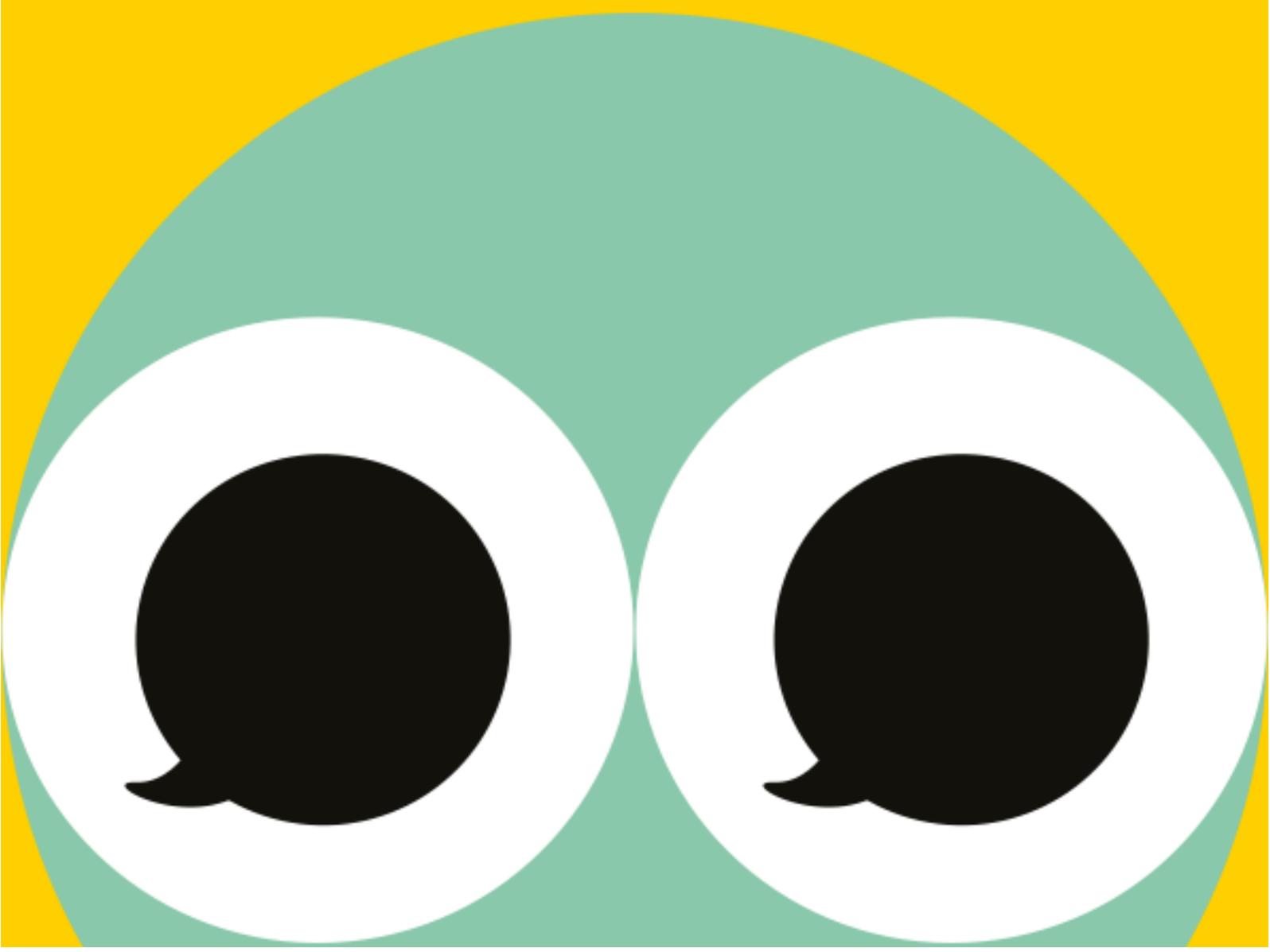


RELATÓRIO DO GRUPO DE TRABALHO DE COMBATE AO *BULLYING* NAS ESCOLAS

24 de fevereiro de 2025



Sumário Executivo

O **bullying** e o **cyberbullying** são **fenómenos estruturais** com impactos severos no desenvolvimento, na saúde mental e na trajetória educativa dos alunos. Estes fenómenos não só afetam diretamente as vítimas, como comprometem o ambiente escolar, contribuindo para o aumento dos índices de absentismo, de insucesso escolar e de sofrimento psicológico. A digitalização das interações sociais veio agravar esta problemática, tornando o **cyberbullying** uma ameaça persistente, sem limitações temporais ou geográficas, e exigindo respostas diferenciadas e eficazes.

O presente relatório sistematiza o trabalho desenvolvido pelo **Grupo de Trabalho de Combate ao Bullying nas Escolas**, criado pelo Despacho n.º 11152/2024, de 23 de setembro, com as seguintes atribuições principais:

- Elaborar um **diagnóstico** abrangente sobre a prevalência e características do **bullying** e **cyberbullying** no contexto escolar português;
- Desenvolver e propor **medidas concretas de prevenção e intervenção**, incluindo uma proposta de um mecanismo/canal de denúncias;
- Apresentar um conjunto de **recomendações estratégicas**, visando a implementação de uma política pública integrada e eficaz para o combate ao **bullying** e **cyberbullying**;
- Preparar uma **campanha de sensibilização** de âmbito nacional; e
- Desenvolver **guiões informativos** para alunos, pais e encarregados de educação, professores e assistentes operacionais.

DIAGNÓSTICO DO FENÓMENO

O **inquérito nacional** realizado no âmbito dos trabalhos do Grupo de Trabalho permitiu aferir a dimensão e o impacto do **bullying** e do **cyberbullying** nas escolas portuguesas, bem como identificar os principais fatores que podem influenciar sua ocorrência. A análise evidenciou que:



- O *bullying* e o *cyberbullying* são **fenómenos coletivos**, onde os jovens assumem múltiplos papéis – o de **vítima**, o de **agressor** e o de **testemunha**;
- O **cyberbullying** **aumenta com a idade**, refletindo a maior exposição e envolvimento dos jovens nas plataformas digitais;
- Os dados confirmam a tendência documentada em estudos internacionais, onde as **raparigas assumem predominantemente o papel de vítimas e os rapazes o de agressores**;
- As abordagens tradicionais de prevenção e combate ao *bullying* devem ser reformuladas, **passando de um modelo punitivo para um modelo preventivo**, educativo e restaurativo, que envolva toda a comunidade educativa e promova um ambiente escolar seguro e inclusivo.

A **auscultação de especialistas, entidades nacionais e jovens** corroborou estes dados, sublinhando a necessidade urgente de reforçar os mecanismos de prevenção e resposta ao *bullying* e *cyberbullying*.

O **forte crescimento do cyberbullying**, impulsionado pelo anonimato digital, a rápida viralização de conteúdos e a ausência de mecanismos céleres de remoção, expõe as vítimas a um ciclo de violência prolongado e de difícil controlo.

Simultaneamente, o **elevado número de casos não denunciados**, motivado pelo medo de represálias, pela desconfiança na eficácia das respostas institucionais e pelo desconhecimento dos canais de apoio existentes, evidencia a necessidade de ampliar as estratégias de sensibilização, proteção e denúncia.

Adicionalmente, a **baixa taxa de intervenção por parte das testemunhas** reforça a necessidade de envolver toda a comunidade educativa na promoção de uma cultura de denúncia e de responsabilidade coletiva, através de formação especializada, de apoio psicológico e da criação de uma linha nacional de apoio às vítimas.

AÇÕES IMPLEMENTADAS

O Grupo de Trabalho desenvolveu **ações concretas**, alinhadas com os objetivos estratégicos estabelecidos:

- Lançou a Campanha Nacional “**Age. Fala. Muda. Usa a tua voz para combater o bullying**”, promovendo uma abordagem abrangente que não só sensibiliza as vítimas para a importância da denúncia, mas também responsabiliza os agressores e mobiliza os observadores passivos, destacando o seu papel na interrupção do ciclo de violência.
- Produziu e disseminou de **materiais pedagógicos**, incluindo guiões informativos para alunos, pais e encarregados de educação, professores e

assistentes operacionais, garantindo a disponibilização de recursos adaptados a cada grupo-alvo;

- **Auscultou especialistas** nacionais e internacionais, reforçando o cruzamento de boas práticas e evidências científicas na definição de medidas estruturadas;
- Concebeu uma proposta de modelo para a **Linha Nacional de Apoio aos Alunos**, um mecanismo inovador de denúncia, apoio e referência de vítimas de *bullying* e *cyberbullying*.

MODELO DE MECANISMO/CANAL DE DENÚNCIA

A auscultação de especialistas nacionais e internacionais sublinhou a importância da criação de um **canal estruturado e acessível** para a denúncia e acompanhamento de casos de *bullying* e *cyberbullying*. Foram analisadas boas práticas de outros países, nomeadamente os modelos implementados em Itália e França, que demonstraram elevada eficácia na resposta a este tipo de violência.

Com base nesta análise, o Grupo de Trabalho propõe a implementação da **Linha Nacional de Apoio aos Alunos**, uma plataforma multidimensional que inclui:

- Canal de denúncia **anónimo e acessível** via app, website, telefone;
- Alargamento e consolidação da **rede de Gabinetes de Apoio ao Aluno** nos Agrupamentos de Escolas / Escolas não Agrupadas;
- **Encaminhamento célere de casos** para os Gabinetes de Apoio ao Aluno, garantindo uma resposta eficaz e personalizada a cada situação, deste modo, uma resposta eficaz e personalizada a cada situação;
- **Apoio especializado** nas escolas, por equipas multidisciplinares dos Gabinetes de Apoio ao Aluno, garantindo não só o acompanhamento e proteção das vítimas, mas também a intervenção junto dos agressores.

RECOMENDAÇÕES ESTRATÉGICAS

A análise detalhada do fenómeno e a avaliação das respostas atualmente disponíveis permitiram identificar lacunas estruturais e formular recomendações que visam consolidar uma resposta pública mais eficaz, que permita melhorar a vida de todos os alunos. Assim, propõe-se:

1. Adoção de um **Programa Nacional de Prevenção e Combate ao Bullying e ao Cyberbullying**, que assegure a harmonização das políticas e práticas escolares;

2. Criação de **equipas multidisciplinares especializadas** dentro dos estabelecimentos de ensino, alargando a todas as escolas a existência de Gabinetes de Apoio ao Aluno, que possam atuar na mediação de conflitos e apoio às vítimas;
3. Reforço da **formação de docentes, de psicólogos e de assistentes operacionais**, assegurando a capacitação sobre deteção precoce, intervenção, mediação e resposta a situações de *bullying* e *cyberbullying*;
4. Desenvolvimento de programas de aquisição de **competências socio emocionais** e relacionais destinados aos agressores, às vítimas e às testemunhas, por forma a prevenir práticas agressivas e violentas;
5. Implementação da **Linha Nacional de Apoio aos Alunos**, assegurando um canal anónimo, acessível e especializado, capaz de oferecer apoio às vítimas e de encaminhar os casos, sempre que se justifique, para os Gabinetes de Apoio ao Aluno nos agrupamentos escolares.

CONCLUSÃO

O presente relatório sublinha a urgência de uma **abordagem integrada e sustentada**, assente numa articulação interministerial e numa resposta sistémica que vá além da escola e envolva famílias, comunidades e entidades digitais. *O bullying e o cyberbullying não são fenómenos individuais, mas sim dinâmicas de grupo*, enraizadas em padrões sociais e culturais que perpetuam desigualdades de poder e normalizam a violência. Combater o *bullying* nas escolas é garantir a defesa dos direitos das crianças e dos jovens, uma responsabilidade coletiva, que exige que toda a sociedade – escolas, famílias, Estado e comunidade – assegure que nenhum aluno veja o seu percurso escolar comprometido por estas formas de violência.

ÍNDICE

Sumário Executivo.....	2
Composição do Grupo de Trabalho	8
Agradecimentos	9
1. Introdução.....	10
2. Contextualização.....	12
2.1. Conceitos: bullying e cyberbullying.....	12
2.2. Enquadramento político-normativo (nacional).....	13
2.3. Iniciativas e recursos	13
3. Inquérito	15
3.1. Nota metodológica.....	15
3.2. Análise e discussão dos resultados	17
4. Campanha de Sensibilização	27
4.1. Nota metodológica	27
4.2. Alcance da Campanha	29
5. Guiões	32
5.1. Nota metodológica.....	32
5.2. Os guiões.....	33
6. Mecanismo/Canal de Denúncias	35
6.1. Nota metodológica	35
6.2. Análise e discussão dos resultados.....	43
7. Auscultação de Especialistas sobre o Bullying e Cyberbullying nas Escolas	49
7.1. Nota metodológica.....	49
7.2. Análise de conteúdo	50
7.3. O que dizem as crianças e jovens	59
8. Principais conclusões e Recomendações	65
Bibliografia.....	67
Anexo A – Iniciativas e recursos existentes.....	68
Anexo B – Composição das Sessões de Auscultação	70
Anexo C – Guião de Questões sobre Prevenção do Bullying e do Cyberbullying	72
Anexo D –Guiões para alunos, pais e encarregados de educação, professores e assistentes operacionais.....	74

Composição do Grupo de Trabalho

O Grupo de Trabalho, criado no âmbito do Despacho n.º 11152/2024, de 23 de setembro, é composto por representantes de diversas entidades e áreas de especialização, garantindo uma abordagem multidisciplinar e abrangente ao fenómeno do *bullying* e *cyberbullying*. A sua composição é a seguinte:

- Sara Teixeira e Henrique Santos, representantes do Ministério da Juventude e Modernização, que coordenaram os trabalhos;
- Ana Rodrigues, representante do Ministério da Educação, Ciência e Inovação;
- Maria João Horta, representante da Direção-Geral da Educação (DGE);
- Miguel Maio, representante da Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE);
- Manuela Veríssimo, personalidade de reconhecido mérito na área de investigação e combate à violência nas escolas, designada pelas áreas governativas envolvidas.

Esta composição reflete o compromisso de integrar diferentes perspetivas e competências, assegurando que os trabalhos do Grupo sejam informados por conhecimentos técnicos, práticos e científicos relevantes.

Agradecimentos

O Grupo de Trabalho gostaria de expressar o seu agradecimento a todas as entidades, especialistas, crianças e jovens que contribuíram para este processo. As suas perspetivas e recomendações foram fundamentais para enriquecer os trabalhos e garantir que as propostas apresentadas refletem as necessidades e os desafios reais enfrentados pela sociedade.

O grupo expressa ainda um especial agradecimento a Lígia Azevedo (DGE), cujo empenho, conhecimento e disponibilidade foram essenciais para a concretização deste relatório.

1. Introdução

No âmbito do Despacho n.º 11152/2024, de 23 de setembro, foi constituído um Grupo de Trabalho com a missão de analisar o fenómeno do *bullying* e do *cyberbullying* no contexto nacional, propondo medidas para a sua prevenção e combate. A criação deste Grupo reflete a crescente preocupação do Governo com o impacto deste fenómeno na sociedade, particularmente entre crianças e jovens.

O *bullying* e o *cyberbullying* são fenómenos complexos e multifacetados, com consequências profundas e duradouras para as vítimas, agressores e toda a comunidade escolar. Entre os efeitos mais comuns, destacam-se o sofrimento psicológico, o isolamento social, o insucesso escolar e, em casos extremos, comportamentos de autolesão ou suicídio. No contexto digital, o *cyberbullying* amplifica estes impactos, uma vez que a agressão pode ocorrer a qualquer momento e atingir um público vasto, tornando-se difícil de controlar e erradicar.

Face a esta realidade, o Governo assume o compromisso claro de adoção de medidas proativas e eficazes para prevenir e combater o fenómeno de *bullying* e *cyberbullying*. O meio escolar, enquanto espaço de formação e socialização, desempenha um papel central nesta missão, sendo essencial dotar as escolas de ferramentas, recursos e estratégias que promovam um ambiente seguro, inclusivo e respeitador, onde toda a comunidade escolar se sinta protegida e segura.

