

Plano Escolar de Prevenção Combate ao *Bullying* e *Cyberbullying* –EBS Velas



Índice

1. Enquadramento
2. Conceitos e Definições
 - 2.1. *Bullying*
 - 2.1.1. Tipologia
 - 2.2. *Cyberbullying*
 - 2.3. Agentes envolvidos nos casos de *Bullying* e *Cyberbullying*
 - 2.4. Fatores potenciadores de comportamentos de *Bullying/Cyberbullying*
 - 2.5. Sinais de alerta
 - 2.5.1. Vítima
 - 2.5.2. Agressor
 - 2.6. Consequências
3. Implementação do Plano
 - 3.1. Constituição da Equipa
 - 3.2. Finalidades/Procedimentos
 - 3.3. Diagnóstico da Situação
 - 3.4. Combate e Intervenção
 - 3.5. Ações de Prevenção
 - 3.6. Formação
 - 3.7. Exemplos de ações a realizar
 - 3.7.1. Ação Internet Segura – Alunos
 - 3.7.2. Ação Liberdade e Segurança – Alunos
 - 3.7.3. Ação *Bullying* e *Cyberbullying* – Alunos
 - 3.7.4. Ação *Bullying* e *Cyberbullying* – Pais/Encarregados de Educação
 - 3.8. Análise SWOT
 - 3.9. Avaliação

Anexos



1. Enquadramento

A problemática do *Bullying* e do *Ciberbullying* em contexto escolar tem merecido a atenção de diversos organismos internacionais, na medida em que esta assume contornos negativos a nível físico e psicológico que afetam a qualidade de vida e bem-estar de toda a comunidade escolar, em particular das vítimas.

Depressão, isolamento, medo, indisciplina, absentismo escolar e insucesso escolar são exemplos de consequências físicas, emocionais e escolares deste fenómeno.

Sendo a Escola um agente de socialização secundário, deverá contribuir para o desenvolvimento pleno e integral dos indivíduos. Ora, se situações de *Bullying* e *Ciberbullying* não forem reconhecidas atempadamente, poderão acarretar consequências graves e com repercussões que se prolongarão até à vida adulta, pelo que é, pois, crucial que Pais, Encarregados de Educação, Alunos, Docentes e Pessoal da Ação Educativa estejam atentos aos modos de agir e comportamentos dos educandos.

O *Bullying* e/ou o *Ciberbullying* não devem ser encaradas de ânimo leve, como situações normais da idade ou como brincadeiras entre pares. Deverá ser entendido e distinguido quando se trata de uma brincadeira, de uma ação isolada, ou de uma ação repetida e recorrente.

Neste sentido, é da competência das escolas implementar medidas de cariz preventivo, de atuação e de reação a estes fenómenos que tanto afetam a vida de uma comunidade.

Assim, através da Resolução n.º 2/2022/A, de 17 de janeiro, da Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores, e da Resolução do Conselho do Governo n.º 84/2023 de 19 de maio de 2023, é criado o Programa Regional de Prevenção e Combate ao *Bullying* e *Ciberbullying* nas escolas dos Açores.

O Programa Regional de Prevenção e Combate ao *Bullying* e *Ciberbullying* deve promover o desenvolvimento de estratégias de sensibilização, prevenção e intervenção em meio escolar, envolvendo várias entidades, serviços e toda a comunidade educativa.



Face ao mencionado, e por Deliberação do Conselho Executivo (CE) desta Unidade Orgânica (UO) de oito de janeiro do corrente ano, foi constituída uma equipa de trabalho a quem foi delegada a responsabilidade da elaboração do Plano Escolar de Prevenção e Combate ao *Bullying* e *Cyberbullying* (PEPCBC) desta Unidade Orgânica.

2. Conceitos e Definições

2.1. *Bullying*

O termo *Bullying* é de origem inglesa e provém da palavra “*bully*”, a qual poderá ser adjetivada como “valentão” ou “tirano” e compreende todos os comportamentos de carácter agressivo, que ocorrem sem motivação evidente, adotados entre pares, de modo intencional e repetido, podendo afetar e causar dano físico, verbal, psicológico/emocional ou sexual às crianças e jovens envolvidos numa relação de desequilíbrio de poder entre o agressor e a vítima.

