



BULLYING E CIBERBULLYING

PLANO ESCOLAR DE PREVENÇÃO E COMBATE

2025 - 2026

Índice

Enquadramento.....	3
Fundamentação.....	4
Equipa de Plano.....	5
Plano Escolar de Prevenção e Combate ao <i>Bullying e Cyberbullying</i>	6
Intervenientes no processo	6
Ação estratégica de prevenção e intervenção.....	8
Acompanhamento, monitorização e avaliação do Plano.....	13
Indicadores de impacto no ambiente escolar:	13
Monitorização:	13
Avaliação do Plano:	13
Anexos.....	13
Ficha de levantamento/identificação de casos de bullying e cyberbullying.....	13
Fluxograma geral de intervenção em casos de Bullying e Cyberbullying	14

Enquadramento

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

(Anexo Programa Regional de Prevenção e Combate ao Bullying e Cyberbullying na Região Autónoma dos Açores)

Através da Resolução n.º 2/2022/A, de 17 de janeiro, a Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores deliberou, 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, recomendar ao Governo Regional a criação do Programa Regional de Prevenção e Combate ao *Bullying* e *Cyberbullying* nas escolas dos Açores. A Resolução do Conselho do Governo n.º 84/2023, de 19 de maio, veio, por sua vez, aprovar o referido programa. Neste contexto, a Escola Secundária das Laranjeiras procedeu à criação do seu Plano Escolar de Prevenção e Combate ao *Bullying* e *Cyberbullying*. O presente documento, cujos pontos orientadores são a prevenção, a ação e a reação perante situações de *Bullying* (nas suas diversas formas), em meio escolar, pretende, eliminar a violência na escola, tornando-a num espaço privilegiado para a promoção da tolerância e do respeito pelo próximo.

O Plano da nossa Escola tem como base o Programa Regional de Prevenção e Combate ao *Bullying* e *Cyberbullying* na Região Autónoma dos Açores, o *Referencial de Educação para a Saúde*, a *Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania*, o *Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória* e as *Aprendizagens Essenciais*. Conta para a sua implementação com a colaboração de diferentes Serviços e Equipas da nossa Escola, nomeadamente do Gabinete de Prevenção da Violência e Promoção da Cidadania (GPVPC), da equipa de Educação para a Saúde, do Serviço de Psicologia e Orientação (SPO), da coordenação da Estratégia de Educação para a Cidadania e do Mediador EPIS (Empresários Pela Inclusão Social), entre outros.

Face ao exposto, a Escola Secundária das Laranjeiras dá cumprimento à Resolução do Conselho de Governo com a apresentação de um Plano Escolar de Prevenção e Combate ao *Bullying* e *Cyberbullying*, que se pretende como uma abordagem estratégica de sensibilização e de prevenção, de modo a definir mecanismos de intervenção em meio escolar. O Plano supõe a implementação de ações adequadas à prevenção e combate de outros tipos de violência, além do *Bullying* e *Cyberbullying*, que têm vindo a ser operacionalizadas pela equipa de Educação para a Saúde, pelo Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) e pelo Gabinete de Prevenção Violência e Promoção da Cidadania (GPVPC) em

articulação com o Conselho Executivo e com PSP – Escola Segura. A presente proposta de Plano tem em vista a melhoria dos processos de prevenção, intervenção e monitorização do fenómeno de *Bullying* e *Cyberbullying* e da violência em contexto escolar.

Fundamentação

Os profissionais de educação, de um modo geral, deparam-se, frequentemente, com crianças e jovens que apresentam sinais de falta de cuidado e de afeto, fortes reações emocionais, traumas psicológicos, que podem ser resultado da violência, por ação ou por omissão, praticada no seio familiar, mas também da violência operada em contexto escolar.

O *Bullying* e *Cyberbullying* e outras formas de violência são fenómenos que se registam com uma frequência preocupante nas vidas das crianças e jovens, podendo ser devastadores para as vítimas, e chegando a ter um impacto negativo a vários níveis, estando, por exemplo, na origem de perturbações alimentares e do sono, do isolamento na escola, de problemas no contexto familiar e ainda com implicações no seu desempenho escolar. Uma atmosfera onde predomine a ansiedade, o medo e a insegurança torna-se incompatível com a aprendizagem, afetando claramente a qualidade da educação, a saúde e o bem-estar de crianças e jovens.