O âmbito de atuação do Grupo de Trabalho não se restringiu aos seus membros, dado que no processo de investigação e análise se procedeu à consulta de diversos atores sociais, nomeadamente, especialistas, entidades e representantes da sociedade civil, incluindo organizações não-governamentais, forças de segurança, associações de pais, psicólogos e académicos. De particular relevância foi a inclusão das perspetivas das crianças e jovens, que são os principais visados nesta matéria. Esta abordagem metodológica, assente numa ampla auscultação, permitiu enriquecer, significativamente, a análise e as recomendações propostas, garantindo que o relatório reflete uma visão abrangente e multidisciplinar do fenómeno.

Este relatório apresenta os resultados dos trabalhos desenvolvidos. Na Contextualização são abordados os conceitos de *bullying* e *cyberbullying*, o enquadramento político-normativo nacional e as iniciativas e recursos já existentes no país. Em seguida, o relatório detalha as atividades realizadas pelo Grupo: o inquérito realizado para diagnóstico do fenómeno, a campanha de sensibilização ocorrida dirigida à comunidade educativa, a produção dos guiões informativos para alunos, pais

e encarregados de educação, professores e assistentes operacionais, bem como a proposta de um Mecanismo/Canal de Denúncias para casos de *bullying*. A maioria das secções inicia-se com uma nota metodológica, à qual se segue a apresentação e discussão dos resultados, garantindo transparência e rigor na apresentação dos dados. Por fim, o relatório culmina com a descrição do processo de auscultação realizado aos vários especialistas, entidades e jovens, que sustenta, a par dos resultados do inquérito, a secção final, com as Principais Conclusões e Recomendações, que visam subsidiar a tomada de decisões e a implementação de políticas públicas eficazes no combate ao *bullying*.

Este documento representa não apenas o cumprimento das diretrizes estabelecidas no Despacho n.º 11152/2024, de 23 de setembro, mas também o compromisso do Governo em contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva, onde o respeito e a dignidade humana sejam pilares fundamentais.

2. Contextualização

2.1. Conceitos: bullying e cyberbullying

O *bullying* e o *cyberbullying* constituem problemáticas que merecem uma atenção cada vez mais elevada e generalizada, em virtude de afetarem profundamente o bem-estar de crianças e jovens na sociedade atual. Estas formas de violência, seja no contexto escolar tradicional ou no ambiente digital, constituem ameaças significativas ao desenvolvimento saudável e à saúde mental dos mais novos. Neste sentido, é imperativo que todos estejamos atentos a estes fenómenos, implementando estratégias eficazes para a sua prevenção e mitigação.

Como resultado das audições foi consensual entre os participantes a definição de *bullying* e *cyberbullying* constantes do relatório *Violência escolar e bullying: relatório sobre a situação mundial*, da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO). Este define *bullying* como uma forma de violência que se caracteriza como um padrão de comportamento intencional que “exerce um impacto negativo na vítima, no agressor e nas testemunhas” e que tende a agravar-se se não for controlado (2019). Este é um comportamento indesejado e agressivo entre crianças e jovens, ocorre quando existe, ou é percecionado um desequilíbrio de poder. As vítimas sentem-se inferiorizadas, tornam-se vulneráveis e incapazes de se defenderem. Estes comportamentos podem ser físicos, verbais e relacionais.

Com a proliferação das tecnologias e das redes sociais o *bullying* passou a incluir outra dimensão - o *cyberbullying*. Este fenómeno consiste na disseminação de publicações e mensagens eletrónicas com o propósito de atingir, assediar e ameaçar indivíduos, frequentemente com o intuito de difamar, ofender e denegrir a sua reputação. Para tal, recorre à utilização de imagens, textos e informações falsas, que podem resultar, em casos extremos, na exclusão da vítima das redes sociais ou de outros sistemas de comunicação. O *cyberbullying* permite ainda o anonimato do agressor, a rápida difusão das mensagens (imagem ou texto) e uma maior visibilidade, dado o alcance que as redes podem ter.

2.2. Enquadramento político-normativo (nacional)

Sendo um tema que causa grande preocupação na sociedade, em geral, e nas comunidades educativas, em particular, o XXIV Governo Constitucional determinou, a 23 de setembro de 2024, a constituição do Grupo de Trabalho de Combate ao *Bullying* nas Escolas (Despacho n.º 11152/2024, de 23 de setembro).

O Grupo teve como objetivos a preparação de uma campanha de sensibilização de âmbito nacional, a criação e aplicação de “um instrumento de diagnóstico que complementa a análise do estado da arte existente”, o desenvolvimento de guiões para diferentes destinatários, nomeadamente para docentes e para não docentes e de uma infografia para alunos. Constitui ainda um desígnio a elaboração de recomendações e a proposta de um mecanismo/canal de denúncias.

2.3. Iniciativas e recursos

Quando nos debruçamos sobre as questões do *bullying* e do *cyberbullying* verificamos que existe um vasto conjunto de iniciativas nacionais e internacionais, que se encontram sistematizadas no anexo A.

O Programa Escolhas (PE), de âmbito nacional, criado pelo Governo em 2001, vai na sua 9.ª geração (E9G), e destina-se a todas as crianças e jovens, particularmente as provenientes de contextos de maior vulnerabilidade socioeconómica. Entre outros, promove o pensamento crítico e criativo, a valorização do poder educativo das artes e do desporto, o combate à discriminação social e a participação cívica.

O Projeto Selo Protetor é promovido pela Comissão Nacional de Promoção de Direitos e Proteção de Crianças e Jovens, em parceria com o Fórum para a Governança Integrada, desde 2018, e pretende distinguir escolas que implementem práticas de referência ao nível da promoção dos Direitos Humanos da Criança.

O “Plano Escola Sem *Bullying*. Escola Sem Violência”, promovido pela Direção-Geral de Educação e implementado desde o ano letivo 2019/2020 pelas escolas, disponibiliza *online*, no *website* www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt, um conjunto de materiais de suporte e ações que podem ser desenvolvidas pelas escolas.

A Campanha Nacional de Prevenção da Violência no Ciclo de Vida “Não se aceita, ponto!” é uma iniciativa conjunta da Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares do Ministério da Educação, Ciência e Inovação, da Direção Executiva do Serviço Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, e da Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, que pretende combater a violência em todas as fases do ciclo de vida.

Esta campanha destaca a violência como uma realidade transversal a toda a sociedade e a todas as faixas etárias, e à qual ninguém pode ficar indiferente, alertando para a importância da adoção de comportamentos não violentos e pretendendo gerar um sentimento global de intolerância à violência.

Apresenta como objetivo contribuir para a mudança de comportamentos individuais e coletivos, através de mensagens diretas, como “Não se agride, ponto!”, “Não se controla, ponto!”, “Não se manipula, ponto!”, reforçando a ideia de que nenhuma forma de violência é tolerável.

Para divulgar a sua mensagem, foram produzidos vídeos e *spots* publicitários, cartazes, *podcast*, criados perfis em redes sociais e *site* oficial da campanha - www.naoseaceita.pt.

Adicionalmente, a campanha envolveu figuras públicas na qualidade de embaixadores e estabeleceu parcerias intersectoriais, incluindo colaborações com a Guarda Nacional Republicana e a Polícia de Segurança Pública na realização de sessões de sensibilização nas escolas, no âmbito da quinzena contra a violência.

Esta iniciativa representa um esforço coordenado e abrangente para combater a violência, apelando à participação ativa de toda a sociedade na prevenção e denúncia de atos violentos e tem vindo a contribuir para o debate e atuação dos jovens quando confrontados, no seu dia-a-dia, com questões de violência.

O projeto ENABLE (rede europeia contra o *bullying* em ambientes de aprendizagem e lazer) procura desenvolver competências e promover o bem-estar de crianças e jovens através de uma abordagem holística. No âmbito deste projeto, foi disponibilizado um manual que reúne recursos, atividades de prevenção e de combate ao *bullying* e ao *cyberbullying*, dirigidos a alunos, professores, pais, entre outros intervenientes.

Para além destas iniciativas existem ainda um conjunto de recursos disponibilizados pela Direção-Geral de Educação e pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

3. Inquérito

3.1. Nota metodológica

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 20% das crianças e adolescentes apresentam sinais de problemas de saúde mental. A adolescência é uma fase do desenvolvimento, caracterizada por importantes avanços na autonomia, autorregulação, nas competências e na qualidade das interações sociais. Contudo, situações de *bullying* ou *cyberbullying* podem ter um impacto negativo na saúde mental e no bem-estar dos jovens, afetando o seu desenvolvimento cognitivo, emocional e social, comprometendo o seu futuro. O *cyberbullying* difere do *bullying* tradicional em alguns aspetos, é perpetuado e experimentado maioritariamente em casa, explora o anonimato proporcionado pela internet; possui um alcance generalizado e não é limitado por tempo e/ou espaço. Assim, a humilhação e o assédio podem ser simultaneamente infligidos utilizando diferentes redes sociais online, alcançando grandes e diversificados grupos de jovens (Law, Shapka e Olson, 2010; Low e Espelage, 2013). As consequências de ser vitimizado presencialmente e online são semelhantes, e vários estudos apontam problemas de saúde mental, como a depressão, ansiedade, uso de substâncias, baixa autoestima e baixo rendimento escolar junto dos jovens vitimizados (Fusco et al., 2024).

Historicamente, a investigação sobre o *bullying* concentrou-se na classificação agressor/vítima, dando muito menos atenção ao papel da testemunha. Os fatores que levam à adoção desse papel em um contexto de *bullying* são numerosos e, muitas vezes, contraditórios. Salmivalli et al. (1996) apresentaram inicialmente quatro subpapéis das testemunhas: os jovens que atuam como assistentes do agressor, os reforçadores, que incentivam a agressão ao rir da vítima e apoiar o agressor, os defensores da vítima, e aqueles que não tomam parte. A essa classificação inicial, foram acrescentados os subpapéis dos que enfrentam o agressor e ajudam ativamente a vítima, e aqueles que ficam ao lado da vítima, mas não fazem nada para interromper o *bullying* (Salmivalli, 1999, 2010).

Com o objetivo de caracterizar os comportamentos de *bullying* e *cyberbullying* nas escolas portuguesas foi realizado um estudo conduzido pelo ISPA, em colaboração com a Direção Geral de Educação (DGE). Pretende-se analisar a ocorrência dos papéis de vitimização, agressão e testemunho nas escolas portuguesas, tanto no contexto do *bullying* tradicional quanto no *cyberbullying*. O estudo foca-se em jovens que frequentam o 2.º e 3.º Ciclo do Ensino Básico e o Ensino Secundário. A escolha dessa faixa etária deveu-se não apenas ao fato de o fenómeno do *bullying* ser mais comum nessas idades, mas também devido à forma de coleta de dados, que envolve questões

sensíveis. Como objetivos secundários, pretende-se avaliar possíveis diferenças ao nível do sexo, idade assim como quais os papéis de *bullying* e *cyberbullying* mais frequentes nas escolas portuguesas.

Instrumentos

Com o objetivo de medir a ocorrência de comportamentos de *bullying* e *cyberbullying* nas escolas portuguesas, foi utilizado um conjunto de instrumentos de recolha de dados, nomeadamente as versões portuguesas das escalas EBIP-Q e ECIP-Q (Santos & Veríssimo, 2023, adaptação portuguesa do EBIP-Q e ECIP-Q a partir de Ortega et al., 2016), além de uma ficha breve de caracterização sociodemográfica. Antes da recolha de dados, a direção da escola entrou em contacto com os encarregados de educação para solicitar o consentimento informado.

O European *Bullying* Intervention Project Questionnaire (EBIP-Q) foi originalmente desenvolvido por Ortega-Ruiz et al. (2016), mas, no presente estudo, foi utilizada a versão de González-Cabrera et al. (2019), que foi traduzida para português por Santos e Veríssimo (2023). Trata-se de um instrumento de autorresposta, composto por 21 itens, sendo que os primeiros sete itens se referem a comportamentos relacionados à vitimização, os sete itens seguintes descrevem comportamentos relativos à agressão e os sete últimos, adicionados nesta versão, abordam comportamentos relacionados à observação (ou seja, ao papel das testemunhas) das situações de *bullying* em contexto escolar (González-Cabrera et al., 2019; González-Cabrera, Tourón & Machimbarrena, 2022). Na versão utilizada neste estudo, a escala de Likert apresenta uma variação entre 1 (nunca) e 5 (sempre), o que faz com que as pontuações de cada dimensão geral variem entre 7 e 35 pontos.

Originalmente desenvolvido por Calvete et al. (2010) com o nome de *cyberbullying* Questionnaire, para esta investigação foi utilizada a versão de González-Cabrera, León-Mejía, Machimbarrena, Balea & Calvete (2019), igualmente traduzida para português por Santos e Veríssimo (2023) para o presente estudo. Trata-se de um instrumento de autorresposta, composto por 35 itens, sendo que os primeiros 10 itens se referem a comportamentos de vitimização, os 15 itens seguintes descrevem comportamentos de agressão e os últimos 10 itens estão relacionados aos comportamentos de observação das situações de *cyberbullying* (González-Cabrera et al., 2019).

Procedimento

O presente estudo foi aprovado pela Direção Geral de Educação (n.º 0578000019). O recrutamento dos participantes foi realizado por meio de um método de amostragem por conveniência, uma vez que os participantes foram selecionados de escolas de

Portugal continental, através do contato com a DGE. Inicialmente, foi enviado um ofício da DGE para todas as escolas do território continental, no qual se explicavam os objetivos do estudo. As direções das instituições de ensino encaminharam a informação sobre o estudo (ou seja, objetivos, procedimentos, garantia de anonimato, caráter voluntário e direito à desistência da participação) aos encarregados de educação.

Para garantir a aplicação ética, promover a confiança entre alunos e professores, e zelar pelo bem-estar emocional dos alunos, foi garantido que os questionários fossem anónimos, sem a coleta de dados que pudessem identificar os alunos. Participaram do estudo os jovens que obtiveram a autorização prévia dos encarregados de educação e que forneceram seu assentimento. A recolha de dados foi realizada por meio da plataforma Qualtrics, permitindo que os alunos preenchessem o questionário utilizando seus próprios telemóveis ou computadores. Devido ao caráter sensível do questionário, foi solicitado às escolas um cuidado especial na sua aplicação.

Participantes

A amostra do presente estudo é composta por 31 133 jovens, com idades compreendidas entre os 11 e os 18 anos. Destes 46,5% identificam-se como do género masculino, 52,2% identificam-se como do género feminino e 1,3% identificam-se como “outros” géneros. No que diz respeito ao ano de escolaridade, os participantes frequentam o 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e o Ensino Secundário.

3.2. Análise e discussão dos resultados

De forma a ser possível averiguar a existência e de jovens envolvidos em situações de *Bullying* e/ou de *Cyberbullying*, foi utilizada a versão 30 do programa SPSS.

Análises Descritivas

European Bullying Intervention Project Questionnaire (EBIP-Q) e Cyberbullying Triangulation Questionnaire (EBIP-Q)

As propriedades psicométricas de cada dimensão foram analisadas com o objetivo de determinar as médias aritméticas, desvio padrão e o alfa de Cronbach. Vale ressaltar que as respostas para cada item foram avaliadas utilizando uma escala Likert de 5 pontos (1 = nunca, 2 = às vezes, 3 = com bastante frequência, 4 = muito frequentemente

e 5 = sempre). As dimensões da escala de *bullying* e de *cyberbullyng* apresentaram valores de fidelidade interna excelentes com alphas de respetivamente vitimização (0.84), agressão (0.84), testemunho (0.84) e cyber vitimização (0.86), cyber Agressão (0.95), e cyber Testemunha (0.95).