Embora sejam vários os autores que se debruçam sobre a definição deste fenómeno, sendo algumas definições mais simples e outras mais complexas, ambas têm critérios comuns: é um comportamento intencional, repetido, desigual ao nível de poder, bem como afeta o desenvolvimento pleno e integral de um indivíduo, acarretando consequências que se refletem ao longo de toda a sua vida.

2.1.1. Tipologia

O *Bullying* pode ser classificado de acordo com:

- Conteúdo: poderá assumir contornos de cariz homofóbico, sexual, racial, étnico, religioso, entre outros;
- Forma: direto, físico e verbal (bater, empurrar, roubar, ofender, humilhar, ameaçar, danificar os bens de outrem, rotular/colocar nomes pejorativos, assediar, entre



outros); indireto, psicológico/emocional/relacional (indiferença, isolamento, exclusão social, difamar, lançar rumores, entre outros); e *ciberbullying*.

2.2. *Ciberbullying*

O *Ciberbullying* mais não é do que uma evolução do *Bullying* dito tradicional, desenvolvido através das tecnologias digitais, cuja utilização é cada vez mais frequente na nossa sociedade.

O *Ciberbullying* consiste em humilhar, excluir ou até agredir alguém, de forma repetitiva e sistemática, através de ações virtuais (SMS, MMS, vídeos, fotografias, e-mail, chats e redes sociais), mas com consequências bem reais.

2.3. *Agentes envolvidos nos casos de Bullying e Ciberbullying*

São agentes envolvidos nos casos de Bullying e de Ciberbullying:

- Agressor – aquele que pratica o comportamento abusivo;
- Assistentes e Reforçadores dos Agressores – aqueles que apoiam e seguem passivamente os agressores líderes, rindo e proporcionando audiência ao agressor;
- Vítima – aquele que sofre as consequências do comportamento abusivo e agressivo do agressor;
- Auxiliares da Vítima – aqueles que habitualmente defendem as vítimas e vão em seu auxílio (chamam por um adulto, conversam com a vítima e/ou confrontam os agressores);
- Testemunha(s) – indivíduos que apesar de não participarem diretamente na agressão, assistem ou sabem da situação e não a denunciam.



2.4. Fatores potenciadores de comportamentos de *Bullying* e *Cyberbullying*

Embora qualquer criança ou jovem possa ser vítima ou agressor, é consensual entre os diversos autores que estudam estes fenómenos de que existem alguns fatores que poderão potenciar/gerar comportamentos agressivos.

Assim, as causas são muitas, no entanto, poderemos referenciar fatores individuais, sociais, familiares e escolares.

- Individuais: impulsividade, ansiedade, excesso de confiança, estrutura física maior (peso, altura, força), padrão agressivo precoce, ausência de empatia, entre outros;
- Sociais: défice relacional, ausência de um modelo; dificuldade em obedecer regras de convivência, isolamento e exclusão social, entre outros;
- Familiares: agressividade parental, baixa supervisão, ausência de regras, violência doméstica, défice de comunicação familiar, separação/divórcio, doenças familiares, falta de recursos financeiros, entre outros;
- Escolares: problemas de aprendizagem, oposição à autoridade dos docentes e ao pessoal da ação educativa, insucesso escolar, entre outros.

2.5. Sinais de alerta

Pais, Encarregados de Educação, Docentes, Pessoal da Ação Educativa deverão estar atentos aos possíveis sinais que possam surgir, de modo a que se possa intervir o mais precoce e atempadamente.

2.5.1. Vítima:

- Dores de barriga e/ou de cabeça constantes;
- Alterações de humor (irritabilidade, tristeza, ansiedade);
- Insegurança;
- Isolamento social;



- Baixa autoestima;
- Modificações no sono e no apetite;
- Défice de atenção;
- Recusa em ir à escola;
- Alterações na aprendizagem;
- Absentismo escolar;
- Entre outros.

