplos de medidas e ações preventivas a definir:

- Medidas de conscientização geral – Política de “Sem Violência Escolar”
- Ações de formação previstas a realizar a toda a comunidade educativa;
- Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades relacionadas com a temática, por exemplo assinalar datas comemorativas;
- Atividades de sensibilização inseridas no Plano de Atividades de Saúde Escolar e na Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania, relacionadas com a prevenção do bullying e cyberbullying;
- Identificação de parceiros, por exemplo, APAV, Escola Segura, Líderes Digitais e Desafios SeguraNet;
- Outros projetos e componentes curriculares com atividades de sensibilização relacionadas: programas de sensibilização de cidadania digital (Centro de Sensibilização SeguraNet), aprendizagens essenciais da disciplina de Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) e as orientações curriculares para as TIC no 1.º ciclo, aprendizagens essenciais da disciplina de Estudo do Meio, no 1.º ciclo.

Nota: as temáticas de Cidadania Digital, em particular os fenómenos do bullying e do cyberbullying, deverão idealmente serem trabalhadas, transversalmente, em todos os contextos educativos.

Anexo 3 – exemplo de quadro com propostas de medidas e ações de prevenção

Ação

Identificação dos casos de Bullying

- Definir e sensibilizar toda a comunidade escolar para os sinais de alerta de ocorrência de bullying;
- Estabelecer e dar a conhecer o circuito a tomar aquando da identificação de um caso de bullying (a quem recorrer, meios possíveis de denúncia e/ou ajuda).

Anexo 4 – exemplo de quadro com mecanismos de ação em casos de bullying

¹² Custódio A. Prevenção do bullying em contexto escolar - A sala de aula sem bullying

Reação

Resposta aos casos de Bullying

- Sugere-se a elaboração de um fluxograma de atuação que descreva os procedimentos a tomar após a identificação de uma situação de bullying: Quem envolver (elementos internos e externos)? e Como (medidas a aplicar)?;
- Registrar/identificar os casos de violência/bullying/ciberbullying e respectivas medidas de atuação.

Anexo 5 – exemplo de ficha de levantamento/identificação de casos de violência/bullying/ciberbullying e medidas de atuação

Anexo 6 – exemplo de fluxograma de intervenção

4.º Passo: avaliação e monitorização do plano

A monitorização e avaliação dos projetos são ferramentas que permitem auxiliar na melhoria contínua e eficácia do plano desenhado. Auxiliam a identificação de potenciais problemas e ameaças que possam afetar o objetivo pretendido. Para tal, sugere-se a definição e execução de indicadores de avaliação e de um relatório final.

Exemplos de indicadores a utilizar:

- Número de sessões de prevenção realizadas ao público-alvo definido (alunos, PD, PND, EE)
- Número de ações de formação
- Número de projetos realizados
- Questionário de conhecimentos aos alunos, PND e PD
- Número de casos identificados
- Número de casos solucionados
- Medidas implementadas
- Nível de segurança sentido pela comunidade escolar
- Comprometimento da equipa de trabalho
- Número de reuniões realizadas

Relatório Final: no final do ano letivo, deve ser elaborado um relatório onde deve constar a identificação de boas práticas adotadas, das principais dificuldades, bem como outros pontos identificados nas reuniões e atuação no terreno.

C.3. Bibliografia recomendada:

<i>Aventura Social</i>	http://www.aventurasocial.com
<i>Cyberbullying.pt</i>	http://www.cyberbullying.pt e http://www.facebook.com/cyberbullying.pt
<i>Comunicar em Segurança</i>	https://fundacao.telecom.pt/Site/Pagina.aspx?PagelId=1975
<i>DGE – Bullying e Cyberbullying</i>	http://www.dge.mec.pt/bullying-e-ciberbullying
<i>Enable</i>	http://enable.eun.org/
<i>EU Kids Online Portugal</i>	http://fabricadesites.fcsh.unl.pt/eukidsonline/
<i>The Web We Want</i>	http://www.webwewant.eu/pt_PT/
<i>Projeto Miúdos Seguros na Net</i>	https://www.miudossegurosna.net/
<i>Rescur em Ação – Curriculum Europeu para a Resiliência</i>	https://rescur.wixsite.com/rescuremacao/rescur
<i>SeguraNet</i>	https://www.seguranet.pt/
<i>APAV</i>	https://www.apavparajovens.pt/pt
<i>Escola Sem Bullying Escola sem Violência</i>	Plano – Escola Sem Bullying Escola Sem Violência (edu.gov.pt)

- *The Safe Schools Project. Building Safe Schools - A Guide to Addressing Teen Dating Violence: A Resource Manual for School Employees;*
- Comissão Nacional para a Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens. Convenção Sobre os Direitos das Crianças. Lisboa. 2014;
- Serviço Nacional de Saúde. Emoções, Relações e Complicações – Prevenir a Violência ao longo da Vida. Lisboa. 2017;
- Organização Mundial de Saúde. Relatório Mundial sobre Violência e Saúde. Genebra. 2002;
- Lei de Proteção de Crianças e Jovens em perigo, aprovada pela Lei nº 147/99, de 1 de setembro, na atual redação.