Valores de Vitimização, Agressão, Testemunho em função da idade

A análise das correlações entre as dimensões de *bullying* (vitimização, agressividade e testemunho) e a idade revelou correlações significativas, mas de fraca magnitude. Especificamente, os coeficientes de correlação foram os seguintes: para a vitimização ($R = 0.02$, $p = 0.004$), para a agressividade ($R = 0.05$, $p = 0.001$) e para o testemunho ($R = 0.03$, $p = 0.001$). Embora as correlações sejam significativas, os valores de correlação indicam que a relação entre a idade e as diferentes dimensões do *bullying* é muito fraca.

Para compreender melhor esse fenómeno em função da idade, a amostra foi subdividida em três grupos etários: jovens com menos de 12 anos, jovens entre 13 e 15 anos e jovens com mais de 15 anos. A análise de variância (ANOVA) revelou diferenças significativas nas médias das dimensões de vitimização e testemunho entre os grupos etários. Especificamente, observou-se um aumento ligeiro nas médias dessas dimensões com o avanço da idade. Por outro lado, para a dimensão da agressividade, não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos etários, indicando que os níveis de agressividade permanecem consistentes à medida que os jovens crescem. Os resultados sugerem que, embora a idade tenha uma influência nas experiências de vitimização e testemunho de *bullying*, não parece alterar a agressividade de forma significativa. Este resultado pode indicar que os comportamentos agressivos se mantêm relativamente constantes ao longo da adolescência, enquanto as experiências de vitimização e testemunho podem se intensificar à medida que os jovens se desenvolvem.

Valores de Cyber Vitimização, Cyber Agressão, Cyber Testemunho em função da idade

A análise das correlações entre as dimensões de *cyberbullying* e a idade revela informações importantes, mas é necessário interpretar com cautela os resultados apresentados com base numa análise puramente correlacional.

Primeiramente, os coeficientes de correlação encontrados ($R = 0.05$ para cyber vitimização, $R = 0.05$ para cyber agressividade, e $R = 0.04$ para cyber testemunho, todos

com $p = 0.001$) indicam que há uma relação significativa entre a idade e as dimensões do *cyberbullying*. No entanto, os valores de R são muito baixos, sugerindo que essa relação é de fraca magnitude.

Para melhor perceber os resultados, a subdivisão da amostra em três grupos etários (menores de 12 anos, entre 13 e 15 anos, e maiores de 15 anos) e a subsequente análise de variância (ANOVA) forneceram informações adicionais. A identificação de diferenças significativas entre os grupos etários nas médias das dimensões de cyber vitimização, cyber agressão e cyber testemunho sugere que, à medida que a idade aumenta, os jovens tendem a experienciar e a praticar mais estas formas de *bullying* online. Este aumento nas médias das diferentes dimensões de *cyberbullying* pode ser interpretado como um reflexo de maior acesso às tecnologias de comunicação e redes sociais, uma vez que os adolescentes mais velhos têm maior familiaridade com as plataformas digitais e maior oportunidade de se envolver em interações virtuais que envolvem *bullying*, seja como vítimas, agressores ou testemunhas.

Valores de Vitimização, Agressão, Testemunho em função do género

A análise das diferenças de médias em função do género, no contexto do *bullying*, revelou diferenças significativas que podem fornecer uma compreensão mais profunda das dinâmicas deste fenómeno em função do género. Os resultados encontrados demonstram diferenças significativas nas dimensões de vitimização, agressão e testemunho, evidenciando padrões distintos de envolvimento no *bullying* entre rapazes, raparigas e jovens que se identificam com o género "outros". Esses resultados são consistentes com a literatura existente, que aponta para a influência das normas de género e das construções sociais sobre as experiências de *bullying*.

A análise revelou que as raparigas apresentaram valores significativamente mais elevados na dimensão de vitimização no contexto do *bullying*. Este resultado vai ao encontro da literatura recente que sugere que as meninas são mais propensas a sofrerem vitimização em formas de *bullying* psicológico e emocional, como humilhações, rumores e ataques à sua aparência ou comportamento.

Por outro lado, os rapazes apresentaram valores mais elevados na dimensão de agressão. Estudos indicam que os rapazes, devido a uma socialização que continua a destacar a agressividade como uma expressão legítima de masculinidade, podem ser mais inclinados a estar envolvidos em comportamentos de agressividade física.

Os jovens que se identificam com o género "outros" demonstraram valores elevados nas dimensões de vitimização e agressão, o que pode refletir uma maior vulnerabilidade à discriminação e ao *bullying*. O fenómeno do *bullying* direcionado a indivíduos que não se enquadram nas categorias de género binárias (masculino ou feminino) tem sido amplamente estudado, e é conhecido que esses indivíduos

enfrentam uma sobrecarga adicional de estigmatização e exclusão social. A associação elevada de vítimas e agressores entre os jovens de género "outros" pode, portanto, ser explicada pela marginalização dessas identidades em ambientes escolares, o que resulta em uma interação mais frequente com comportamentos *bullying*, tanto como vítimas quanto como perpetradores (Baams et al., 2015).

Valores de Cyber Vitimização, Cyber Agressão, Cyber Testemunho em função do género

A análise das diferenças de médias em função do género revelou diferenças significativas nas dimensões de cyber vitimização, cyber agressão e cyber testemunho, com resultados mais elevados no grupo de jovens que se identificam com o género "outros". Por outro lado, não foram encontradas diferenças significativas entre os rapazes e as raparigas nas dimensões analisadas.

Ao contrário do grupo "outros", não foram observadas diferenças significativas entre rapazes e raparigas nas dimensões de cyber vitimização, cyber agressão e cyber testemunho. Este resultado é particularmente interessante, pois, em os nossos dados ao nível do *bullying* tradicional, demonstram que as raparigas são mais frequentemente vítimas de vitimização, enquanto os rapazes apresentam valores mais elevados na agressão. No entanto, no contexto do cyberbullying, as dinâmicas podem ser diferentes. A natureza do ambiente online permite uma maior anonimidade e uma variedade de formas de interação, o que pode diminuir as diferenças de género observadas em contextos mais tradicionais. A ausência de diferenças significativas entre rapazes e raparigas no cyberbullying pode indicar que as plataformas digitais não oferecem os mesmos tipos de espaço para expressões de agressividade ou vitimização como os ambientes físicos.

A identificação com o género "outros" está associada a valores mais elevados em todas as dimensões analisadas: cyber vitimização, cyber agressão e cyber testemunho. Este resultado sugere que os jovens que se identificam com um género não-binário ou fora das normas tradicionais de género podem estar mais expostos a comportamentos de cyberbullying, tanto como vítimas quanto como testemunhas. O aumento da cyber agressão neste grupo pode ser interpretado como uma forma de reação às dinâmicas de exclusão e preconceito que esses jovens vivenciam.

Frequência do Fenómeno de *Bullying* nas Escolas Portuguesas

Para uma análise mais detalhada do fenómeno do *bullying* nas escolas portuguesas, dividimos nossa amostra em dois grupos distintos: o primeiro grupo consiste em jovens que, em média, relatam nunca ter sido vitimizados, agredidos ou testemunhados

comportamentos de *bullying*; enquanto o segundo grupo abrange aqueles que já participaram de situações de *bullying*, seja como vítimas, agressores ou testemunhas. Essa divisão permitiu uma avaliação mais precisa das experiências de vitimização, agressividade e observação de comportamentos de *bullying* entre os estudantes.

De acordo com os dados obtidos, 5,9% dos jovens reportaram já terem sido vitimizados em algum momento durante o período escolar. Estes números indicam que, embora uma percentagem significativa de jovens afirme ter vivido essas experiências, a maioria dos alunos não se considera vítima de *bullying* de forma contínua ou grave. No que se refere à agressividade, observou-se que 1,2% dos jovens afirmaram já ter agredido outros colegas. Em relação aos jovens que testemunharam *bullying*, 12,4% dos entrevistados reportaram já ter presenciado comportamentos de *bullying* entre os seus colegas.

Entre 2018 e 2022, conforme o último relatório da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), observou-se uma tendência geral de redução na ocorrência de *bullying* a nível internacional. O relatório da OCDE, de 2022, coloca Portugal com um índice de 5,3% de exposição ao *bullying*. Isso significa que, em Portugal, os índices ainda são relativamente altos em comparação com outros países (Finlândia, Japão e Dinamarca apresentam baixos índices de *bullying*, frequentemente abaixo de 2%).

Os resultados obtidos neste estudo indicam que a vitimização (5,9%) entre os jovens portugueses é superior ao valor reportado pela OCDE no último estudo. Isso pode ser atribuído a diversas razões. Uma delas pode ser a utilização de um instrumento de avaliação mais detalhado e sensível, que permite identificar com maior precisão os casos de *bullying* e a forma como os jovens percebem o comportamento agressivo. Além disso, a amostra deste estudo é significativamente maior do que em muitos outros estudos realizados em Portugal, o que pode oferecer uma visão mais representativa da realidade escolar. Outra possível explicação para essa discrepância pode estar relacionada com a evolução cultural e social do *bullying*. Embora o fenómeno tenha diminuído em vários países, a visibilidade do problema nas escolas portuguesas ainda pode ser maior, refletindo uma maior conscientização sobre o tema.

Gostaríamos de chamar a atenção para o valor obtido de 12,4% dos jovens reportarem já ter testemunhado uma situação de *bullying*. O facto de a percentagem de jovens que testemunham *bullying* ser mais do que o dobro daqueles que relatam ter sido vitimizados pode sugerir que muitos jovens, provavelmente, ainda não reconhecem e identificam as suas experiências de vitimização. Esta discrepância entre o número de testemunhas e o número de vítimas de *bullying* sublinha a urgência de desenvolver um ambiente escolar que não apenas incentive os alunos a relatar as situações de *bullying* que vivenciam, mas também os ajude a reconhecer e distinguir claramente os comportamentos que caracterizam o *bullying*.

Frequência do Fenómeno de Cyberbullying nas Escolas Portuguesas

Para uma análise mais detalhada do fenómeno do *Cyberbullying* nas escolas portuguesas, dividimos nossa amostra em dois grupos distintos: o primeiro grupo consiste em jovens que, em média, relatam nunca ter sido vitimizados, agredidos ou testemunhado comportamentos de *Cyberbullying*; enquanto o segundo grupo abrange aqueles que já participaram de situações de *Cyberbullying*, seja como vítimas, agressores ou testemunhas. Essa divisão permitiu uma avaliação mais precisa das experiências de vitimização, agressividade e observação de comportamentos de *Cyberbullying* entre os estudantes.

De acordo com os dados obtidos, 6,1% dos jovens reportaram já terem sido vítimas de *Cyberbullying*. Estes números indicam que, embora uma percentagem significativa de jovens afirme ter vivido essas experiências, a maioria dos alunos não se considera vítima de *Cyberbullying*. No que se refere à agressividade, observou-se que 0,8% dos jovens afirmaram já ter agredido outros colegas. Em relação aos jovens que testemunharam *Cyberbullying*, 5,7% dos entrevistados reportaram já ter presenciado comportamentos de *Cyberbullying* entre os seus colegas.

Os dados internacionais sobre o *cyberbullying* revelam uma grande variação na prevalência entre os diferentes países, com índices que variam de 3% em Espanha a 29% na Letónia, considerando a faixa etária dos 15 anos (Inchley et al., 2020). Segundo os dados da OCDE, 7% dos jovens relataram ter sido expostos a qualquer uma das formas de *cyberbullying*. O número de jovens vítimas de *Cyberbullying* em Portugal (6,1%) está mais alinhado com os dados da Austrália (6%) do que com os dados de outros países como os EUA (15%) ou Reino Unido (13%). Isso pode sugerir que, em comparação com alguns países, o fenómeno do *Cyberbullying* pode ser menos prevalente em Portugal. Reiteramos que a comparação entre os resultados deve ser realizada com cautela, considerando as diferenças nas faixas etárias, no tamanho das amostras e nos tipos de instrumentos utilizados nas diferentes investigações.

Identificação dos papéis intervenientes nas situações de *Bullying*

De acordo com a investigação mais recente os jovens podem ter diferentes papéis nas situações de *Bullying* por ele experienciadas (González-Cabrera et al., 2019). Os dados obtidos com o **EBIP-Q** permitem que se obtenha uma triangulação entre os principais papéis intervenientes nas situações de *Bullying*- agressor, vítima e testemunha- o que resulta, na identificação dos três papéis puros, e mais quatro papéis mistos, sendo eles vítima-agressor, vítima-testemunha, agressor-testemunha e agressor-vítima-testemunha. São avaliadas as agressões de tipo físico, verbal, social, diretas ou indiretas, e psicológico, através de uma escala de tipo Likert de 5 pontos que varia entre 1 (nunca) e 5 (sempre) e cujas pontuações de cada dimensão geral (vítima,

agressor e testemunha), variam entre 0 e 28 pontos. Para que um jovem seja considerado vítima, agressor e/ou testemunha terá de ter, pelo menos, duas respostas positivas (i.e., “às vezes”) nas dimensões correspondentes (González-Cabrera et al., 2019; González-Cabrera, Tourón & Machimbarrena, 2022). Na tabela 1, apresentamos as percentagens para cada papel em função da idade.

Tabela 1

	12	13-15	>15	Total	(Espanha)
Vítima	7,10%	6,70%	6,40%	6,70%	2,90%
Agressor	0,70%	0,60%	0,80%	0,70%	0,80%
Testemunha	21,10%	22,50%	19,30%	22,20%	30,00%
Agressor/Vítima	0,60%	0,70%	1,10%	0,70%	0,40%
Vítima/Testemunha	17,70%	23,30%	22,50%	23,10%	15,10%
Agressor/Testemunha	2,40%	2,60%	3,30%	2,60%	3,20%
Agressor/Vítima/Testemunha	7,70%	8,70%	11,30%	8,90%	9,80%
Não-Envolvidos	42,80%	34,90%	35,20%	35,20%	37,80%

Comparando com os dados obtidos com o mesmo instrumento e classificação realizados em Espanha, os resultados demonstram uma percentagem significativamente superior de vítimas em Portugal. A percentagem de agressores é semelhante nos dois países. No entanto, Espanha apresenta um valor superior de testemunhas, enquanto, em Portugal, se observa uma maior prevalência de jovens identificados como vítima-testemunha.

Foi realizada a mesma classificação segmentando a amostra com base no género. Os resultados indicaram uma predominância do papel de vítima e de vítima/testemunha entre as raparigas. Em contraste, os rapazes apresentaram valores mais elevados no papel de agressor. Observou-se ainda que os jovens que se identificam como “outros” exibiram uma maior prevalência no papel combinado de agressor/vítima/testemunha, sugerindo uma complexidade mais significativa nas suas interações com os fenómenos de *bullying*

Identificação dos papéis intervenientes nas situações de *Cyberbullying*

Uma vez que o instrumento utilizado tem um cariz tridimensional, permite triangular os possíveis papéis tidos por um mesmo indivíduo em situações de *Cyberbullying*, os papéis puros cyber-vítima, cyber-agressor, cyber-testemunha, e os papéis mistos cyber-vítima-agressor, cyber-vítima-testemunha, cyber-agressor-testemunha e cyber-vítima-agressor-testemunha, (González-Cabrera et al., 2019). Na tabela 1,

apresentamos as percentagens para cada papel em função da faixa etária. Os resultados indicam que em média 5,6% dos jovens relatam terem sido vítimas de *cyber bullying*, sendo que a percentagem é bastante superior no género “outro”.

Na Tabela 2, apresentam-se os dados segmentados de acordo com a faixa etária. Como se pode observar, a percentagem de jovens vítimas de *cyberbullying* e de *cyber-agressores* é superior na faixa etária dos jovens com mais de 15 anos. No entanto, é importante salientar que, apesar dessa tendência, a percentagem total de jovens envolvidos em comportamentos de *cyberbullying* permanece relativamente baixa, o que sugere que, embora o fenómeno esteja presente, ele pode ser mais grave em faixas etárias mais avançadas. Provavelmente à medida que os jovens crescem, tornam-se mais suscetíveis ou mais envolvidos em comportamentos agressivos online, possivelmente devido a fatores como maior acesso a tecnologias ou mudanças nas dinâmicas sociais e de interação.