2.5.2. Agressor:

- Instabilidade emocional;
- Incapacidade para compreender as emoções dos outros;
- Nervosismo;
- Comentários depreciativos relativos aos colegas
- Entre outros.

2.6. Consequências

O caráter persistente do Bullying e/ou do Cyberbullying provocam efeitos negativos, a curto e a longo prazo, na vida de indivíduo seja este a vítima, o agressor ou a testemunha.

As consequências são variadas e em muito dependem das características de cada indivíduo, da intensidade e duração das agressões, no entanto, estas poderão refletir-se quer a nível social/relacional, escolar, quer ao nível do bem-estar.

Neste sentido, e no caso da vítima que vive em silêncio atormentada e com medo de retaliações caso denuncie o agressor, atitudes de isolamento, incapacidade de autoaceitação, solidão, depressão, tristeza, baixa autoestima, alterações de humor/sono/comportamento/apetite, fobias, falta de concentração, inadaptação à



escola, diminuição do rendimento escolar, abandonos escolares, entre outros, são comuns e poderão ser verificadas.

Relativamente aos agressores, os efeitos não são tão visíveis e óbvios inicialmente, embora seja possível verificar em alguns casos, ao nível escolar, assiduidade irregular, inadaptação à escola, diminuição do rendimento escolar, medidas disciplinares (trabalho comunitário escolar, suspensões, etc.) e retenções, todavia os estudos estimam que uma parte destes indivíduos tenham problemas ao nível do desenvolvimento das suas capacidades cognitivas e se tornem adultos disfuncionais socialmente, consumam substâncias ilícitas, bem como se envolvam em situações criminais.

De igual modo, também as testemunhas poderão sofrer consequências negativas, tais como ansiedade, medo e insegurança, na medida em que estas poderão sentir que, a certa altura, também elas poderão ser as vítimas.

3. Implementação do Plano

3.1. Constituição da Equipa

Na constituição da equipa para este ano letivo pretende-se congregar elementos fundamentais, de áreas transversais e de diferentes setores, de modo a permitir uma abordagem plural, alargada e abrangente.

A equipa de trabalho é constituída pelo Coordenador de Projetos, Coordenadora do Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família (GAAF) e do Gabinete de Pedagogia Social, Coordenadora da Estratégia de Educação para a Cidadania, Coordenador da Equipa da Saúde Escolar, a Mediadora do Projeto Empresários pela Inclusão Social (EPIS), Coordenadora das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), Coordenadora do Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) e da Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI), representantes do Pessoal de Ação Educativa, Alunos e Encarregados de Educação.



3.2. Finalidades/Procedimentos do Plano Escolar de Prevenção e Combate ao *Bullying* e *Cyberbullying*

São finalidades e procedimentos do Plano de Prevenção e Combate ao *Bullying* e *Cyberbullying* da Escola Básica e Secundária de Velas:

- a) Realizar um diagnóstico da situação do *Bullying* e *Cyberbullying* na Unidade Orgânica, através de um levantamento estatístico de casos conhecidos;
- b) Elaborar um Plano Escolar de Prevenção e Combate ao *Bullying* e *Cyberbullying*, onde seja promovido o desenvolvimento de estratégias de sensibilização, prevenção e intervenção em meio escolar;
- c) Produzir materiais digitais e escritos em contexto escolar que promovam a prevenção e combate ao *Bullying* e *Cyberbullying*;
- d) Capacitar Alunos, Docentes e Pessoal da Ação Educativa e Encarregados para a identificação e intervenção em situações de *Bullying* e *Cyberbullying*;
- e) Fornecer ferramentas aos Encarregados de Educação para a identificação de situações de *Bullying* e *Cyberbullying*;
- f) Avaliar as ações realizadas ao longo do ano letivo.

3.3. Diagnóstico da Situação

Para a implementação de qualquer que seja o plano, é necessário conhecer a realidade sobre a qual queremos atuar e/ou intervir e, para tal, é necessário que seja feito um diagnóstico/análise da situação, na medida em que é a partir de uma análise detalhada da problemática em questão que poderemos definir estratégias de atuação.

