



Plano de Prevenção e Combate ao *Bullying* e *Ciberbullying*
“Escola Segura, Escola Feliz”



2025-2028

Enquadramento

O presente projeto enquadra-se nas orientações definidas pela **Resolução n.º 2/2022/A, de 17 de janeiro**, da Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores, que recomendou ao Governo Regional a criação do **Programa Regional de Prevenção e Combate ao Bullying e Cyberbullying nas Escolas dos Açores**.

Este projeto encontra igualmente enquadramento nos princípios da **Lei de Bases do Sistema Educativo**, no **Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória**, na disciplina de **Cidadania e Desenvolvimento**, na **Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania** e nas orientações do **Programa Regional de Educação para a Saúde Escolar**, promovendo uma educação integral assente nos valores da dignidade humana, do respeito, da inclusão, da responsabilidade e da participação democrática.

A escola é um espaço privilegiado para o desenvolvimento académico, social e emocional das crianças. No entanto, podem surgir situações de intimidação, exclusão, agressão verbal, física ou psicológica que comprometem o bem-estar e o sucesso escolar.

O *bullying* caracteriza-se por comportamentos agressivos, intencionais e repetidos ao longo do tempo, envolvendo um desequilíbrio de poder entre o agressor e a vítima. O *cyberbullying* corresponde a essas mesmas agressões quando praticadas através das tecnologias digitais, como redes sociais, aplicações de mensagens, jogos online ou outras plataformas digitais.

Apesar da idade dos alunos do 1.º Ciclo, muitas crianças utilizam dispositivos digitais desde cedo, tornando essencial desenvolver competências de cidadania digital, empatia, respeito e utilização segura da Internet.

Este projeto pretende criar uma cultura escolar positiva baseada na prevenção, intervenção precoce e promoção de relações saudáveis entre toda a comunidade educativa.

Objetivo Geral

Promover um ambiente escolar seguro, inclusivo e respeitador, prevenindo a ocorrência de situações de *bullying* e *cyberbullying* através de ações de sensibilização, educação, vigilância e intervenção precoce.

Objetivos Específicos

Pretende-se que os alunos sejam capazes de:

- Reconhecer o que é o *bullying* e distinguir conflitos ocasionais de comportamentos repetidos de intimidação;
- Identificar os diferentes tipos de *bullying*;
- Desenvolver competências socioemocionais;
- Promover uma cultura de respeito, empatia e inclusão entre todos os elementos da comunidade educativa;
- Sensibilizar os alunos para a prevenção do *bullying* e do *cyberbullying*;
- Capacitar docentes, pessoal de ação educativa e encarregados de educação para a identificação precoce de comportamentos de risco;
- Aprender estratégias de resolução pacífica de conflitos;
- Desenvolver competências de cidadania digital;
- Conhecer formas de pedir ajuda;
- Reforçar a autoestima e a confiança;
- Manter mecanismos eficazes de monitorização e de resposta a eventuais situações;

Competências a Desenvolver

➤ Competências Pessoais

- Autoconhecimento
- Autocontrolo
- Autoestima
- Responsabilidade

➤ Competências Sociais

- Cooperação
- Comunicação
- Empatia
- Respeito
- Solidariedade

➤ Competências Digitais

- Segurança online
- Privacidade
- Utilização responsável da Internet
- Comportamento ético nas redes digitais

Procedimentos em caso de sinalização

Caso venha a ser identificada uma situação de bullying ou de cyberbullying, a escola compromete-se a:

- Proceder à recolha imediata de informação sobre a ocorrência;
- Garantir a proteção e o acompanhamento da vítima;
- Ouvir todas as partes envolvidas, assegurando o respeito pelos princípios da imparcialidade e da confidencialidade;
- Informar os encarregados de educação;
- Aplicar as medidas educativas e disciplinares previstas na legislação e no Regulamento Interno, quando aplicável;
- Promover o acompanhamento psicopedagógico dos alunos envolvidos, sempre que necessário;
- Monitorizar a evolução da situação até à sua resolução.

Papel dos Professores

Os docentes deverão:

- promover um ambiente seguro;
- observar alterações comportamentais;
- reforçar comportamentos positivos;
- intervir rapidamente perante conflitos;
- articular com famílias e técnicos.

Papel dos Assistentes Operacionais

- Vigiar recreios.
- Identificar situações de risco.
- Comunicar ocorrências.
- Apoiar os alunos.

Plano de Ações

Ação	Destinatários	Responsáveis	Calendarização	Indicadores
Divulgação do Plano de Prevenção e Combate ao <i>Bullying</i> e ao <i>Cyberbullying</i>	Comunidade educativa	Direção	Início do ano letivo	Plano divulgado
Ações de sensibilização sobre segurança digital e prevenção do <i>cyberbullying</i>	Alunos	Docentes Outras entidades	Ao longo do ano letivo	Participação dos alunos
Informação aos encarregados de educação sobre prevenção do <i>bullying</i> e utilização segura da Internet	Encarregados de educação	Diretores de Turma Outras entidades	Reuniões de pais	Número de ações realizadas
Sensibilização do pessoal docente e do pessoal de ação educativa para identificação de sinais de risco	Docentes e Assistentes Operacionais	Direção	Início do ano e sempre que necessário	Participação nas ações
Vigilância dos espaços escolares	Comunidade escolar	Assistentes Operacionais e Docentes	Diariamente	Ausência de ocorrências
Monitorização contínua do clima escolar através da observação e do diálogo com os alunos	Alunos	Diretores de Turma	Ao longo do ano	Situações identificadas e resolvidas
Avaliação anual da implementação do Plano	Comunidade educativa	Equipa responsável	Final do ano letivo	Relatório elaborado

Plano de Atividades

Sessão - Tema: O que é o bullying?

Leitura de histórias.
Debate.
Construção de regras da turma.
Elaboração do "Compromisso da Turma".

Árvore da Gentileza

Criar uma árvore onde são colocadas folhas contendo boas ações observadas entre colegas.

Mural "Somos Todos Diferentes"

Os alunos elaboram autorretratos e escrevem qualidades pessoais.

Banco e caixa da Amizade

Colocação permanente de uma caixa junto ao gabinete de apoio onde os alunos podem:

- pedir ajuda;
- denunciar situações;
- deixar elogios;
- sugerir melhorias.

Pintura de um banco no recreio com o nome "Banco da Amizade", que servirá para cada aluno usar quando necessitar.

Semana da Internet Segura

Temas:

- Palavra-passe segura
- Dados pessoais
- Fotografias online
- Respeito nas redes

Atividades:

- Jogos digitais
- Quiz
- Cartazes
- Simulação de situações

Avaliação

Este projeto será avaliado no final do ano letivo para que possibilite validar e reorientar as linhas de atuação, tendo por base:

- Número de ocorrências registradas;
- Participação nas ações de sensibilização;
- Percepção do clima escolar pelos diferentes intervenientes;
- Grau de cumprimento das ações previstas;
- Necessidades de melhoria identificadas.

Conclusão

A prevenção do *bullying* e do *cyberbullying* exige uma intervenção contínua, integrada e colaborativa.

Ao envolver alunos, famílias, docentes, assistentes operacionais e parceiros da comunidade, este projeto pretende promover uma escola mais segura, inclusiva e acolhedora, onde todas as crianças se sintam respeitadas, protegidas e valorizadas.

Através do desenvolvimento de competências socioemocionais e da educação para a cidadania digital, procura-se formar alunos conscientes dos seus direitos e deveres, capazes de construir relações positivas e de contribuir para um ambiente escolar baseado no respeito, na empatia e na solidariedade.