Tabela 2

	12	13-15	>15	Total
Cyber Vítima	4,5%	5,6%	6,1%	5,6%
Cyber Agressor	0,9%	1,3%	1,6%	1,3%
Cyber Testemunha	3,8%	6,4%	5,7%	0,8%
Cyber Agressor/Vítima	1,2%	0,7%	1,1%	6,3%
Cyber Vítima/Testemunha	2,0%	2,9%	2,5%	2,9%
Cyber Agressor/Testemunha	1,8%	2,1%	2,0%	2,1%
Cyber Agressor/Vítima/Testemunha	2,8%	2,9%	4,2%	3,0%
Não-Envolvidos	83,0%	77,9%	76,9%	78,0%

Realizou-se a mesma classificação, segmentando a amostra com base no género. Os resultados indicaram uma predominância do papel de *cyber-vítima* e *cyberagressor*, assim como o papel combinado de *cyber vítima/testemunha*, entre os jovens que se identificam como “outros”. Estes resultados sugerem que os jovens dessa categoria apresentam uma maior complexidade nas suas interações com os comportamentos de *cyberbullying*, refletindo uma diversidade nas funções desempenhadas nas dinâmicas de agressão online. Além disso, é provável que estes jovens utilizem com mais frequência as redes sociais, o que pode aumentar a exposição a comportamentos agressivos e contribuir para a multiplicidade de papéis que desempenham nas situações de *cyberbullying*.

Nota final

Os resultados obtidos neste estudo apontam para a existência de um fenómeno de vitimização preocupante nas escolas portuguesas, com uma prevalência superior à de outros países europeus, o que reforça a urgência de ações de intervenção focadas na prevenção e no suporte a todos os envolvidos nesse processo. Os nossos dados destacam a complexidade e a abrangência do fenómeno, sugerindo que as abordagens tradicionais para a resolução do *bullying* e *cyberbullying* devem ser revistas e adaptadas para lidar com as especificidades e dinâmicas sociais de diferentes grupos de jovens.

Do ponto de vista teórico, os dados revelaram uma relação moderada entre a idade e as dimensões de *bullying*. Embora se observe um aumento significativo da vitimização e do envolvimento em comportamentos agressivos com o aumento da idade, a relação entre a idade e estas variáveis é fraca. Tal constatação indica que fatores psicológicos, sociais e culturais desempenham papéis igualmente importantes na dinâmica do *bullying*. Isso sugere que a evolução dos comportamentos agressivos nos jovens não pode ser atribuída exclusivamente ao processo de crescimento, mas também à interação com outras influências externas, como a pressão social, o ambiente escolar, a relação com os pares.

Os nossos resultados mostram, porém, que o fenómeno do *cyberbullying* tende a aumentar com a idade, o que pode ser explicado pelo crescente uso das tecnologias de comunicação, especialmente redes sociais e plataformas online, entre os adolescentes mais velhos. Este aumento no envolvimento com o *cyberbullying* pode estar relacionado com o aumento da exposição e da interatividade nas plataformas digitais, que se tornam mais acessíveis à medida que os jovens amadurecem. Acresce que, o desenvolvimento da autonomia e da capacidade de tomar decisões em faixas etárias mais avançadas pode influenciar a forma como os jovens utilizam essas plataformas, incluindo o potencial para se envolver em comportamentos agressivos online.

Os resultados também revelaram a persistência de uma dicotomia de género no contexto do *bullying*, com as raparigas predominantemente a assumir o papel de vítimas e os rapazes, o de agressores. Essa tendência reflete um padrão amplamente documentado em investigações anteriores, em que as dinâmicas de poder e agressão tendem a se manifestar de forma distinta entre os géneros.

No entanto, um aspeto importante desta investigação foi o elevado grau de complexidade de papéis observada nos jovens que se identificam como "outros". Esta categoria apresentou uma maior diversidade nos papéis desempenhados no contexto do *bullying*, o que sugere que esses jovens podem experienciar formas multifacetadas de envolvimento, seja como vítimas, agressores ou testemunhas de *bullying*. Essa complexidade pode estar associada a questões identitárias, que envolvem desafios na aceitação e compreensão de seu papel social e cultural, refletindo uma interação entre

fatores psicológicos, sociais e culturais que precisa ser explorada de forma mais aprofundada.

Os resultados obtidos indicam que tanto a investigação quanto os programas de intervenção no campo do *bullying* devem adotar uma perspetiva relacional. O *bullying* não pode ser entendido como um ato individual, mas como um fenómeno que se manifesta dentro de um contexto grupal, em que os indivíduos desempenham múltiplos papéis. Esta abordagem implica que o problema do *bullying* inclui não só um agressor e uma vítima, mas também outros elementos do grupo, como testemunhas e aqueles que transitam entre os diferentes papéis. Uma compreensão não simplista do *bullying* exige uma análise cuidadosa das dinâmicas de grupo, reconhecendo que os jovens podem adotar papéis diferentes em momentos distintos e em interações diversas.

Resumindo, os nossos resultados sugerem que as abordagens tradicionais para a investigação e prevenção do *bullying* precisam ser alargadas de forma a considerarem a complexidade das interações sociais e digitais dos jovens. A adoção de uma perspetiva relacional e a inclusão dos diversos papéis desempenhados pelos jovens nas dinâmicas de *bullying* permitirão uma compreensão mais abrangente do fenómeno e, conseqüentemente, o desenvolvimento de estratégias de intervenção mais eficazes. Assim, tanto a investigação como as políticas públicas de prevenção devem promover uma abordagem integrada que envolva não apenas a vítima e o agressor, mas também as testemunhas e outros intervenientes dentro do contexto social.

4. Campanha de Sensibilização

4.1. Nota metodológica

O Dia Internacional contra a Violência e o *Bullying* na Escola, incluindo o *Cyberbullying* é uma data promovida pela UNESCO e celebrada anualmente na primeira quinta-feira de novembro. Foi instituído em 2019 pelos Estados-Membros da UNESCO, com a primeira celebração oficial a ter lugar em novembro de 2020. Esta data tem como objetivo alertar para os impactos negativos da violência e do *bullying*, incluindo o *cyberbullying*, e promover esforços globais para criar ambientes de aprendizagem seguros e inclusivos.

Em 2024, este dia assinalou-se a 7 de novembro, pelo que se lançou uma campanha de sensibilização durante essa semana sobre o mote “**Age. Fala. Muda. Usa a tua voz para combater o bullying**”. A campanha teve como objetivo incentivar à ação, com foco na responsabilidade do observador passivo, realçando o *bullying* como um fenómeno coletivo que pode ser interrompido através da denúncia e da intervenção.

Esta campanha teve uma vertente digital, realizada através das redes sociais, pelo Ministério da Juventude e Modernização, procurando amplificar o seu impacto nos mais jovens através do meio por eles mais utilizado. Foram preparados e publicados um total de 3 vídeos de sensibilização:

1. [Vídeo “Fala Quando Sofres”, com o ator Pedro Granger sobre a perspetiva da vítima](#)

Mensagem Principal: Dar voz aos testemunhos de pessoas que, muitas vezes, não têm a oportunidade de expressar as suas vivências. A mensagem destaca a importância de ouvir estas narrativas nas suas diversas dimensões, proporcionando uma reflexão mais profunda sobre as experiências relacionadas com o *bullying*, abordando o exemplo da vítima.

Data de publicação: 5 de novembro

Link do vídeo:

https://www.instagram.com/reel/DB-6vzmssW9/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==

2. [Vídeo “Combate ao bullying”, com alunos da Escola D. Pedro V, de apelo ao observador passivo](#)

Mensagem Principal: Abordando as experiências e emoções da vítima e do agressor e sensibilizando para o papel do observador passivo, procura-se

umentar a consciencialização sobre a complexidade deste fenómeno social, as suas consequências e incentivar à ação. O vídeo simula situações de *bullying* e a consequência de não denunciar quando assistimos a este fenómeno.

Data de publicação: 7 de novembro (o dia da efeméride e do evento)

Link do vídeo:

https://www.instagram.com/reel/DCENbxQsMfC/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

3. Vídeo “Age Quando Vês”, com o ator Pedro Granger sobre a perspetiva do observador passivo

Mensagem Principal: Dar voz aos testemunhos de pessoas que, muitas vezes, não têm a oportunidade de expressar as suas vivências. A mensagem destaca a importância de ouvir estas narrativas nas suas diversas dimensões, proporcionando uma reflexão mais profunda sobre as experiências relacionadas com o *bullying*, abordando o exemplo do observador passivo.

Data de publicação: 9 de novembro

Link do vídeo:

https://www.instagram.com/reel/DCJacMWMOcg/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

Adicionalmente, a Direção-Geral da Educação promoveu iniciativas de sensibilização nas escolas. No contexto da divulgação da campanha de sensibilização nacional, decorreu uma iniciativa dedicada à prevenção e combate ao *bullying* e ao *cyberbullying* nas escolas, no dia 7 de novembro, na Escola Básica e Secundária Professor Ruy Luís Gomes, num evento anual com o objetivo de distinguir os 417 Agrupamentos de Escolas/Escolas não agrupadas com o selo “Escola Sem *Bullying* | Escola Sem Violência”. Durante o encontro, foram apresentados vários recursos de sensibilização dirigidos às comunidades educativas, incluindo os três vídeos elaborados para as redes sociais, todos com o objetivo de sensibilizar para as questões associadas ao *bullying* e ao *cyberbullying*.

Considerando que a escola desempenha um papel central na prevenção e na resolução de situações de *bullying* e/ou de *cyberbullying*, bem como na promoção do bem-estar, foi, também, disponibilizada uma galeria de cartazes com recomendações. Estes recursos destacam, entre outros, não só a importância de pedir ajuda, mas também de denunciar situações de risco, para prevenir que se repitam e agravem. A galeria de cartazes pode ser consultada em <https://www.seguranet.pt/campanha-age-fala-muda-tua-voz-contra-o-cyberbullying> e a gravação do encontro em <https://www.youtube.com/live/DxlrFxzvGXA>.

O Centro de Sensibilização SeguraNet promove, desde 2004, a Educação para a Cidadania Digital. A sua ação inclui a capacitação de docentes, a dinamização de sessões de sensibilização nas escolas, o desenvolvimento de recursos educativos, e a promoção de campanhas e iniciativas de sensibilização com o envolvimento de entidades de referência. Assim, a campanha foi ainda divulgada junto dos parceiros do Centro Internet Segura e do seu Conselho de Acompanhamento. Esta campanha foi também disseminada aos 50 000 participantes envolvidos na iniciativa Desafios SeguraNet, através de desafios específicos dirigidos às várias categorias desta iniciativa (Educação Pré-escolar, 1.º Ciclo, 2.º Ciclo, 3.º Ciclo e Pais/Encarregados de Educação).

A campanha "Age. Fala. Muda. Usa a tua voz para combater o *cyberbullying*" foi também disseminada junto da comunidade de professores responsáveis pela iniciativa Líderes Digitais, para que pudesse ser divulgada junto das suas comunidades educativas através dos 3 000 Líderes Digitais.

4.2. Alcance da Campanha

Os resultados das várias vertentes da campanha de sensibilização podem ser aferidos através do seu alcance.

No que concerne aos vídeos disponibilizados, sistematizam-se abaixo as métricas que são possíveis de obter, consultadas no dia 22 de janeiro de 2025.

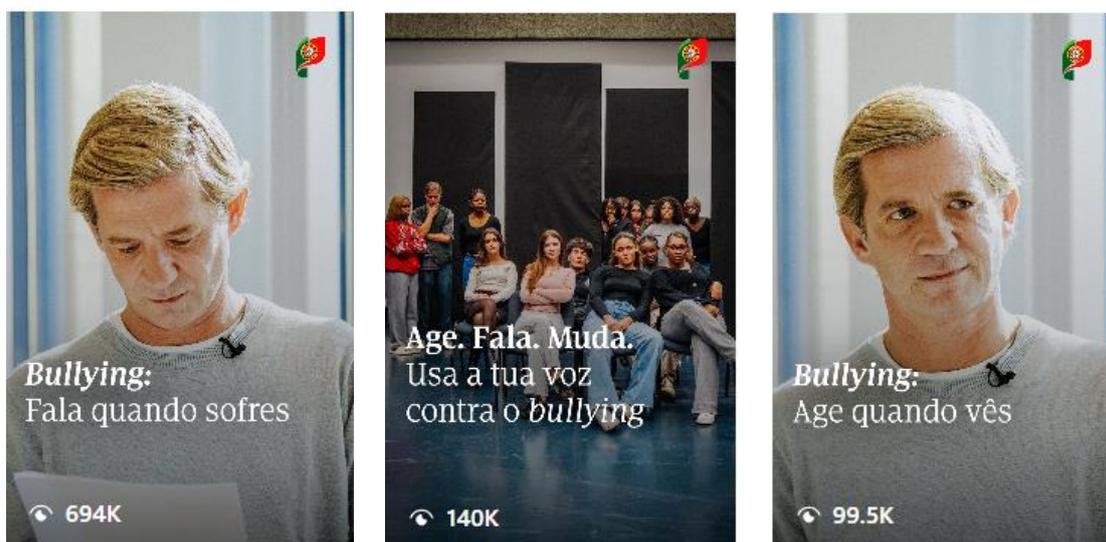
Tabela 1 – Reporte de impacto nas redes sociais

Indicador	Vídeo "Fala Quando Sofres"	Vídeo "Combate ao cyberbullying"	Vídeo "Age Quando Vês"	Total
Instagram				
Visualizações	694941	140468	88817	924226
Gostos	18312	2818	1997	23127
Comentários	240	53	23	316
X				
Visualizações	6000	1900	2800	10700
Gostos	73	19	41	133
Comentários	3	1	1	5

LinkedIn				
Visualizações	41792	3870	4193	49855
Gostos	1218	121	175	1514
Comentários	17	0	3	20
Total				
Visualizações	742733	146238	95810	984781
Gostos	19603	2958	2213	24774
Comentários	260	54	27	341

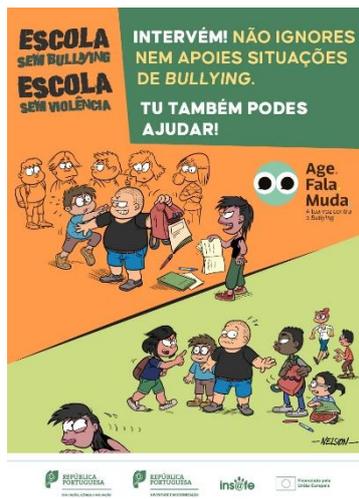
Constata-se, assim, que o alcance nas redes sociais é de sensivelmente 1 milhão de visualizações, considerando os três vídeos e as três redes sociais onde foram disponibilizados. Destaca-se o alcance do primeiro vídeo, “Fala quando sofres”, que representa 75% de todas as visualizações.

Figura 1 – Vídeos disponibilizados nas redes sociais no âmbito da campanha de sensibilização



Acresce a este alcance o impacto das outras iniciativas, nomeadamente os participantes no evento organizado pela DGE e o impacto dos cartazes afixados nas escolas.

Figura 2 – Cartazes disponibilizados às escolas



5. Guiões

5.1. Nota metodológica

A iniciativa "Escola Sem *Bullying* | Escola Sem Violência", desde 2019, tem vindo a trabalhar com as escolas para que se assumam como espaços privilegiados na prevenção e no combate a todas as formas de violência. Daí a importância da promoção e implementação, por parte das escolas, de um Plano de Prevenção e Combate ao *bullying* e ao *cyberbullying*, centrado e consolidado numa abordagem estratégica e holística de sensibilização e prevenção sistémica, com o objetivo de definir mecanismos de intervenção em meio escolar. O trabalho das escolas e dos elementos das equipas criadas neste âmbito leva ao reconhecimento público da escola, com a atribuição do certificado "Escola Sem *Bullying* | Escola Sem Violência". Atualmente, como já mencionado, são 417 os Agrupamentos de Escolas/Escolas não agrupadas certificados com o selo "Escola Sem *Bullying* | Escola Sem Violência".