A Escola Secundária das Laranjeiras procura responder, através da Estratégia de Educação para Cidadania da nossa Escola, do Gabinete de Prevenção da Violência e Promoção da Cidadania, do Gabinete de Apoio e Promoção da Saúde e do Serviço de Psicologia e Orientação, a alguns dos problemas que afetam o meio social onde se insere o nosso estabelecimento de ensino, promovendo nos alunos um espírito crítico e interventivo, relativamente à violência no meio Escolar, à violência doméstica, à violência no namoro, à violência contra a mulher, à gravidez na adolescência, à desigualdade de género, obesidade e dependências de substâncias psicoativas.

Equipa de Plano

Visando a implementação do Plano de prevenção, identificação, intervenção e combate aos fenómenos de violência, particularmente ao *Bullying* e *Cyberbullying*, constitui-se a seguinte equipa:

- Coordenador da Equipa de Educação para a Saúde;
- Coordenador da Estratégia de Educação para a Cidadania;
- Coordenador da Sala de Encaminhamento Disciplinar (SED);
- Coordenador do Gabinete de Prevenção da Violência e Promoção da Cidadania (GPVPC);
- Mediador Empresários Para Inclusão Social (EPIS);
- Um Psicóloga da Escola, a indicar pela coordenadora do Serviço de Psicologia e Orientação (SPO);
- O representante do pessoal da Ação Educativa com assento no Conselho Pedagógico;
- Um representante dos Pais e Encarregados de Educação, a indicar pelo presidente da Associação de Pais e Encarregados de Educação;
- Um representante dos alunos, a indicar pelo presidente da Associação de Estudantes.

Na constituição da equipa, pretende-se congrega elementos fundamentais de diferentes serviços e de áreas transversais, de modo a permitir uma abordagem plural, alargada e abrangente. Esta Equipa será coordenada pelo Vice-presidente do Conselho Executivo, em articulação com o Gabinete de Prevenção da Violência e Promoção da Cidadania.

Sempre que o assunto assim o exigir, reunir-se-ão com a Equipa do Plano outras personalidades que, pela sua formação, possam contribuir para a resolução, prevenção e combate deste tipo de fenómenos.

Plano Escolar de Prevenção e Combate ao *Bullying* e *Cyberbullying*

Intervenientes no processo

São intervenientes diretos no processo de promoção de um ambiente sem violência, os professores, os diretores de turma e os assistentes operacionais, que trabalham, no âmbito das suas funções, os princípios e valores do Projeto de Escola, do Regulamento Interno e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. São, ainda, intervenientes diretos no processo os professores de Cidadania e Desenvolvimento, assim como os professores de TIC.

Com o objetivo de desenvolver estratégias passíveis de contribuir para a prevenção e o combate à violência em meio escolar e outros fenómenos, tais como *Bullying* e *Cyberbullying*, a Escola conta também com outros intervenientes no processo, nomeadamente com o Serviço de Psicologia e Orientação, com o Gabinete de Prevenção da Violência e Promoção da Cidadania e com as diferentes Equipas da Escola que, em articulação com os órgãos de gestão, procuram dar respostas apropriadas a cada situação.

O Gabinete de Prevenção da Violência e Promoção da Cidadania, criado no ano letivo de 2016/2017, é um serviço de apoio ao Conselho Executivo, na prevenção e remediação de situações de violência em meio escolar. Rege-se pelo seu regimento e de acordo com o artigo 46.º do Regulamento Interno. Dinamiza atividades, que constam no Plano Anual de Atividades, no âmbito da prevenção, passíveis de promover a adoção de comportamentos não violentos, propiciadores do exercício de uma cidadania participativa, baseada, entre outros, nos valores da tolerância, da solidariedade e do respeito pelo próximo.

A Equipa de Educação para a Saúde, em contexto escolar, desenvolve atividades, que constam no Plano Anual de Atividades, que consistem em dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental, bem como à saúde dos que os rodeiam, conferindo-lhes assim um papel interventivo.