C.4. Anexos

Anexo 1 - Exemplo de constituição da equipa de trabalho

Anexo 2 - Exemplo de diagnóstico de situação

Anexo 3 - Exemplo de quadro com propostas de medidas e ações de prevenção

Anexo 4 - Exemplo de ações de intervenção (atuação e reação)

Anexo 5 - Exemplo de ficha de levantamento/identificação de casos de violência/bullying/ciberbullying e medidas de atuação

Anexo 6 - Exemplo de fluxograma de intervenção

Anexo 7 - Exemplo de análise SWOT

Anexo 1 – Exemplo de constituição da equipa de trabalho

A equipa de trabalho deve congrega elementos diferentes de áreas e setores, de modo a permitir uma abordagem plural, alargada e abrangente.

Nome	Função

Anexo 2 – Exemplo de questões a refletir para obter um diagnóstico da situação da Escola no que se refere ao combate do Bullying e Cyberbullying

Contexto da/s escola/s:			
<ul style="list-style-type: none"> • número de alunos, PD e PND • níveis de ensino • número de núcleos escolares • parcerias externas • outros dados relevantes 			
Quais são as agressões mais comuns entre alunos?			
Quantos casos de bullying e de cyberbullying foram identificados? (no último ano letivo)			
Que medidas são colocadas em prática?		Agredido:	
		Agressor:	
As situações ficam totalmente resolvidas?			
Existe sensação de segurança e bem-estar na escola?		(sugere-se a elaboração de um índice de segurança junto de toda a comunidade escolar)	
Existe gabinete de apoio ao combate à violência em meio escolar?			
Diagnóstico relacionada 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?			
• São realizadas atividades que promovam e incentivem relações saudáveis entre os alunos e/ou a prevenção de comportamentos violentos (por ex. ações de sensibilização)?			
• São promovidas ações de formação sobre a violência escolar ao Pessoal Docente e Pessoal Não Docente?			
• Os alunos e famílias são envolvidos no planeamento e desenvolvimento das estratégias da escola no domínio da prevenção em situações de violência?			
• A temática da violência em contexto escolar é abordada no Plano de Atividades da Saúde Escolar e na Educação para a Cidadania?			
• Existem projetos específicos que abordem a violência escolar?			(se sim, identificar)
Diagnóstico relacionado com a ação e reação			
• Existem procedimentos definidos no que se refere à deteção de situações de alunos vítimas de violência?			
• Existem pessoas de referência quando é detetado este tipo de situações?			
• Existe um conhecimento generalizado por parte da comunidade escolar relativamente a estes procedimentos de deteção?			
• Existe conhecimento dos recursos externos à escola relevantes em situações de violência na escola?			

Anexo 3 – Exemplos de medidas e ações de prevenção em contexto escolar

- Incluir no regulamento interno a política “Sem Violência Escolar” onde seja garantida uma escola segura, dentro e fora da sala de aula, que promova a monitorização dos locais da escola onde os alunos relatam que se sentem menos seguros;
- Estabelecer parcerias com entidades locais que trabalhem na área do combate à violência;
- Promover ações de sensibilização relacionadas com a temática;
- Identificar projetos específicos que abordem as questões da prevenção da violência;
- Promover momentos de reflexão sobre violência entre alunos e/ou professores, envolvendo as famílias;
- Envolver os alunos na identificação e discussão sobre situações de violência, levando em consideração as suas sugestões, nomeadamente no planeamento de medidas/ações;
- Mobilizar as famílias/associações de pais para o debate em torno das situações de violência em geral e do bullying no particular;
- Estabelecer programas de mediação escolar;
- Organizar eventos de sensibilização contra a violência, com oradores que passaram por experiências de bullying;
- Criar um kit para o pessoal não docente sobre prevenção da violência em contexto escolar.