Recursos como vídeos e folhetos informativos foram desenvolvidos para apoiar crianças, jovens, pais, professores e assistentes operacionais na prevenção e no combate ao *bullying* e ao *cyberbullying*. Destacam-se os folhetos informativos "Escola Sem *Bullying* | Escola Sem Violência", dirigidos a alunos, pais, professores e assistentes operacionais, que foram desenvolvidos com o apoio da Professora Sónia Seixas. Estes recursos serviram de inspiração para novos recursos.

Desta forma, promoveu-se um processo de auscultação à Ordem dos Psicólogos Portugueses, à Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género e ao Centro Nacional de Cibersegurança. Este processo teve em vista a atualização dos materiais existentes e disponibilizados pela DGE, com vista à sua adequação aos diferentes públicos-alvo – alunos, pais, professores e assistentes operacionais. Os contributos destas entidades foram recolhidos e analisados pela DGE, que integrou as sugestões e alterações mais relevantes.

Após a revisão de conteúdo, procedeu-se a uma atualização gráfica dos guiões, adaptando-os à nova imagem criada, no âmbito da campanha de sensibilização realizada. Esta atualização visa trazer a necessária coerência gráfica aos materiais existentes, permitindo a sua fácil identificação, contribuindo assim para a redução da dispersão de marcas e recursos.

5.2. Os guiões

Os guiões de combate ao *bullying* dirigidos a alunos, professores, assistentes operacionais e pais e encarregados de educação apresentam informações essenciais sobre o fenómeno, os seus tipos e formas de intervenção. Em todos os documentos, o *bullying* é descrito como um comportamento intencional, repetitivo e abusivo, podendo manifestar-se de forma física, verbal, psicológica, sexual ou através do *cyberbullying*. Além disso, identificam-se os principais intervenientes: a vítima, o agressor e o observador, sublinhando-se a importância da denúncia e do apoio adequado para interromper e prevenir estas situações.

Cada público-alvo recebe orientações específicas para lidar com o *bullying*. Os alunos são encorajados a evitar o isolamento, a procurar ajuda e a denunciar de forma clara e objetiva. Os pais são aconselhados a estarem atentos a sinais de sofrimento nos filhos, promovendo o diálogo e envolvendo a escola quando necessário. Os professores, por sua vez, devem escutar, intervir e encaminhar os casos para as instâncias apropriadas, enquanto os assistentes operacionais são instruídos a observar atentamente os comportamentos no ambiente escolar, agindo de imediato para proteger as vítimas e reportar incidentes à direção.

Em todos os guiões, destaca-se a importância da prevenção, do envolvimento de toda a comunidade escolar e da intervenção imediata para combater o *bullying*. São reforçadas mensagens de apoio, promovendo um ambiente seguro e inclusivo para os alunos. Além disso, são fornecidas diretrizes claras sobre o que não dizer às vítimas, evitando minimizar o problema ou culpabilizá-las. Com uma abordagem coordenada entre alunos, professores, assistentes operacionais e pais, torna-se possível construir uma cultura de respeito e solidariedade, essencial para combater o *bullying* nas escolas.

De realçar ainda que diversas organizações de referência, como a Comissão Europeia, a UNESCO, a ONU e o Conselho da Europa, têm emitido recomendações para proteger crianças vulneráveis no ambiente digital. Crianças em risco, devido a fatores como pobreza, instabilidade familiar, discriminação ou deficiência, enfrentam maior exposição ao *bullying* e *ciberbullying*. A falta de redes de apoio, o isolamento e a dificuldade de aceder a recursos digitais adequados tornam-nas ainda mais vulneráveis a abusos *online*, com consequências negativas no seu desenvolvimento emocional e escolar, muitas vezes levando-as a afastar-se de ambientes sociais e educativos.

As recomendações do Conselho da Europa ("[Young people, social inclusion and digitalisation. Emerging knowledge for practice and policy](#)") e da Comissão Europeia ("[How to make Europe's Digital Decade fit for children and young people](#)") destacam que as crianças em situação de vulnerabilidade, como aquelas com deficiência, de

minorias raciais ou étnicas, refugiadas, LGBTQI+ ou de meios socioeconómicos desfavorecidos, enfrentam maior risco de *bullying* e de *ciberbullying*. Estas crianças e jovens estão mais expostos devido à discriminação e à exclusão social.

Neste contexto, os guiões desenvolvidos para as escolas assumem um papel essencial ao fornecer orientações claras sobre a prevenção e intervenção dos fenómenos de *bullying* e de *ciberbullying*. Ao capacitar alunos, professores e toda a comunidade escolar, estes recursos contribuem para a criação de um ambiente mais seguro, inclusivo e informado, onde nenhuma criança ou jovem fica desprotegido face a estas ameaças

Os guiões podem ser consultados no anexo D.

6. Mecanismo/Canal de Denúncias

6.1. Nota metodológica

Auscultação de Entidades e Especialista Nacionais sobre *Bullying* e *Cyberbullying*

Foram consultados especialistas e entidades relativamente às principais dimensões da prevenção e combate ao *bullying* e ao *cyberbullying*, abrangendo a compreensão do fenómeno, os canais de denúncia, as medidas de prevenção e intervenção, e as recomendações para políticas públicas. Foram recebidos contributos escritos dos seguintes:

1. Associação Agarrados à Net e MiudosSegurosNa.Net
2. Associação No Bully Portugal
3. Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV)
4. Associação Plano i
5. Centro Nacional de Cibersegurança (CNCS)
6. Conselho das Escolas
7. Conselho Nacional de Juventude (CNJ)
8. Fundação da Juventude
9. Guarda Nacional Republicana
10. Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP)
11. Polícia de Segurança Pública (PSP)
12. Professora Sónia Seixas

Esta análise espelha as contribuições de especialistas de diferentes áreas, incluindo segurança *online*, apoio à vítima, psicologia, educação e forças de segurança, proporcionando uma visão holística do fenómeno.

I. Compreensão do Fenómeno:

A tecnologia ampliou o alcance e o impacto do *bullying*, transformando-o num fenómeno 24/7, com novas formas de agressão e maior dificuldade em identificar os agressores. O *cyberbullying*, em particular, tornou-se mais prevalente, exacerbado pelo anonimato, pela viralização de conteúdos e pela menor empatia *online*. Fatores que contribuem para o *bullying* incluem: falta de políticas e procedimentos nas escolas, aceitação/normalização da violência, modelos agressivos, lacunas na educação para a empatia e respeito, clima escolar negativo e dificuldades sociais e emocionais de crianças e jovens. Obstáculos à denúncia incluem: medo de represálias,

vergonha, falta de confiança nos adultos/escolas, pressão social, desconhecimento de recursos e autculpabilização.

II. Canais de Denúncia:

Os especialistas concordam na necessidade de canais de denúncia eficazes e acessíveis, com características como: confidencialidade, anonimato, multiplataforma (app, website, telefone, email, presencial), interface intuitiva, resposta rápida, processo transparente e possibilidade de anexar provas. Divergências surgem quanto à inclusão de apps e ao nível de acesso à informação. O apoio às vítimas deve incluir: suporte psicológico, orientação, informação legal, assistência na documentação e encaminhamento para serviços especializados. Desafios na implementação incluem: garantir confidencialidade e segurança, formação profissional, adesão da comunidade escolar, combate a denúncias falsas e garantia de recursos.

III. Medidas de Prevenção e Intervenção:

As estratégias de prevenção eficazes incluem: abordagens holísticas (envolvendo toda a comunidade escolar), capacitação profissional, programas educativos que promovam competências socio emocionais (empatia, resolução de conflitos, gestão de raiva), políticas *anti-bullying* claras e rigorosas e campanhas de sensibilização. As escolas podem contribuir criando um clima positivo, promovendo atividades de convívio e trabalho de equipa, disponibilizando apoio psicológico e implementando programas de mediação de conflitos e mentorias.

IV. Recomendações para Políticas Públicas:

As prioridades em políticas públicas incluem: estratégias nacionais de prevenção, protocolos de atuação, formação obrigatória para profissionais, reforço de equipas multidisciplinares (psicólogos, assistentes sociais), financiamento para saúde mental e legislação efetiva. Outras sugestões incluem: monitorizar a prevalência do *bullying*, criar equipas multidisciplinares e parcerias intersectoriais, envolver o público em geral, investir em tecnologias seguras e promover o uso responsável da tecnologia.

Conclusão

Os especialistas sugerem ainda: programas de mentoria, uso de realidade virtual, justiça restaurativa, *mindfulness* e diagnósticos locais. Exemplos de boas práticas incluem: KiVa, Olweus, Steps to Respect, Programa Escola com Empatia (No Bully Portugal), Plano b (Plano i), Faz-te Ouvir!, Hora de SER (APAV), Gira no Bairro (PSP) e programa ESCOLHAS. A referência constante ao documento "Literacia OPP" por (Sofia Ramalho) reforça a sua importância.

A opinião deste conjunto de especialistas demonstra a complexidade dos fenómenos do *bullying* e *cyberbullying*, destacando a necessidade de uma abordagem multifacetada e integrada, que envolva todos os intervenientes e se adapte às realidades específicas de cada escola. A prevenção, a sensibilização, a formação e a criação de um ambiente escolar positivo e seguro são fundamentais para combater estes fenómenos e promover relações saudáveis entre os alunos.

Diálogo com as Redes Europeias Insafe/Inhope

Enquadramento

O Centro Internet Segura, do qual a Direção-Geral da Educação faz parte integrante, através do Centro de Sensibilização SeguraNet, em parceria com o Centro Nacional de Cibersegurança (CNCS), o Instituto Português do Desporto e Juventude I.P. (IPDJ, I.P.), a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), a Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT) e a Microsoft, decorre no âmbito do programa PT SIC VIII da Comissão Europeia. Este centro promove ações e iniciativas de sensibilização e capacitação para o uso seguro e responsável das tecnologias digitais.

O Centro Internet Segura integra a rede europeia de centros de internet segura, a rede Insafe, e a rede internacional de linhas de denúncia, a Inhope. Esta atuação está alinhada com a Estratégia Europeia para uma Internet Melhor para as Crianças, que se baseia em três eixos principais: o desenvolvimento de conteúdos online de qualidade dirigidos a crianças e jovens, a sua sensibilização, prevenção e capacitação, e a promoção de um ambiente online mais seguro, combatendo o abuso e a exploração de crianças.

A nível nacional, destacam-se os serviços de apoio do Centro, geridos pela Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV): a) A Linha de Apoio Internet Segura, que presta apoio telefónico ou online, de forma anónima e confidencial, sobre questões relacionadas com o uso de plataformas e tecnologias online. Este serviço dispõe de um sistema que permite reportar ocorrências graves às autoridades competentes, sobretudo quando existem indícios de que uma criança pode estar em perigo. b) O serviço de denúncia de conteúdos ilegais online (como apologia à violência, ao racismo e conteúdos de abuso e exploração sexual de crianças), que disponibiliza meios para que, de forma totalmente anónima, seja possível denunciar conteúdos potencialmente ilegais.

No contexto do Regulamento Europeu dos Serviços Digitais (Digital Services Act - DSA), a Linha Internet Segura atua como um sinalizador de confiança (*trusted flagger*), ajudando a identificar e a reportar conteúdos ilegais às plataformas digitais. Esta atuação encontra-se alinhada com os objetivos do DSA, que estabelece normas claras para que as plataformas digitais tomem medidas mais eficazes na remoção de

conteúdos prejudiciais e na proteção de utilizadores vulneráveis, especialmente crianças e jovens.

O apoio da rede de linhas de apoio – Insafe

Neste contexto, o Grupo de Trabalho considerou que a perspetiva de Karl Hopwood, coordenador das linhas Internet Segura da rede Insafe, da European SchoolNet poderia ser relevante para a proposta de estrutura deste mecanismo de apoio e denúncia. A rede Insafe, que abrange 30 países, incluindo europeus e outros fora da Europa, disponibiliza diversos exemplos de linhas de apoio especialmente dedicadas aos alunos e ao ambiente escolar, que podem servir de referência para a esta proposta. Por fim, considerou-se ainda a possibilidade de consultar a coordenação da rede INHOPE que é uma organização internacional que coordena linhas de denúncia em 46 países, facilitando a remoção de conteúdos ilegais *online*, especialmente conteúdos de abuso de crianças. Atua em parceria com autoridades como a Interpol e promove a colaboração internacional para combater crimes *online*.

Na primeira reunião com Karl Hopwood, coordenador das linhas de apoio da rede Insafe, a Dra. Maria João Horta e a Professora Manuela Veríssimo apresentaram os objetivos do Grupo de Trabalho para a Prevenção do *Bullying* nas Escolas. Durante a sessão, foi discutida, em particular, a proposta de desenvolvimento de uma linha de apoio dedicada aos alunos, de prevenção combate ao *bullying* e *cyberbullying*.

Karl Hopwood destacou que, para implementar uma linha de apoio com estas características, será essencial dispor de uma estrutura bastante robusta, tendo em conta o elevado volume de pedidos de apoio esperado. Sublinhou ainda a importância de garantir que a gestão da linha fique a cargo de uma entidade com experiência comprovada e reconhecimento na área.

Maria João explicou que este serviço de apoio teria dois níveis. O primeiro nível consistiria num atendimento inicial, realizado a nível nacional, com a função de direcionar as chamadas para um segundo nível, onde os casos seriam tratados localmente.

Karl Hopwood destacou a linha de apoio francesa, dedicada à prevenção do *bullying* e do *cyberbullying*, como um exemplo inspirador para este serviço de apoio. Além disso, mencionou o serviço do Centro Internet Segura Italiano, que conta com representantes locais para responder aos pedidos de ajuda. Sugeriu ainda envolver a rede de linhas de apoio Insafe para recolher feedback sobre as estratégias adotadas por esses serviços, especialmente no que diz respeito ao apoio local.

Ação Italiana no Combate ao Cyberbullying

No dia 22 de janeiro, o Grupo de Trabalho de Combate ao *Bullying* reuniu-se com o Centro Internet Segura Italiano para perceber a sua ação relativamente à prevenção e ao combate dos fenómenos de *bullying* e *cyberbullying* em contexto escolar.

O Centro Internet Segura Italiano (Safer Internet Centre - Generazioni Connesse) tal como o Centro Internet Segura Português é uma iniciativa financiada pela União Europeia que promove o uso responsável, seguro e saudável dos ambientes digitais, especialmente entre crianças, jovens, pais e professores. As suas principais ações incluem:

1. Sensibilização e educação: Desenvolve campanhas informativas, *workshops* e recursos educativos para prevenir riscos *online*, como o *cyberbullying*, a exposição a conteúdos nocivos e a violação de privacidade.
2. Linha de apoio: A linha de apoio é genérica, confidencial e gratuita para toda a população, oferecendo apoio e aconselhamento – *online* ou por telefone – sobre problemas relacionados com o uso de tecnologias digitais.
3. Linha de denúncia: Permite reportar conteúdos ilegais ou prejudiciais encontrados na internet, como conteúdos abuso de menores e discurso de ódio.
4. Parcerias e formação: Trabalha em colaboração com escolas, ONGs e outras organizações para implementar práticas de referência e formar profissionais em temas ligados à Cidadania Digital.

O Centro é um ponto de referência nacional na criação de uma cultura digital segura e responsável, alinhada com as diretrizes europeias.

A legislação italiana sobre o fenómeno do *cyberbullying* é regulamentada principalmente pela Lei n.º 71, de 29 de maio de 2017, que foi criada para prevenir e combater o *cyberbullying*, especialmente entre menores. Esta lei introduz medidas específicas para proteger os jovens e responsabilizar os envolvidos. Entre os principais pontos da legislação, destacam-se:

1. Definição de *cyberbullying*: A lei define o fenómeno como qualquer forma de pressão, agressão, difamação, ameaça ou abuso através de plataformas digitais, como redes sociais, mensagens instantâneas ou outras tecnologias *online*.
2. Direito ao anonimato: Os menores ou os seus representantes legais podem solicitar diretamente à plataforma *online* a remoção de conteúdos considerados ofensivos. Caso a plataforma não atenda ao pedido em 48 horas, pode-se recorrer ao *Garante per la Protezione dei Dati Personali* (a autoridade italiana para a proteção de dados pessoais) para garantir a remoção.