O Gabinete de Apoio e Promoção da Saúde (GAPS), cujo funcionamento é assegurado pelos elementos da Equipa de Educação para a Saúde e por técnicos da área de saúde, no âmbito das equipas de Saúde Escolar, funciona de acordo com as normas éticas e deontológicas da atividade profissional, onde se destacam a lealdade, nomeadamente tratando questões relativas à confidencialidade e sigilo profissional, sendo de realçar que toda a informação recolhida no contacto profissional e/ou terapêutico, incluindo o próprio contacto com o Gabinete, está sujeito às regras de confidencialidade,

isenção e imparcialidade. O GAPS está aberto a todos os alunos que o procurem por iniciativa própria, por desejo dos pais e/ou encarregados de educação ou que sejam enviados pelos docentes, pelos diretores de turma, pelo conselho executivo, pela equipa multidisciplinar, pelo serviço de psicologia e orientação ou por outras entidades da comunidade escolar.

O Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) é uma unidade especializada dirigida a toda a comunidade escolar: discente, docente, pessoal da ação educativa, pais e encarregados de educação. Dispõe de uma equipa técnica própria, constituída por psicólogos da especialidade escolar e da educação, com atribuições funcionais nos domínios da Orientação Escolar e Profissional, do Apoio ao Desenvolvimento do Sistema de Relações da Comunidade Escola e do Apoio/Aconselhamento Psicopedagógico e Psicoeducativo a alunos e diversos agentes educativos. Os profissionais que integram estes serviços definem a sua dinâmica, de acordo com um plano de ação enquadrado nos referenciais legais e técnico-científicos dos psicólogos escolares, e que se traduz num plano anual próprio que, para todos os efeitos, se integra no Plano Anual de Atividades da Escola.

O acesso ao SPO poderá ser realizado diretamente no gabinete, via email, ou por via telefónica, devendo ser dirigida ao técnico responsável, coordenador do SPO. Qualquer elemento da comunidade educativa, incluindo a população discente, pode solicitar, na qualidade de proponente, uma avaliação ou intervenção especializada desta equipa técnica face a uma necessidade, entretanto, identificada na Escola. A formalização do pedido implica uma reunião formal do proponente com o técnico do SPO.

Quando a ação direta, de carácter individualizado, envolve um aluno menor de idade, a avaliação ou intervenção do psicólogo carece de autorização do respetivo encarregado de educação, salvo em situações de risco muito específicas, devidamente previstas no código deontológico.

A Sala de Encaminhamento Disciplinar que se rege pelo disposto no artigo 40.º do Decreto Legislativo Regional nº 12/2013/A, de 23 de agosto, e pelo artigo 51º do Regulamento Interno, é um espaço destinado a acompanhar alunos que recebem ordem de saída da sala de aula, por comportamento desajustado ao espaço sala de aula. Este espaço tem como objetivo primordial promover uma consciência cívica nos alunos, procurando modificar atitudes menos adequadas, através da autorreflexão e autorresponsabilização.

Ação estratégica de prevenção e intervenção

No sentido de prevenir e intervir sobre situações de violência em contexto escolar, de *Bullying* e *Ciberbullying* e considerando uma perspetiva sistémica, propõe-se a realização de um conjunto de ações que abrangem a comunidade escolar.

Ação Sessões de Sensibilização	Descrição da atividade/ Objetivos	Responsável/eis	Público-Alvo
Caixa e Email de Denúncias	<ul style="list-style-type: none"> - Divulgar a Caixa e Email de denúncias; - Supervisionar a caixa de denúncias na escola, disponibilizada na parte de fora da receção da escola; - Supervisionar, diariamente, o email de denúncias, que se encontra na página da escola. (Email: denuncias.eslr@edu.azores.gov.pt). 	Equipa do Plano	Alunos do ensino básico/secundário
Comemoração do Dia Mundial de Combate ao Bullying	<ul style="list-style-type: none"> - Ações de sensibilização (palestras; tertúlias; projeção de filmes do PNC; etc.). 	Equipa do Plano	Comunidade escolar
Desafios Seguranet	<ul style="list-style-type: none"> - Dotar os alunos de conhecimentos, de modo a evitar os perigos que poderão existir na Web; - Dotar os alunos de conhecimentos para prevenirem situações de risco. 	Professores de Informática (TIC)	Alunos do ensino básico/secundário
Challenge Game – Personalidades diferentes, vivências comuns	<ul style="list-style-type: none"> - Incrementar valores de tolerância, solidariedade, empatia, respeito pelo próximo e altruísmo; - Promover nos alunos a reflexão sobre comportamentos violentos e substituição por comportamentos não violentos; - Promover nos alunos a capacidade de aceitação da individualidade de cada ser humano. 	Mentores do GPVPC	Alunos do ensino básico/secundário
Dia do elogio: "vamos elogiar em vez de criticar"	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a capacidade de apreciar; - Desenvolver a motivação, a autoestima, a autonomia, a persistência e a colaboração; - Promover nos alunos a capacidade de aceitação da individualidade de cada ser humano. 	Mentores do GPVPC	Comunidade escolar