Neste sentido, para a identificação de situações de *Bullying* e/ou *Cyberbullying* na Escola Básica e Secundária de Velas, a Equipa responsável pelo Plano de Combate ao *Bullying* e *Cyberbullying* fará o levantamento de casos e o respetivo registo em documento próprio para o efeito, denominado de “Ficha de identificação de situações de *Bullying/Cyberbullying*” (anexo 1), sendo intervenientes na identificação de situações toda



a comunidade escolar (Conselho Executivo, Equipa do Plano, Pessoal Docente, Pessoal da Ação Educativa, Alunos e Encarregados de Educação).

No entanto, como resultados preliminares, e tendo como base uma amostra representativa de alunos de todos os Ciclos, Docentes e Pessoal da Ação Educativa, chegou-se às seguintes conclusões: apenas foram reportados cinco casos de *Bullying/Ciberbullying* no ano letivo transato, sendo a sua tipologia de agressão verbal. Nos casos indicados, o agressor procedeu com um pedido de desculpa ao agredido e teve de cumprir algum serviço comunitário, ficando a situação totalmente resolvida. De igual modo, verifica-se que os rapazes tendem a manifestar comportamentos de *Bullying/Ciberbullying* mais diretos, de natureza física e verbal, enquanto que as raparigas evidenciam comportamentos de *Bullying/Ciberbullying* mais indiretos, de natureza relacional. Ainda a este respeito, estes comportamentos já se fazem notar no 1º Ciclo, sobretudo no caso dos rapazes.

3.4. Combate e Intervenção

Com o intuito de garantir uma resposta adequada e eficaz, o combate e intervenção do PEPCBC da EBS de Velas pretende atuar em três áreas nomeadamente, na prevenção, na ação e na reação.

Assim sendo, combate e intervenção serão dinamizados com as ações relativas às temáticas em referência. Por tal:

- a) Os intervenientes serão os adequados a cada ação tendo em consideração o público alvo.
- b) Podem intervir os Alunos, Pais e Encarregados de Educação, via Diretor de Turma, indicando casos dos quais tenham conhecimento.
- c) Em situação de deteção de algum caso de violência será preenchido um documento de registo de dados do mesmo (Anexo I) que, seguidamente, será



entregue na Equipa, que fará o despiste da situação de *Bullying* e/ou *Ciberbullying*, dando o devido encaminhamento (anexo 2).

- d) Caso se confirmem casos de *Bullying* e/ou *Ciberbullying*, a Equipa, em articulação com os demais intervenientes, diligenciarão o contacto com os Pais e Encarregados de Educação dos alunos envolvidos, de forma a expor-lhes a situação, recolher junto destes, toda a informação útil relacionada com a problemática e solicitar-lhes a devida autorização para o início da intervenção a nível escolar. Esta intervenção será da responsabilidade da Equipa, que procederá de forma a resolver as situações comportamentais problemáticas.

3.5. Ações de Prevenção

A prevenção é crucial neste processo, sendo intervenientes diretos na promoção de um ambiente sem violência, os Diretores de Turma, que trabalham no âmbito das suas atribuições os valores do Plano de Escola, o Regulamento Interno e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, a UO conta ainda um conjunto de ações/parcerias que concorrem para os objetivos deste plano, saber:

- a) O Gabinete de Mediação do Projeto Empresários pela Inclusão Social (EPIS), que resulta da necessidade de perspetivar novas abordagens do conflito e promover uma cultura de convivência na Escola, pretende promover a convivência, prevenir a incivilidade, a agressividade e a violência, desenvolver uma nova abordagem ao conflito, propiciar uma mudança de postura frente às controvérsias e encorajar os alunos a resolver os seus próprios conflitos, através da mediação encarada como um processo de diálogo e de encontro interpessoal, voluntário e confidencial privilegiando a escuta ativa, a empatia e a negociação.
- b) O Serviço de Psicologia e Orientação, essencial na prevenção, acompanhamento e encaminhamento de potenciais casos de desvios comportamentais e na promoção da saúde mental e psicológica dos alunos em risco ou de risco.