3. Planos educativos: A lei exige que as escolas implementem programas de sensibilização e prevenção do *cyberbullying*. Cada escola deve designar um professor responsável pela coordenação de iniciativas contra este fenómeno.
4. Responsabilização: A lei promove a mediação e a reeducação do menor agressor, privilegiando intervenções educativas em vez de punições severas, quando possível.
5. Colaboração entre instituições: São previstas parcerias entre escolas, famílias e autoridades públicas para enfrentar o *cyberbullying* de forma integrada e eficaz.

Esta abordagem demonstra o compromisso de Itália em proteger os menores e fomentar um ambiente digital mais seguro.

Esta Lei n.º 71, de 29 de maio de 2017, atribui às escolas um papel central na prevenção e combate ao *cyberbullying*, incluindo a designação de professores responsáveis por coordenar as ações contra este fenómeno. Estes professores desempenham funções específicas, sendo preparados através de formações especializadas.

Ação dos professores responsáveis pela prevenção e combate ao *cyberbullying*:

1. Coordenação escolar: Os professores designados tornam-se pontos de referência dentro da escola para questões relacionadas com o *cyberbullying*, promovendo um ambiente seguro e inclusivo.
2. Implementação de programas educativos: Trabalham para integrar temas como Cidadania Digital, uso consciente da internet e prevenção do *cyberbullying* nos currículos escolares.
3. Mediação em conflitos: São responsáveis por intervir em casos de *cyberbullying*, promovendo mediações entre vítimas e agressores, muitas vezes com o envolvimento das famílias.
4. Ligação com instituições externas: Atuam como interlocutores entre a escola e outras entidades, como a polícia, serviços de saúde mental ou organizações que apoiam a luta contra o *bullying*.

Formação dos professores responsáveis:

- Cursos especializados: O Ministério da Educação italiano promove formações específicas para capacitar estes professores em temas como psicologia da adolescência, competências de mediação e legislação.
- Programas de sensibilização: São formados para reconhecer sinais de *cyberbullying*, gerir conflitos e apoiar vítimas e agressores, aplicando estratégias educativas e preventivas.
- Parcerias com o Centro Internet Segura Italiano: Muitos cursos e recursos são oferecidos em colaboração com esta entidade, que fornece ferramentas práticas e materiais educativos.

Em Itália, todas as escolas são obrigadas a designar um professor responsável pela prevenção e gestão de casos de *cyberbullying*, conforme estipulado pela Lei n.º 71. Esta medida faz parte da estratégia nacional para combater o fenómeno e assegurar que cada instituição de ensino tenha um ponto de referência dedicado.

A Universidade de Florença desenvolveu a plataforma com o objetivo de apoiar professores e escolas na prevenção e gestão de casos de *cyberbullying*. Esta plataforma oferece ferramentas práticas e recursos para ajudar educadores a identificar, avaliar e enfrentar situações de *cyberbullying* entre alunos.

Principais características da plataforma:

1. Autoavaliação: Disponibiliza questionários para alunos e professores com o objetivo de avaliar o risco de comportamentos de *cyberbullying* numa escola ou turma específica.
2. Materiais educativos: Fornece guias, vídeos e outros recursos que ajudam a compreender o fenómeno e a implementar estratégias de intervenção.
3. Apoio na intervenção: Sugere práticas de referência e métodos pedagógicos para lidar com casos concretos, promovendo a sensibilização e a reeducação.
4. Foco preventivo: Incentiva as escolas a adotarem uma abordagem proativa, integrando a Cidadania Digital nos currículos.

As forças policiais italianas desempenham um papel fundamental no combate ao *cyberbullying*, em colaboração com escolas, famílias e outras entidades, no âmbito das diretrizes estabelecidas pela Lei n.º 71. O seu papel é sobretudo preventivo, educativo e repressivo, garantindo a segurança dos menores no ambiente digital.

Papel das forças policiais no contexto do combate ao *cyberbullying*:

1. Prevenção e sensibilização:
 - a. A Polícia (Polizia Postale e delle Comunicazioni), especializada em crimes cibernéticos, realiza campanhas educativas em escolas, com palestras e *workshops* dirigidos a alunos, pais e professores. Estas ações visam informar sobre os riscos do uso inadequado da internet, as consequências do *cyberbullying* e formas de se proteger.
 - b. Projetos como "Una vita da social", promovidos pela Polícia, percorrem escolas para sensibilizar os jovens sobre o uso seguro da internet.
2. Investigação e intervenção:
 - a. A Polícia é a principal entidade responsável por investigar casos graves de *cyberbullying*, como ameaças, extorsão ou divulgação de conteúdos íntimos.
 - b. Em situações de emergência, as forças policiais atuam para remover conteúdos prejudiciais rapidamente, em colaboração com plataformas digitais e o *Garante per la Protezione dei Dati Personali* (Autoridade Italiana de Proteção de Dados).

3. Colaboração interinstitucional:
 - a. Trabalham em conjunto com escolas, o Ministério da Educação e o Centro Internet Segura Italiano para criar uma abordagem integrada na luta contra o *cyberbullying*.
 - b. Mantêm parcerias com empresas de tecnologia para monitorizar e limitar conteúdos prejudiciais *online*.

Combate ao Cyberbullying - o Caso Francês

O GT Combate ao *Bullying* tentou contactar a equipa do Centro Internet Segura francês para conhecer a sua atuação na prevenção e combate ao *bullying* e *cyberbullying* em contexto escolar. Embora ainda não tenha recebido resposta da linha de apoio e-Enfance, elaborou um resumo em anexo com base nas informações disponíveis na rede BIK+ e no portal da e-Enfance.

O Centro Internet Segura Francês promove o uso mais seguro e saudável da internet e das tecnologias móveis entre crianças e jovens. Este centro, à semelhança dos Centros Internet Segura Português e Italiano, combina três serviços complementares para a sensibilização e proteção das crianças:

1. Centro de Sensibilização Nacional: Internet Sans Crainte, operado pela Tralalere, que visa consciencializar crianças e jovens sobre os desafios do digital.
2. Linha de Apoio Nacional: 3018, um número gratuito operado pela associação e-Enfance, direcionado à proteção das crianças e jovens nos ambientes digitais.
3. Serviço Nacional de Denúncia de Conteúdos Ilegais: Point de Contact, parceiro da rede INHOPE, que permite reportar conteúdos ilegais *online*.

Linha de Apoio Nacional - e-Enfance

A linha de apoio francesa opera através do número 3018, da responsabilidade da Associação e-Enfance. Esta linha oferece suporte e aconselhamento a crianças e adolescentes que enfrentam problemas no uso digital, bem como pais e educadores. A equipa e-Enfance é constituída por psicólogos, advogados e especialistas no Bem-estar Digital, que colaboram com as autoridades e com as plataformas digitais. Criada em 2008, a linha 3018 é um serviço gratuito, anónimo e confidencial, acessível de segunda a sábado, das 9h00 às 20h00, por telefone, *chat* (através do site 3018.fr), Messenger e WhatsApp.

A linha de apoio 3018 apoia vítimas de *cyberbullying*, dando orientação e assistência através do seu número gratuito e confidencial. A linha é operada por profissionais que

auxiliam tanto as vítimas como os pais, oferecendo conselhos sobre como lidar com situações de *cyberbullying*.

Existe ainda uma aplicação 3018 para facilitar o acesso ao serviço de apoio. A app 3018 está disponível para dispositivos Android e iOS e oferece um acesso direto e confidencial à linha de apoio 3018, permitindo que crianças, jovens e educadores solicitem ajuda em casos de *cyberbullying*. Através da aplicação, é possível conversar com profissionais, reportar incidentes de abuso *online* e consultar recursos educativos. A app facilita o suporte em tempo real e ajuda a lidar com situações de *cyberbullying*, sendo uma ferramenta prática e acessível para promover a segurança *online*.

6.2. Análise e discussão dos resultados

Serviço de Apoio às Escolas - Combate ao Bullying e Cyberbullying

A análise realizada no âmbito da auscultação de especialistas e entidades nacionais sobre *bullying* e *cyberbullying* evidencia, de forma inequívoca, a necessidade de um canal de apoio exclusivo para os alunos, permitindo-lhes denunciar situações de vitimização e obter o apoio adequado. A auscultação dos jovens confirma igualmente que os alunos reconhecem a importância de um canal de apoio acessível, anónimo e eficaz, onde possam relatar casos de forma segura e obter suporte especializado.

Modelos de referência, internacionais como nacionais, como o *KiVa*, *Olweus*, *No Bully Portugal* e *Faz-te Ouvir!*, demonstram que a existência de um canal de apoio estruturado contribui para a redução significativa dos casos de *bullying* e *cyberbullying*, aumentando a segurança e confiança dos alunos.

A proposta de implementação de uma linha de apoio dedicada aos alunos surge também no enquadramento das diretrizes europeias para a promoção da segurança digital e do bem-estar dos jovens. A integração de Portugal na rede europeia *Insafe/Inhope* permite beneficiar da experiência e boas práticas de outros países na implementação de serviços eficazes de apoio e prevenção. As experiências italiana e francesa refletem a importância da prevenção e combate ao *bullying* e ao *cyberbullying*, enquanto a Regulamentação Europeia dos Serviços digitais, *Digital Services Act* (DSA) reforça a necessidade de mecanismos nacionais de apoio, tornando imperativo um serviço que ofereça suporte imediato e especializado aos alunos, promovendo a segurança e prevenindo situações de risco.

Perante este contexto, considera-se ser de avançar com a implementação de uma Linha Nacional de Apoio dirigida aos alunos, destinada a apoiar vítimas de *bullying*,

cyberbullying e outras formas de violência escolar. O principal objetivo é o de garantir uma intervenção rápida, especializada e integrada com o acompanhamento escolar, promovendo um ambiente educativo seguro e inclusivo.

O infográfico seguinte apresenta a proposta de estrutura da Linha de Apoio dirigida aos alunos, bem como as diferentes fases do seu funcionamento.



A fase preparatória da implementação deste serviço de apoio dirigida aos alunos deve incluir um conjunto de etapas fundamentais, assegurando uma estrutura sólida e eficaz para o atendimento e apoio a crianças e jovens vítimas de *bullying*, *cyberbullying* e outras formas de violência no ambiente escolar.

Principais etapas da implementação:

Constituição da Equipa Central da Linha de Apoio: A equipa central deverá ser composta por profissionais especializados em várias áreas, como psicólogos, assistentes sociais e técnicos em bem-estar digital, garantindo um suporte adequado aos alunos. Sugere-se a gestão por parte de uma ou mais entidades credíveis e experientes, como a APAV e/ou o IAC.

Constituição das Equipas dos Gabinetes de Apoio aos Alunos (GAA) nos AE/Ena: Em paralelo, será necessário formar equipas nas escolas, especificamente nos Gabinetes de Apoio ao Aluno (GAA). Estas equipas devem incluir o psicólogo escolar coordenador do GAA, professores especializados em bem-estar e outros técnicos de educação.

Capacitação da Equipa Central da Linha de Apoio: A formação específica será essencial, abordando não só as práticas de apoio psicológico, mas também a gestão dos diversos canais de comunicação da linha de apoio (telefone, chat e aplicação móvel). Esta formação deve garantir que os profissionais saibam responder adequadamente a cada situação e utilizar as ferramentas digitais de forma eficaz. Será igualmente importante conhecer a legislação, detetar situações de foro criminal e encaminhá-las para as entidades competentes. A formação deverá envolver entidades como a Ordem dos Psicólogos, a Polícia Judiciária (PJ) e o Gabinete de Cibercrime da Procuradoria-Geral da República (PGR).

Capacitação das Equipas dos GAA nos AE/Ena: As equipas escolares devem ser preparadas para identificar sinais de *bullying* e *cyberbullying* e gerir as interações com os alunos de forma confidencial e acolhedora, promovendo uma intervenção eficaz e a articulação entre escola e família. A capacitação destas equipas deverá contar com o envolvimento da Ordem dos Psicólogos, da Polícia Judiciária e do Gabinete de Cibercrime da PGR.

Investimento Técnico e Logístico (Central e nos GAA nos AE/Ena): Um investimento (a ser calculado) será necessário para garantir que as infraestruturas tecnológicas e logísticas da linha de apoio sejam robustas e funcionais. A criação de uma plataforma digital que suporte diversos canais de comunicação (telefone, chat, app, e-mail) é essencial. Esta plataforma deve assegurar segurança, anonimato e confidencialidade dos alunos, bem como permitir o registo e acompanhamento dos casos e o encaminhamento para profissionais especializados, quando necessário.

Além disso, as escolas devem contar com espaços físicos adequados, como salas de atendimento privado, que garantam a confidencialidade durante o processo de apoio. A aquisição e manutenção de equipamentos como computadores, dispositivos móveis e sistemas de telecomunicações será igualmente fundamental.

Implementação de um Projeto-Piloto: Para testar a viabilidade e eficácia da linha de apoio, sugere-se a implementação de um projeto-piloto envolvendo um número selecionado de AE/Ena. O projeto permitirá testar metodologias, avaliar impactos e realizar ajustes antes da expansão a nível nacional.

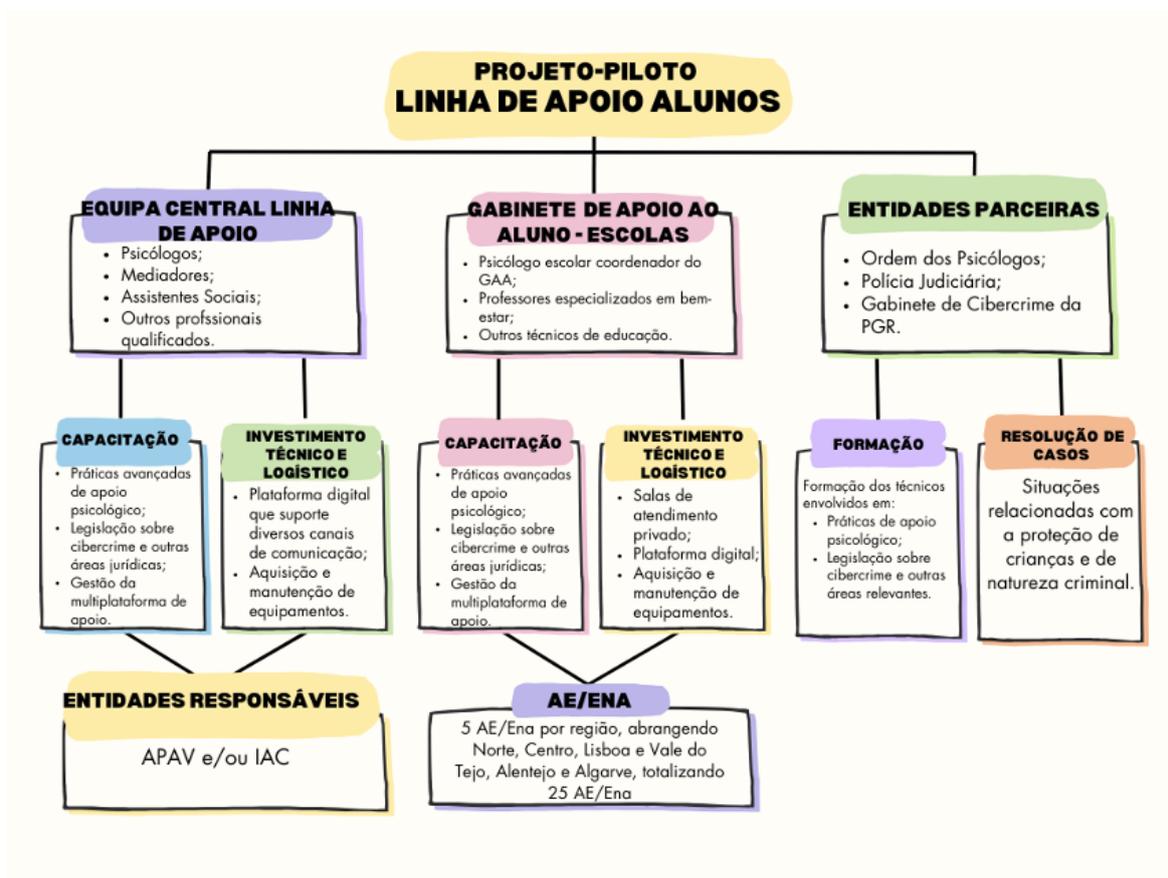
Definição da abrangência do piloto:

- **Número de Escolas-Piloto:** 5 AE/Ena por região, abrangendo Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo e Algarve, totalizando 25 AE/Ena.
- **CrITÉrios de Seleção:** Escolas com diferentes características (rurais e urbanas), diversidade de alunos e diferentes níveis de implementação de programas de Cidadania Digital e prevenção de *bullying* e *cyberbullying*.