Ação Sessões de Sensibilização	Descrição da atividade/ Objetivos	Responsável/eis	Público-Alvo
Na escola sinto-me...	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a interação dentro da comunidade escolar; - Percecionar/avaliar o grau de satisfação dos participantes e sensibilizar para eventuais mudanças; - Valorizar o sentimento de pertença a esta comunidade educativa. 	Mentores do GPVPC	Comunidade escolar
Peças de teatro (tipos de bullying)	<ul style="list-style-type: none"> - Incrementar valores de tolerância, solidariedade, empatia, respeito pelo próximo e altruísmo; - Promover nos alunos a capacidade de aceitação da individualidade de cada ser humano; - Promover nos alunos a reflexão sobre comportamentos violentos e substituição por comportamentos não violentos. 	Mentores do GPVPC	Alunos do 7º ano
“Internet Mais Segura”	<ul style="list-style-type: none"> - Combater a utilização indevida da internet; - Alertar para os perigos associados à internet; - Conhecer os perigos reais para jovens na utilização da Internet: <ul style="list-style-type: none"> - Contatos mal-intencionados; - <i>Cyberbullying</i>; - Sexting. - Saber como proteger dos perigos do uso indevido da internet; - Compreender as necessidades de Cyber segurança nas Escolas para manter as atividades letivas seguras no futuro. 	Equipa Saúde Escolar Agentes da PSP – Escola Segura	Alunos do 3º ciclo
Bullying	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar e denunciar as diversas formas de <i>Bullying</i> / coação na escola; - Reconhecer os efeitos do <i>Bullying</i> sobre a vítima; - Identificar as características dos agressores e das vítimas; - Reconhecer formas de defesa da vítima; - Sensibilizar para os efeitos do <i>Bullying</i> sobre a família e no ambiente escolar. 	Equipa Saúde Escolar Agentes da PSP – Escola Segura	Alunos do 3º ciclo
Eu sou incrível - “Auto Estima”	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o desenvolvimento da autoestima; - Dar a conhecer a importância da autoestima para uma vida saudável e feliz; - Conhecer a influência que a família e escola têm na autoestima de um jovem. 	Equipa Saúde Escolar da USISM	Alunos do 8º ano

Ação Sessões de Sensibilização	Descrição da atividade/ Objetivos	Responsável/eis	Público-Alvo
“No namoro não há Guerra”	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar para a dimensão ética da sexualidade humana; - Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos; - Compreender a sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, num contexto de um projeto de vida que integre valores (ex.: afetos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária); - Compreender as relações interpessoais durante o enamoramento; - Saber proteger o próprio corpo, prevenindo a violência e o abuso físico e sexual, dizendo não a pressões emocionais e sexuais e violência nas relações amorosas; - Prevenir os maus-tratos e aproximações abusivas. 	Equipa Saúde Escolar Agentes da PSP – Escola Segura	Alunos do ensino básico/secundário
“Violência? Não, obrigado”	<ul style="list-style-type: none"> - Prevenir para a delinquência juvenil; - Educar para os valores da responsabilidade e autonomia do cidadão; - Reconhecer os riscos da violência nas escolas; - Sensibilizar, orientar e conscientizar os jovens sobre os malefícios da violência. 	Equipa Saúde Escolar Agentes da PSP – Escola Segura	Alunos do 9º ano
Vive na Real – não na dependência	<ul style="list-style-type: none"> - Adotar comportamentos e atitudes mais ajustados e responsáveis; - Estimular o indivíduo a pensar por si mesmo, a arbitrar nas situações da sua vida individual e na interação com os outros; - Assumir um papel ativo e responsável pela sua saúde e qualidade de vida; - Fornecer aos alunos conhecimentos e competências necessárias para lidarem com o risco associado ao consumo de substâncias Psicoativas e outros Comportamentos Aditivos e Dependências (CAD). 	Equipa Saúde Escolar Agentes da PSP – Escola Segura	Alunos do ensino básico/secundário
Gaming – dependência de jogos online	<ul style="list-style-type: none"> - Combater a utilização indevida da internet; - Alertar para os perigos associados à internet; - Prevenir sintomas das perturbações de ansiedade, perturbações do humor; - Assumir um papel ativo e responsável pela sua saúde e qualidade de vida. 	Equipa Saúde Escolar Agentes da PSP – Escola Segura	Alunos do 9º ano