PLANO DE PREVENÇÃO E COMBATE AO BULLYING E CIBERBULLYING



Governo Regional dos Açores



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VELAS

- c) O Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família, que permite a existência de recursos envolvidos no desenvolvimento de dinâmicas de promoção de bem-estar e de sucesso escolar.
- d) O Gabinete de Pedagogia Social, com o seu trabalho direcionado no acompanhamento de jovens em risco de abandono, com dificuldades de integração e de organização do seu estudo e com comportamentos desviantes.
- e) A Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva, compete mobilizar medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão que considere necessárias e adequadas.
- f) Grupo disciplinar das Tecnologias de Informação e Comunicação, para produzir materiais em múltiplos suportes que visam a prevenção, combate e intervenção face aos fenómenos de violência e a promoção da inclusão e da não discriminação em meio escolar.
- g) Outras ações poderão vir a concretizar-se, se tal necessidade vier a constatar-se no decorrer da implementação do Plano.

3.6. Formação

A formação tem um papel essencial na capacitação dos elementos da comunidade educativa para este fenómeno.

Importa por isso preparar da melhor forma todos os elementos da comunidade para que este plano possa ter sucesso.

A consciencialização para o problema, a sua identificação e os mecanismos de atuação deverão ser do conhecimento do maior número de atores, de modo a minimizar a sua existência e as consequências de eventuais atos praticados. O Plano deverá contemplar por isso ações dirigidas aos diferentes elementos que constituem a nossa comunidade educativa.



3.7. Exemplos de ações a realizar

3.7.1. Ação Internet Segura - Alunos

Descrição da atividade: Ação de sensibilização em sala de aula, com linguagem e conteúdo adaptados ao público-alvo, tendo por objetivo fazer uma iniciação à problemática, identificando os hábitos e comportamentos dos alunos relativamente ao uso do computador/smartphones, nomeadamente na internet.

Objetivos pedagógicos:

- a) Promover a aprendizagem de conteúdos relativos à temática da segurança na internet;
- b) Promover o espírito crítico e reflexivo e a utilização consciente desta ferramenta diária;
- c) Adquirir competências básicas/médias sobre a temática, orientando para a utilização adequada e segura da internet;
- d) Instruir para o risco que envolve a utilização desta tecnologia, nomeadamente na exposição em demasia;
- e) Lutar contra os conteúdos perigosos ilegais online;
- f) Garantir um ambiente online mais seguro;
- g) Criar uma base de conhecimentos sobre a segurança online.

3.7.2. Ação Liberdade e Segurança - Alunos

Descrição da atividade: Ação de sensibilização em sala de aula, com linguagem e conteúdo adaptados ao público-alvo, tendo por objetivo fazer uma abordagem geral a várias temáticas atuais (cidadania, *Bullying* e *Cyberbullying*, entre outras) e promover o debate, a troca de ideias e de experiências.



Objetivos pedagógicos:

- a) Adquirir competências sobre as várias temáticas, apreender conceitos basilares como, cidadania e vandalismo;
- b) Refletir de forma crítica sobre os conflitos que envolvem práticas relacionadas com o *Bullying* no dia-a-dia escolar;
- c) Identificar os problemas relacionados com o consumo de álcool e outras substâncias psicotrópicas ou psicoativas;
- d) Conhecer as estratégias de prevenção das várias dependências;
- e) Desenvolver competências na deteção e intervenção das várias dependências.

3.7.3. Ação *Bullying* e *Cyberbullying* – Alunos

Descrição da atividade: Ação de sensibilização em sala de aula, com linguagem e conteúdo adaptados ao público-alvo, tendo por objetivo fazer uma iniciação à problemática geral, levando os alunos a compreender a importância do tema na escola como uma ameaça à dignidade humana, estimulando e divulgando a formação em educação não sexista, antirracista, não homofóbica, sem preconceitos e/ou intolerância, visando o bem-estar coletivo.