Anexo 4 – Exemplos de ações de atuação e reação

Atuação

Nota: As crianças e jovens têm dificuldade em procurar ajuda ou em denunciar os maus tratos de que são vítimas ou a que estão expostos por variadas razões. Pode ser difícil avaliar a gravidade dos atos de que são alvo ou a que assistem, especialmente se frequentes, mas devemos ter presente que as consequências são graves a curto, médio e longo prazo.

- Sensibilizar a comunidade escolar da sua responsabilidade na deteção e denúncia;
- Sensibilizar a comunidade escolar para os seguintes sinais:
 - **no caso de bullying:**
lesões físicas, danos nos objetos pessoais e no material escolar que não é capaz de explicar; perda de dinheiro que não é capaz de explicar; sintomas de mal-estar físico associados à frequência escolar; receio, desconforto e recusa em frequentar a escola; fugas da escola; decréscimo no rendimento escolar; recusa de conversas em torno do tema "escola"; afastamento em relação aos pais e amigos.
 - **no caso de cyberbullying:**
e-mails ou mensagens recebidas com ofensas, insultos, ameaças ou vídeos/fotos embaraçosos; uso indevido das passwords para entrar nas redes sociais ou para enviar emails insultuosos ou para publicar informação ofensiva; e-mails, mensagens ou comentários partilhados com outras pessoas (pelo telemóvel e em redes sociais) que contenham informação falsa ou humilhante.

Reação

- Definir internamente e dar a conhecer o protocolo de atuação aquando da identificação de casos de bullying e cyberbullying, e das medidas implementadas ao agredido e ao agressor;
- Definir que elementos internos são responsáveis pelo acompanhamento e implementação das medidas;
- Definir que parcerias a mobilizar, se necessário e quem será o responsável pelo caso;
- Documentar as situações e as medidas implementadas (exemplo do Anexo 5);
- Comunicação ao encarregado de educação.

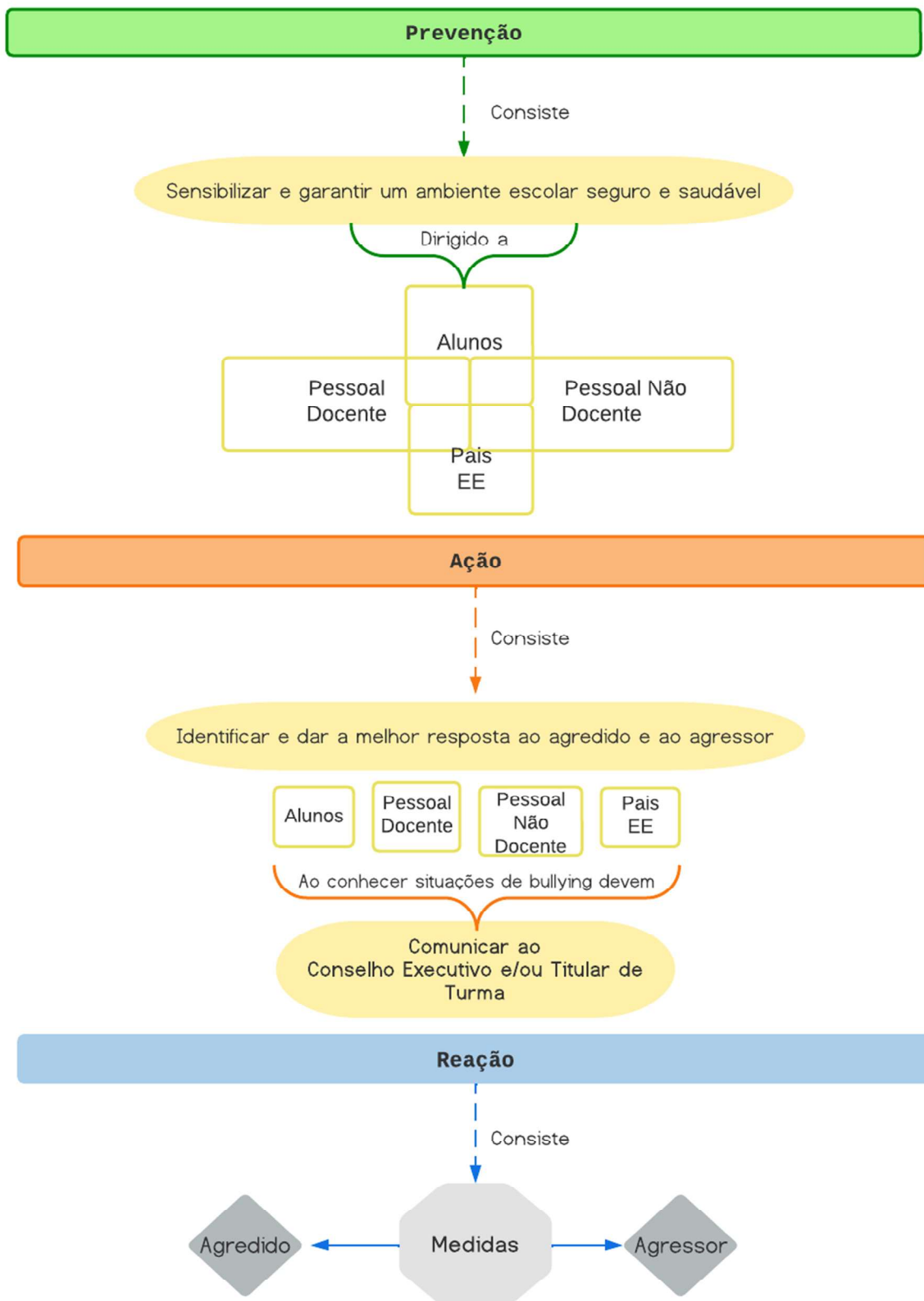
Anexo 5 - Exemplo de ficha de levantamento/identificação de casos de violência/bullying/ciberbullying e medidas implementadas