Ação Sessão de Sensibilização	Descrição da atividade/ Objetivos	Responsável/eis	Público-Alvo
Joga pelo Seguro – (Fairplay - violência no desporto)	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver atitudes de respeito, cooperação e ética desportiva em todas as atividades físicas e desportivas; - Educar a comunidade escolar sobre os impactos físicos, psicológicos e sociais da violência nos contextos desportivos; - Utilizar o desporto como meio para promover a igualdade de género, inclusão de alunos com deficiência e diversidade cultural; - Dotar a comunidade educativa de estratégias de comunicação não violenta e resolução pacífica de conflitos durante atividades desportivas; - Valorizar o desporto escolar como espaço de cidadania. 	Equipa Saúde Escolar Agentes da PSP – Escola Segura	Alunos do ensino básico/secundário
Educação Afetivo-Sexual - Assertividade nas relações de amizade	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar para a dimensão ética da sexualidade humana; - Compreender as relações interpessoais durante o enamoramento; - Compreender a sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, num contexto de um projeto de vida que integre valores (ex.: afetos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária); - Prevenir maus-tratos e aproximações abusivas. 	Equipa Saúde Escolar APAV	Alunos do 7º ano
Cyberdependência	<ul style="list-style-type: none"> - Combater a utilização indevida da internet; - Alertar para os perigos associados à internet; - Conhecer os perigos reais para jovens na utilização da Internet; - Saber como proteger dos perigos do uso indevido da internet; - Compreender as necessidades de Cyber segurança nas Escolas para manter as atividades letivas seguras no futuro. 	Equipa Saúde Escolar Psicólogo USISM	Alunos 3º Ciclo
Saúde Mental	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação da linha SOS VOZ AMIGA; - ajudar aqueles que se encontram em situações de sofrimento causadas pela solidão, ansiedade, depressão ou risco de suicídio; - Prevenção e combate do suicídio junto dos jovens. 	Equipa Saúde Escolar SOS VOZ AMIGA	Alunos do ensino secundário

Ação Sessão de Sensibilização	Descrição da atividade/ Objetivos	Responsável/eis	Público-Alvo
Estratégias de promoção de Saúde Mental	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a saúde mental dos adolescentes; - Promover o bem-estar, a resiliência e autorregulação dos adolescentes, da saúde mental em contexto escolar; - Prevenir sintomas das perturbações de ansiedade, perturbações do humor; - Possibilitar um eficaz encaminhamento e uma intervenção precoce com maior eficácia em situações complexas. 	Equipa Saúde Escolar Médicos internos de Psiquiatria	Alunos do ensino secundário
“Mente são em corpo são” - “Inteligência emocional”	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o bem-estar dos discentes e docentes; - Contribuir para a reflexão sobre alguns dos aspetos da saúde mental na escola; - Identificar alguns dos sinais de alerta que permitam a intervenção atempada. 	Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)	Alunos do 3º Ciclo

Acompanhamento, monitorização e avaliação do Plano

O acompanhamento e a monitorização do processo e dos resultados serão efetuados pela equipa responsável pelo Plano, através da aferição dos seguintes indicadores:

Indicadores de impacto no ambiente escolar:

- denúncias submetidas - “caixa das denúncias e email de denúncias”;
- ocorrências envolvendo situações de violência;
- número de projetos desenvolvidos;
- número de participantes;
- qualidade dos projetos.

Monitorização:

- reuniões da Equipa do Plano, sempre que se justifique;
- reuniões com os responsáveis pelos projetos, sempre que se justifique.

Avaliação do Plano:

No final de cada ano letivo, será realizado um relatório a apresentar ao Conselho Pedagógico com os resultados alcançados e sugestões de melhoria.

Anexos

Ficha de levantamento/identificação de casos de bullying e cyberbullying

Ano/ Turma	Nº proc.	Nome do aluno	Idade	Sexo	Papel (assinalar com X)		Descrição sumária da situação	Medidas implementadas
					Agressor	Agredido		

Fluxograma geral de intervenção em casos de Bullying e Cyberbullying