Objetivos pedagógicos:

- a) Adquirir competências avançadas sobre a temática, estabelecendo estratégias para o trabalho de sensibilização e combate às práticas agressivas e repetitivas que possam causar angústia e sofrimento;
- b) Sensibilizar a comunidade educativa em relação ao respeito pelas diferenças;
- c) Refletir de forma crítica sobre os conflitos que envolvem práticas relacionadas com o *Bullying* e *Cyberbullying* no dia a dia escolar;



- d) Contribuir para o combate à prática de *Bullying* e *Ciberbullying* nas relações interpessoais.

3.7.4. Ação *Bullying* e *Ciberbullying* – Pais, Encarregados de Educação

Descrição da atividade: Ação de sensibilização com linguagem e conteúdo adaptados ao público-alvo, tendo por objetivo fazer um esclarecimento sobre a problemática geral, levando à compreensão da importância do tema na escola, como uma ameaça à dignidade humana, estimulando e divulgando a formação em educação não sexista, antirracista, não homofóbica, sem preconceitos e/ou intolerância, visando o bem-estar coletivo, sensibilizando a comunidade educativa em relação ao respeito pelas diferenças.

Objetivos pedagógicos:

- a) Adquirir competências avançadas sobre a temática, estabelecendo estratégias para o trabalho de sensibilização e combate às práticas agressivas e repetitivas que possam causar angústia e sofrimento;
- b) Refletir de forma crítica sobre os conflitos que envolvem práticas relacionadas com o *Bullying/Ciberbullying* no dia a dia escolar;
- c) Contribuir para o combate à prática de *Bullying* e *Ciberbullying* nas relações interpessoais.

3.8. Análise SWOT

A análise SWOT é uma poderosa ferramenta de trabalho que nos permite identificar os pontos fortes (Forças – *Strengths*) e fracos (Fraquezas – *Weaknesses*), bem como as oportunidades (*Opportunities*) e ameaças (*Threats*) a que um plano está sujeito.

Abaixo, e de uma forma sistematizada, identificam-se as forças, fraquezas, oportunidades e ameaças a que este plano poderá estar suscetível.

PLANO DE PREVENÇÃO E COMBATE AO BULLYING E CIBERBULLYING



- Diversidade de iniciativas/projetos que promovem a formação integral do aluno;
- Processo de aprendizagem prevê estratégias diversificadas e abrangentes às necessidades dos alunos.

Forças

Fraquezas

- Fraco envolvimento da comunidade educativa na apropriação dos documentos orientadores do plano.

Oportunidades

Ameaças

- Instituições com potencial colaborativo.

- Dificuldade na identificação de situações de Bullying/Ciberbullying.

3.9. Avaliação

A avaliação permite-nos identificar e obter a informação válida e fiável acerca de um projeto, programa ou plano com o objetivo de se produzir efeitos e resultados concretos. Assim sendo, a avaliação do Plano Escolar de Prevenção e Combate ao *Bullying* e *Ciberbullying* será realizada através de ações de monitorização, pela Equipa do Plano, ao longo do ano, em reuniões de trabalho e, no final do ano, deverá dar lugar a um relatório a apresentar ao Conselho Pedagógico.