Objetivos do projeto-piloto:

- Monitorizar a funcionalidade da linha de apoio.
- Avaliar os procedimentos de atendimento e encaminhamento.
- Medir o impacto do serviço no bem-estar e segurança dos alunos.

O esquema seguinte apresenta as diversas dimensões da implementação deste projeto-piloto, destacando a estrutura da Equipa Central da Linha de Apoio, o papel dos Gabinetes de Apoio nas escolas e a relevância das entidades parceiras.



7. Auscultação de Especialistas sobre o Bullying e Cyberbullying nas Escolas

7.1. Nota metodológica

A auscultação de especialistas sobre o *bullying* e *cyberbullying* em contexto escolar teve como objetivo recolher perspetivas multidisciplinares sobre o fenómeno, analisando os principais desafios, boas práticas e recomendações para políticas públicas.

Para a realização desta análise, foram examinados vários formulários de auscultação de especialistas, preenchidos por entidades de diferentes áreas de atuação, nomeadamente instituições de ensino, forças de segurança, organizações de apoio às vítimas e especialistas em cibersegurança.

A metodologia adotada seguiu um modelo de análise qualitativa, baseado na extração, categorização e interpretação das respostas fornecidas nos formulários. O processo incluiu as seguintes etapas:

1. Leitura e organização dos dados: Foram analisados todos os formulários submetidos pelas diferentes entidades, identificando as questões e respostas fornecidas.
2. Identificação de padrões temáticos: As respostas foram agrupadas em quatro categorias principais previamente definidas no formulário:
 - Compreensão do Fenómeno: Fatores que contribuem para o *bullying* e *cyberbullying*.
 - Canal de Denúncias: Efetividade dos mecanismos atuais e propostas de melhoria.
 - Medidas de Prevenção e Intervenção: Estratégias eficazes para evitar e lidar com o *bullying*.
 - Recomendações para Políticas Públicas: Sugestões para reforçar a resposta institucional ao problema.

3. Análise de conteúdo: As respostas foram examinadas em detalhe, recorrendo a uma abordagem qualitativa para identificar recorrências, convergências e divergências de opinião entre os especialistas.
4. Síntese e estruturação dos resultados: As principais conclusões foram sistematizadas num conjunto de recomendações estruturadas, de modo a refletir os desafios identificados e as recomendações apresentadas.

As entidades participantes, listadas no anexo B, incluíram instituições académicas e educativas, forças de segurança, organizações de apoio às vítimas e especialistas em segurança digital, tendo sido recebidos contributos escritos, conforme o modelo constante no anexo C, dos seguintes:

- Associação Agarrados à Net e MiudosSegurosNa.Net
- Associação No Bully Portugal
- Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV)
- Associação Plano i
- Centro Nacional de Cibersegurança (CNCS)
- Conselho das Escolas
- Conselho Nacional de Juventude (CNJ)
- Fundação da Juventude
- Guarda Nacional Republicana
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP)
- Polícia de Segurança Pública (PSP)
- Professora Sónia Seixas

A abordagem qualitativa utilizada permitiu captar as perspetivas dos especialistas, identificando pontos de consenso e de divergência relativamente aos desafios do combate ao *bullying* e *cyberbullying*.

Esta análise serviu de base para a estruturação das principais conclusões e recomendações apresentadas no presente capítulo, contribuindo para uma visão abrangente e fundamentada sobre o problema.

7.2. Análise de conteúdo

A auscultação dos especialistas revelou um consenso alargado sobre a complexidade do *bullying* e *cyberbullying*, evidenciando que estes fenómenos resultam de um conjunto de fatores interligados e não podem ser abordados de forma simplista ou isolada. Os especialistas identificaram falhas nos atuais mecanismos de prevenção e resposta, destacando que, embora algumas iniciativas tenham sido já implementadas, a sua eficácia é limitada.

Em termos globais, verificou-se que os mecanismos escolares, sociais e legais ainda não oferecem uma resposta estruturada e eficiente, havendo fragilidades na deteção precoce, no apoio às vítimas e na responsabilização dos agressores. Para além disso, a emergência do *cyberbullying* como uma nova forma de agressão digital trouxe desafios adicionais, tornando as intervenções tradicionais menos eficazes. Os especialistas apontam a necessidade de mudanças estruturais, recomendando uma abordagem multidisciplinar, que envolva escolas, famílias, comunidade, forças de segurança e plataformas digitais.

A análise detalhada permitiu identificar três áreas críticas onde é necessário intervir com urgência: a compreensão do fenómeno, a eficácia dos canais de denúncia e a necessidade de medidas de prevenção e intervenção estruturadas.

I. Compreensão do Fenómeno

O *bullying* e o *cyberbullying* são fenómenos profundamente enraizados nas dinâmicas sociais e institucionais das escolas, sendo influenciados por fatores individuais, estruturais e tecnológicos. A sua persistência deve-se, em grande parte, à normalização da violência entre pares, à falta de mecanismos eficazes de prevenção e denúncia e à dificuldade em identificar e intervir atempadamente nos casos.

O *bullying* não pode ser tratado como um comportamento natural da infância e da adolescência, mas como uma forma de violência psicológica e, em alguns casos, física, que tem impactos significativos na saúde mental das vítimas e na sua experiência escolar.

A visão tradicional que encara o *bullying* como uma mera “brincadeira” ou “rito de passagem” contribui para a subestimação das suas consequências, levando à inação por parte de professores e direções escolares. Essa postura pode criar um ambiente de permissividade, onde os agressores se sentem encorajados a repetir comportamentos violentos, e as vítimas, por sua vez, se sentem impotentes e desamparadas.

A análise demonstrou ainda que o *bullying* não ocorre apenas em contextos de relações interpessoais individuais, mas dentro de uma estrutura social que envolve múltiplos atores. A presença dos observadores passivos – alunos que testemunham os atos de *bullying* sem intervir – contribui para a perpetuação da impunidade, reforçando a posição de poder dos agressores e o isolamento das vítimas. As escolas ainda não implementam estratégias eficazes para encorajar os alunos a assumirem um papel ativo na proteção dos seus colegas e na criação de um ambiente escolar seguro. O silêncio ou a conivência dos observadores, muitas vezes motivados pelo

medo de represálias, são elementos que reforçam a dinâmica de poder dentro do *bullying* e tornam mais difícil o seu combate.

Outro fator crítico identificado é a lacuna na formação dos professores e assistentes operacionais, que frequentemente não dispõem de ferramentas para reconhecer, lidar e intervir adequadamente em casos de *bullying*. Várias respostas indicam que o pessoal docente ainda enfrenta dificuldades em diferenciar conflitos normais entre alunos de situações de *bullying*, levando a uma resposta tardia ou ineficaz. Foi defendido que a capacitação contínua dos docentes é essencial para garantir que estes saibam identificar os sinais do *bullying* e tomar medidas preventivas e reativas de forma eficaz. Foi ainda salientado ser fundamental o envolvimento de toda a comunidade educativa (famílias, psicólogos e funcionários escolares) para que o combate ao *bullying* seja eficaz e sustentado a longo prazo.

No que diz respeito ao *cyberbullying*, a auscultação demonstrou que o crescimento das interações digitais agravou e transformou o fenómeno do *bullying*.

O *cyberbullying* tem características que o tornam mais difícil de controlar e mais nocivo para as vítimas, nomeadamente a facilidade de disseminação das agressões, o anonimato dos agressores, a dificuldade de remoção do conteúdo ofensivo e a falta de barreiras temporais e espaciais. Ao contrário do *bullying* tradicional, o *cyberbullying* não termina quando o aluno sai da escola, podendo continuar a qualquer momento e em qualquer lugar.

O impacto psicológico do *cyberbullying* pode ser ainda mais grave do que o *bullying* físico ou verbal, uma vez que as vítimas ficam expostas a um público mais amplo e têm maior dificuldade em apagar ou esquecer as agressões. Os conteúdos ofensivos publicados *online* podem ser partilhados indefinidamente, atingindo um grande número de pessoas e perpetuando a humilhação da vítima. Acresce que as agressões podem vir de indivíduos desconhecidos ou de múltiplos agressores, tornando a experiência ainda mais desgastante.

A falta de mecanismos eficazes de denúncia e resposta por parte das plataformas digitais é um problema apontado por vários especialistas, que defendem maior responsabilização das redes sociais na remoção célere de conteúdos prejudiciais.

Outro desafio destacado é a falta de literacia digital entre alunos, professores e encarregados de educação, que muitas vezes não compreendem a extensão dos riscos e das consequências do *cyberbullying*. Como resposta a este problema foi sugerido que a prevenção do *cyberbullying* deve envolver a capacitação dos estudantes para o uso seguro da internet, bem como a sensibilização das famílias para monitorizarem e dialogarem sobre os comportamentos digitais dos seus filhos.

Foram assinaladas graves lacunas nos mecanismos de denúncia, tanto para fenómenos de *bullying* como de *cyberbullying*. Muitas vítimas não reportam os incidentes por medo de represálias, por desconfiança na resposta das autoridades escolares ou por falta de informação sobre os canais disponíveis. Não poucas vezes, quando os casos chegam às forças de segurança, já se encontram em estágios avançados de violência psicológica ou física, sendo essencial reforçar os canais de denúncia dentro das próprias escolas.

Diante destas evidências, os especialistas convergem na necessidade de uma abordagem estruturada e coordenada para enfrentar o *bullying* e o *cyberbullying*, uma vez que são problemas transversais e em crescimento, exigindo intervenções articuladas e eficazes. A falta de adoção de medidas estruturadas pode conduzir ao agravamento do fenómeno, comprometendo não apenas o bem-estar das vítimas, mas também a segurança e a qualidade do ambiente escolar.

O combate ao *bullying* deve, portanto, ser prioritário para as escolas e para as políticas públicas, exigindo um compromisso conjunto entre instituições educativas, autoridades e a sociedade civil, para ser eficaz e sustentável.

II. Canais de Denúncia

A auscultação permitiu constatar que, embora existam diversos canais de denúncia ativos em Portugal, a sua eficácia é ainda limitada por vários fatores estruturais, culturais e institucionais. Um dos problemas mais evidentes é o desconhecimento generalizado dos alunos, professores e famílias sobre a existência e funcionamento destes mecanismos de denúncia, o que leva a uma subutilização dos recursos disponíveis.

As opiniões recolhidas reforçam que, sem uma comunicação clara e contínua sobre como denunciar casos de *bullying* e *cyberbullying*, muitas vítimas permanecem sem acesso ao apoio necessário, perpetuando a sensação de isolamento e vulnerabilidade.

Um dos aspetos mais referidos é a falta de confiança no sistema de resposta às denúncias. Muitos alunos e encarregados de educação acreditam que, mesmo que apresentem uma queixa formal, pouca ou nenhuma ação será tomada para punir os agressores ou protegê-los de represálias. Esse receio é particularmente evidente no contexto escolar, onde há uma grande diversidade nos procedimentos adotados pelas escolas para lidar com as denúncias.

Em algumas instituições, há um esforço visível para garantir que as queixas sejam levadas a sério e seguidas de medidas concretas; em outras, o *bullying* é tratado como

um conflito menor entre alunos, o que descredibiliza os canais de denúncia e desencoraja novas queixas.

Outro ponto crítico destacado é a ausência de um protocolo nacional padronizado para a gestão de denúncias dentro das escolas. Atualmente, a forma como cada instituição lida com as queixas de *bullying* varia consideravelmente, dependendo da direção da escola, da formação dos professores e da cultura institucional. Esta inconsistência prejudica a resposta ao problema e pode levar a situações de impunidade, uma vez que não há um acompanhamento uniforme dos casos reportados. Para resolver este problema, foi sugerida a criação de um sistema de denúncia estruturado e uniforme, que garanta não apenas a recolha das queixas, mas também o seu acompanhamento e resolução dentro de um prazo definido.

No que diz respeito ao *cyberbullying*, os desafios da denúncia são ainda mais complexos. A natureza digital das agressões dificulta a responsabilização dos agressores, uma vez que muitas vezes os conteúdos ofensivos são partilhados anonimamente ou disseminados por um grande número de pessoas. A atual articulação entre escolas e redes sociais é insuficiente, o que significa que, mesmo quando há uma denúncia formal de *cyberbullying*, a remoção do conteúdo ofensivo pode ser demorada ou, em alguns casos, impossível. Essa situação agrava o impacto psicológico sobre as vítimas, pois a sensação de exposição e humilhação é prolongada, sem que exista uma resposta imediata e eficaz por parte das plataformas digitais ou das autoridades competentes.

Outro fator preocupante relacionado ao *cyberbullying* é o desconhecimento generalizado dos pais e educadores sobre como atuar nesses casos. Muitos encarregados de educação não compreendem o impacto do *cyberbullying* e, em alguns casos, desvalorizam o sofrimento dos jovens, o que os leva a não procurar ajuda ou denunciar os incidentes. A falta de formação sobre segurança digital e mediação de conflitos *online* é um dos maiores entraves à prevenção e ao combate eficaz do *cyberbullying*.

Perante as dificuldades apontadas, ressalta a ideia de que não basta ter canais de denúncia disponíveis se estes não forem conhecidos, acessíveis e eficazes. A auscultação indica que é necessário um esforço coordenado para:

- (i) Sensibilizar alunos, professores e famílias sobre os canais existentes, garantindo que todos saibam como denunciar de forma segura e eficaz.
- (ii) Criar protocolos internos claros dentro das escolas, assegurando que todas as denúncias sejam tratadas com a seriedade devida e acompanhadas até à sua resolução.

- (iii) Melhorar a articulação entre escolas, forças de segurança e plataformas digitais, garantindo que as denúncias de *cyberbullying* sejam tratadas de forma rápida e eficaz.
- (iv) Garantir a proteção das vítimas, evitando que a exposição da denúncia gere represálias por parte dos agressores.

A denúncia de casos de *bullying* e *cyberbullying* deve ser simplificada, protegida e acompanhada de ações concretas, para que as vítimas tenham confiança no sistema e se sintam seguras ao reportar as agressões.

A existência de canais de denúncia é um passo essencial, mas não suficiente para combater o *bullying* e o *cyberbullying*. Para que essas ferramentas sejam verdadeiramente eficazes, é necessário um esforço conjunto e coordenado entre as escolas, as autoridades e a sociedade civil, garantindo que todas as vítimas tenham um meio seguro de reportar as agressões e acesso ao suporte necessário para lidar com as suas consequências.

III. Medidas de Prevenção e Intervenção

Na senda do que vem sendo dito, também a prevenção e a intervenção no *bullying* e *cyberbullying* exigem uma abordagem estruturada, contínua e multidisciplinar, envolvendo a escola, os professores, os alunos, as famílias, as forças de segurança e as entidades especializadas. As estratégias de prevenção do *bullying* não podem ser limitadas a ações pontuais, devendo antes ser parte integrante de um compromisso institucional e social que promova um ambiente seguro, inclusivo e respeitoso dentro das escolas.