Para a identificação/análise de situações, a Equipa deverá promover o levantamento de dados e o respetivo registo no documento criado para o efeito, como por exemplo a seguinte tabela.

O responsável pelo preenchimento deve ser definido pela equipa de trabalho e deverá ser garantida a sua adequada manutenção e confidencialidade da informação.

"Ficha de levantamento/identificação de casos de violência/bullying/ciberbullying"						
Ano/ Turma	N.º do Processo	Nome do Aluno	Situação (assinalar com X)		Descrição sumária do tipo de violência	Medidas implementadas
			Agressor	Agredido		

Anexo 6 – Exemplo de fluxograma geral de intervenção escolar em casos de Bullying e Cyberbullying



Anexo 7 - Análise SWOT (opcional)

A análise SWOT é uma ferramenta de gestão que serve para fazer o planeamento estratégico. A sigla SWOT significa: *Strengths* (Forças), *Weaknesses* (Fraquezas), *Opportunities* (Oportunidades) e *Threats* (Ameaças). De forma a atingir com eficácia os objetivos definidos e para um adequado acompanhamento e melhoria contínua, sugere-se a elaboração desta análise, de acordo com a realidade existente, considerando as seguintes sugestões de reflexão:

Strengths (Forças)

- O que estão a fazer bem/o que corre bem?
- O que diferencia de outros projetos?
- Que recursos "especiais" dispõem?

Weaknesses (Fraquezas)

- O que é preciso melhorar?
- Onde e o quê se deve reforçar?
- Os recursos são adequados?

Opportunities (Oportunidades)

- Que oportunidades externas identificadas?
- Que tendências forças se podem agregar a favor do projeto?

Threats (Ameaças)

- Quais são os bloqueadores a enfrentar (p. ex. legislação)?

C.5. Produção de divulgação de materiais digitais, quer em contexto escolar, quer nos órgãos de comunicação social, que promovam a prevenção e o combate aos fenómenos do bullying e cyberbullying, sensibilizando os encarregados de educação e a comunidade em geral

Para fazer face a este objetivo, estão definidas as seguintes atividades a desenvolver pela Secretaria Regional da Educação e Assuntos Culturais, durante o ano letivo:

- Elaboração de materiais de sensibilização referentes à temática, de acordo com organismos internacionais, nacionais e regionais;
- Sinalizar datas comemorativas relacionadas;
- Divulgação de páginas eletrónicas com informação relevante;
- Divulgação de trabalhos desenvolvidos nas escolas com vista à sensibilização da temática.

C.6. Avaliação: remeter à Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores um relatório anual detalhado sobre as ações de prevenção e combate ao bullying e cyberbullying realizadas e o seu alcance junto da população escolar

De forma a obter-se uma avaliação das medidas propostas pela Resolução, estão previstas as seguintes atividades:

- No final do ano letivo, será solicitado às escolas o envio do relatório final do plano escolar de combate ao bullying e cyberbullying, onde deverão constar os indicadores relevantes e as principais dificuldades, para posterior elaboração do relatório regional;
- Número de materiais digitais elaborados pela tutela, quer em contexto escolar, quer nos órgãos de comunicação social;
- novo levantamento estatístico sobre o panorama das situações de bullying e cyberbullying nas escolas da Região.