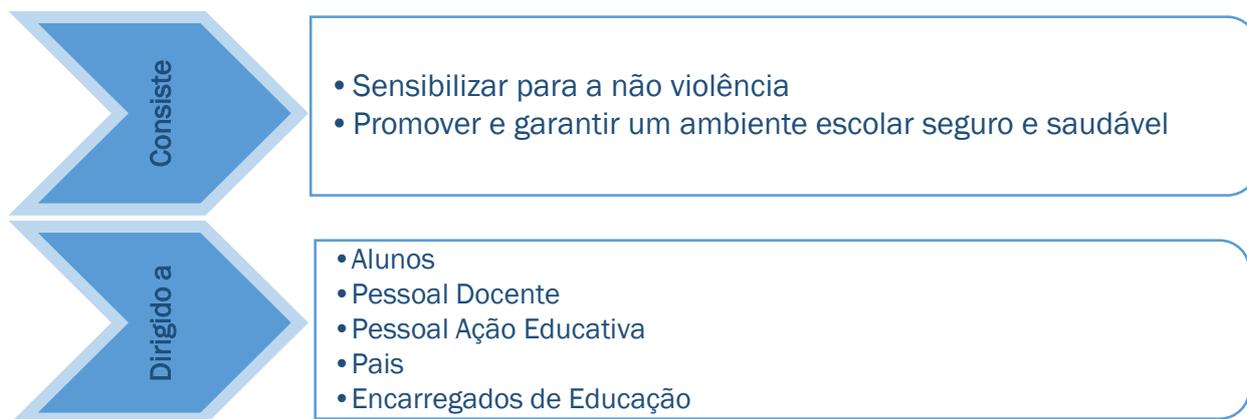
PLANO DE PREVENÇÃO E COMBATE AO BULLYING E CIBERBULLYING



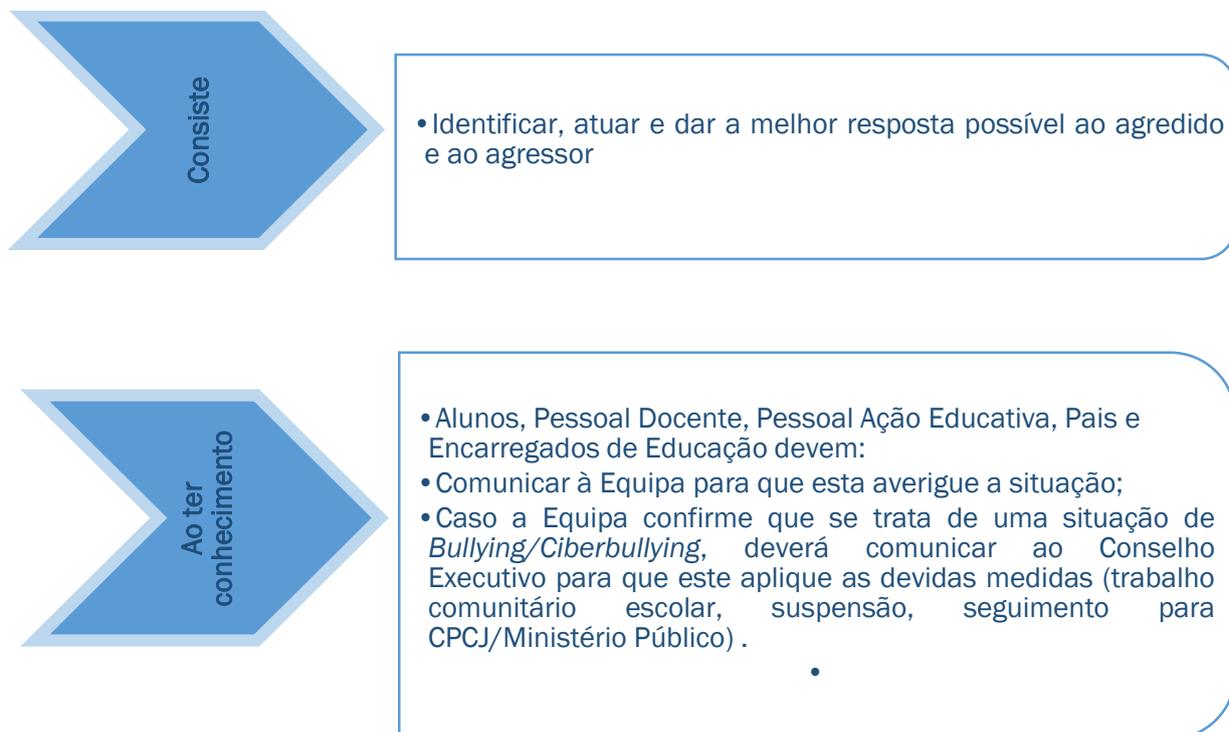
Anexo 2

FLUXOGRAMA DE INTERVENÇÃO

PREVENÇÃO



AÇÃO



PLANO DE PREVENÇÃO E COMBATE AO BULLYING E CIBERBULLYING



REAÇÃO