A ausência de estratégias e medidas harmonizadas de prevenção do *bullying* em todas as escolas é um dos maiores desafios, na opinião dos especialistas. Muitas instituições de ensino não possuem planos estruturados de prevenção e atuam apenas quando os casos já se encontram num estado avançado de conflito e violência. A falta de antecipação torna a intervenção mais difícil e, muitas vezes, ineficaz, pois as dinâmicas de *bullying* já estão estabelecidas e as vítimas já desenvolveram medo ou resistência em denunciar.

Um combate eficiente ao *bullying* implica o desenvolvimento e implementação, por todas as escolas, de políticas obrigatórias de prevenção, garantindo que todos os agentes escolares estejam envolvidos na construção de um ambiente seguro e protetor.

A falta de formação dos professores e assistentes operacionais para lidar com o *bullying* e o *cyberbullying* é outro constrangimento. Muitos docentes não se sentem preparados para intervir em situações de *bullying*, seja porque não sabem reconhecer os sinais iniciais do problema ou porque têm receio de lidar com as consequências de uma intervenção malconduzida.

Há ainda casos em que o *bullying* é minimizado e tratado como um conflito normal da infância e da adolescência, o que leva à desvalorização das queixas e ao agravamento das situações de violência entre alunos. Para combater essa lacuna, a formação sobre *bullying* e *cyberbullying* deverá ser integrada na capacitação contínua dos docentes e assistentes escolares, garantindo que estes profissionais tenham as ferramentas necessárias para identificar, prevenir e mediar conflitos de forma eficaz e segura.

A promoção da educação emocional e do desenvolvimento de competências socio emocionais foi amplamente destacada pelos especialistas como um dos métodos mais eficazes de prevenção. Trabalhar a empatia, o respeito e a resolução pacífica de conflitos dentro das salas de aula pode reduzir significativamente o número de incidentes. A implementação de programas de literacia emocional pode ajudar os alunos a expressarem as suas emoções de forma saudável, a compreenderem o impacto dos seus comportamentos sobre os outros e a construírem relações baseadas no respeito e na solidariedade. Estas competências devem ser ensinadas desde os primeiros anos de escolaridade, promovendo um ambiente escolar onde os conflitos possam ser resolvidos sem recurso à violência verbal, psicológica ou física.

É igualmente importante envolver os alunos como agentes ativos na prevenção do *bullying*. Muitos alunos que testemunham o *bullying* não intervêm, seja por medo de represálias, por desconhecimento de como agir ou por falta de incentivo para o fazer. Essa passividade dos pares reforça a impunidade dos agressores e faz com que as vítimas se sintam ainda mais isoladas. A criação de programas de apoio entre pares, onde alunos mais velhos ou treinados possam atuar como mediadores e defensores das vítimas, incentivando uma cultura de solidariedade e intervenção ativa dentro da escola, pode ajudar na prevenção de situações mais graves. Os alunos devem ainda ser incentivados a reportar casos de que tenham sido testemunhas, para tal devem ser criados mecanismos seguros e anónimos que permitam denunciar sem medo de represálias.

No caso do *cyberbullying*, as estratégias de prevenção devem ser adaptadas à realidade digital, uma vez que as dinâmicas das agressões *online* diferem das do *bullying* presencial. As redes sociais e plataformas digitais têm sido um dos principais veículos para a perpetuação do *bullying*, permitindo que os agressores disseminem conteúdos ofensivos rapidamente e de forma anónima. Uma das grandes dificuldades apontadas pelos especialistas é a demora na remoção de conteúdos ofensivos, que

muitas vezes permanece online mesmo depois de ser denunciado, agravando o impacto psicológico sobre a vítima.

Muitas vítimas de *cyberbullying* não sabem como denunciar nem a quem recorrer, o que resulta numa subnotificação dos casos. A resolução desta situação pode passar pelo trabalho conjunto entre escolas, plataformas digitais e forças de segurança para garantir que as denúncias venham a ser tratadas com rapidez e eficácia.

Importa educar os alunos, os professores e as famílias sobre a segurança digital, garantindo que os jovens compreendam os riscos da internet e saibam como se proteger de situações de violência online.

A prevenção do *bullying* e do *cyberbullying* deve ser encarada como uma prioridade institucional e social, que exige um esforço coletivo e estruturado para criar ambientes escolares mais seguros e saudáveis. As medidas preventivas não podem ser tratadas como ações isoladas ou temporárias, devem fazer parte de um compromisso contínuo e sustentado entre escolas, famílias, autoridades e organizações da sociedade civil.

IV. Recomendações para Políticas Públicas: Sugestões para Reforçar a Resposta Institucional ao Problema

A auscultação dos especialistas revelou um consenso claro sobre a necessidade urgente de fortalecer a resposta institucional ao *bullying* e ao *cyberbullying*, não apenas dentro das escolas, mas também ao nível das políticas públicas, da responsabilização das plataformas digitais e da articulação entre diferentes entidades de apoio.

Apesar da existência de iniciativas em curso, as medidas atualmente implementadas são insuficientes, sendo necessárias ações estruturadas, coordenadas e de caráter obrigatório para garantir um combate eficaz e sustentado a estes fenómenos.

A primeira grande preocupação evidenciada é a falta de um quadro nacional uniforme e obrigatório para a prevenção e intervenção no *bullying* e *cyberbullying*. Alguns especialistas apontam que a inexistência de uma Estratégia Nacional de Prevenção e Combate ao *Bullying* e *Cyberbullying* compromete a eficácia da resposta das escolas e das entidades responsáveis, uma vez que não existem diretrizes padronizadas que garantam uma atuação uniforme e coordenada. Atualmente, muitas escolas adotam medidas próprias para lidar com o problema, mas essa abordagem fragmentada resulta numa grande disparidade na forma como os casos são geridos, levando a lacunas significativas na proteção das vítimas. Como resposta a este problema, os

especialistas defendem a criação de uma Estratégia Nacional obrigatória, que defina normas claras para todas as escolas, incluindo planos de prevenção, formação contínua dos profissionais da educação e mecanismos eficazes de denúncia e acompanhamento das vítimas.

Outro ponto crítico identificado na auscultação foi a necessidade de reforçar a formação dos professores e assistentes operacionais. Muitos docentes ainda não dispõem das ferramentas adequadas para identificar, prevenir e intervir nos casos de *bullying*, o que faz com que muitas situações sejam ignoradas ou mal geridas. Os especialistas apontam que a formação sobre *bullying* e *cyberbullying* deve ser obrigatória para todos os professores e funcionários das escolas, garantindo que a comunidade educativa esteja preparada para lidar com este fenómeno de forma assertiva e eficaz. Além disso, recomendam a criação de equipas especializadas dentro das escolas, compostas por professores, psicólogos e assistentes sociais, que possam atuar diretamente na mediação de conflitos e no apoio às vítimas.

No que diz respeito ao *cyberbullying*, os especialistas sublinham que as políticas públicas devem incluir mecanismos específicos para responsabilizar as plataformas digitais, uma vez que as redes sociais e os serviços de mensagens online são os principais meios utilizados para perpetuar este tipo de violência. Sublinham, ainda, a falta de regulamentação e de medidas eficazes para garantir que conteúdos ofensivos sejam removidos rapidamente, bem como para a dificuldade em rastrear e responsabilizar os agressores que atuam anonimamente na internet. Os especialistas defendem que as políticas públicas devem estabelecer normas mais rígidas para a moderação de conteúdos nas redes sociais, obrigando as plataformas digitais a responder rapidamente a denúncias de *cyberbullying* e a colaborar com as autoridades na identificação e punição dos responsáveis.

Além disso, os especialistas reforçam que o combate ao *bullying* e ao *cyberbullying* deve envolver toda a comunidade educativa, incluindo os alunos e as famílias, garantindo que a prevenção não seja apenas uma responsabilidade da escola, mas um compromisso coletivo. O envolvimento ativo dos alunos pode ser um dos fatores mais eficazes na redução do *bullying*, recomendando que sejam criados programas de mentoria entre pares, onde alunos mais velhos ou treinados possam atuar como mediadores e defensores das vítimas. Além disso, sugerem que as escolas incentivem testemunhas de *bullying* a denunciarem os casos, criando mecanismos seguros e anónimos para que os alunos possam reportar episódios de violência sem medo de represálias.

Os especialistas também alertam para a necessidade de investir na educação para a cidadania digital, garantindo que os alunos compreendam os riscos do uso das redes sociais e saibam como se proteger do *cyberbullying*. Muitas vítimas de *cyberbullying* não sabem como denunciar ou onde procurar ajuda, e muitos encarregados de

educação desvalorizam o problema por desconhecimento sobre o seu impacto psicológico. Como solução, os especialistas recomendam que as escolas integrem a cidadania digital nos currículos escolares, ensinando os alunos a utilizar a internet de forma segura e responsável, bem como a identificar e denunciar casos de violência online.

A conclusão geral da auscultação dos especialistas é que o reforço das políticas públicas no combate ao *bullying* e ao *cyberbullying* deve ser uma prioridade nacional, garantindo que todas as instituições de ensino, entidades de apoio à vítima e plataformas digitais atuem de forma coordenada e eficaz.

A conclusão geral da auscultação é inequívoca: o *bullying* e o *cyberbullying* não são problemas isolados da escola, mas sim desafios sociais que exigem uma resposta coordenada entre escolas, famílias, forças de segurança, plataformas digitais e entidades governamentais. A adoção de políticas públicas robustas e bem implementadas será o fator determinante para a redução da incidência do *bullying* e a criação de um ambiente educativo mais seguro, inclusivo e respeitoso para todos.

7.3. O que dizem as crianças e jovens

I. Jovens da Rede Juvenil Crescer Juntos dinamizada pelo IAC

A auscultação dos jovens da Rede Juvenil Crescer Juntos dinamizada pelo IAC revelou uma compreensão clara e aprofundada do fenómeno do *bullying* e do *cyberbullying*, refletindo as suas experiências, preocupações e sugestões para a prevenção e intervenção eficazes.

O testemunho dos jovens demonstrou que o crescimento das redes sociais e das tecnologias digitais teve um impacto significativo na forma como o *bullying* é praticado, tornando-o mais invasivo, público e difícil de controlar. Para muitos, as plataformas digitais ampliaram os efeitos das agressões, permitindo que conteúdos ofensivos sejam rapidamente disseminados, muitas vezes sem que a vítima tenha possibilidade de defesa. O anonimato *online* foi apontado como um fator que incentiva comportamentos de assédio e perseguição, retirando do agressor o medo de represálias. Entre os depoimentos recolhidos, um jovem afirmou que “as redes sociais ampliam os efeitos e dimensões do *bullying*”, enquanto outro destacou que “um diz, outro diz, outro diz, e depois aumenta, aumenta, aumenta...”.

Além do impacto digital, os jovens identificaram vários fatores que contribuem para a ocorrência do *bullying* nas escolas, sendo a aparência física, a condição socioeconómica, a etnia e até mesmo a timidez das vítimas os aspetos mais frequentemente explorados pelos agressores. Foi consensual a ideia de que qualquer característica que se afaste da norma social pode ser utilizada como motivo de humilhação. Entre as declarações registadas, destacam-se comentários como “gozam por muitas coisas, por causa da cor, por causa do peso” e “seja gordinha ou magra, hoje em dia qualquer pessoa pode ser gozada”. A diferença, percebida como uma fraqueza dentro da dinâmica escolar, foi reiteradamente apontada como um dos principais fatores desencadeadores do *bullying*.

Outro aspeto importante evidenciado foi a experiência de vida dos próprios agressores. Muitos jovens mencionaram que aqueles que praticam *bullying* podem, em alguns casos, ter sido vítimas no passado, perpetuando um ciclo de violência como forma de compensação ou defesa. Como um dos participantes expressou, “o agressor muitas vezes também já sofreu, e depois fica mais violento”. Esta perspetiva contribui para uma compreensão mais ampla do fenómeno, realçando a necessidade de não se ficar simplesmente pela punição dos agressores, mas também de lhes proporcionar apoio e acompanhamento psicológico.

A dificuldade de denúncia foi outro tema transversal às respostas dos jovens. O medo de represálias surgiu como a principal barreira, levando muitas vítimas a manterem o silêncio por receio de que, ao reportarem a situação, possam sofrer ainda mais ataques. Vários jovens expressaram este receio com frases como “o medo impede que falem” e “ter medo de piorar a situação ainda mais”. Para além disso, foi referido que a palavra “vítima” pode carregar um peso social negativo, associado à fraqueza e à vergonha, o que desencoraja as queixas.

Quando questionados sobre canais de denúncia, a maioria dos jovens demonstrou desconhecimento relativamente aos mecanismos existentes, mencionando apenas a Polícia, o 112, a Escola Segura e a APAV como possíveis opções. No entanto, expressaram dúvidas quanto à acessibilidade e eficácia destes serviços.

Foram feitas sugestões sobre as características que um canal de denúncia eficaz deveria ter, destacando-se a necessidade de estar disponível 24 horas por dia, de ser acessível e visível dentro das escolas e de garantir um atendimento por profissionais qualificados. Alguns jovens sugeriram ainda a criação de plataformas digitais, onde fosse possível escolher entre a denúncia anónima ou identificada, conforme a preferência da vítima.

A necessidade de medidas preventivas foi amplamente discutida pelos jovens, que apontaram várias estratégias para reduzir a incidência de *bullying* e promover um ambiente escolar mais seguro.

A importância da criação de atividades de integração, principalmente no início do ano letivo, foi enfatizada como uma forma eficaz de aproximar os alunos e criar laços de amizade, prevenindo comportamentos de exclusão. Um jovem sugeriu que “na primeira semana de aulas, devíamos fazer atividades para nos conhecermos”, enquanto outro reforçou que “os professores deviam estar mais atentos e falar mais sobre isto”. Além disso, sublinharam que a empatia deve ser incentivada dentro das escolas, com iniciativas regulares que ajudem a sensibilizar os alunos para as consequências das suas ações.

A envolvimento das famílias foi outro ponto crucial mencionado. Muitos jovens defenderam que os pais devem desempenhar um papel mais ativo na prevenção do *bullying*, conversando com os filhos sobre o tema e estando atentos ao seu comportamento na escola e nas redes sociais. Alguns relataram que, em muitas situações, os pais não compreendem a gravidade do problema, o que leva a uma falta de apoio para as vítimas. Para um dos participantes, “os pais deviam conversar mais com os filhos sobre isto”, enquanto outro afirmou que “os pais não têm a mesma experiência que um psicólogo, mas têm de estar atentos”.

No que diz respeito a políticas públicas, os jovens apresentaram sugestões concretas para melhorar a resposta ao *bullying* e ao *cyberbullying*. Destacaram a necessidade de financiamento adequado, para que as escolas possam contar com mais psicólogos e assistentes sociais, bem como a implementação de atividades extracurriculares, nomeadamente desporto e artes marciais, como ferramentas de promoção do respeito e disciplina. Consideraram que o desporto pode ajudar no autocontrolo e na construção da autoestima dos alunos, prevenindo comportamentos violentos. Como um jovem afirmou, “o desporto devia ser oferecido como atividade livre, para ajudar no autocontrolo e na autoestima”. Outra sugestão foi a criação de programas de apoio às famílias, particularmente para os pais que enfrentam dificuldades na educação dos filhos, reforçando a ideia de que o combate ao *bullying* deve começar em casa.

A análise das respostas dos jovens evidencia que o *bullying* e o *cyberbullying* continuam a ser persistentes e afetam não apenas o bem-estar emocional das vítimas, mas também a dinâmica escolar como um todo. A dificuldade de denúncia, a falta de conhecimento sobre os mecanismos de apoio e a ausência de medidas preventivas eficazes foram as principais lacunas apontadas. Os jovens destacaram que o combate ao *bullying* deve ser encarado como uma responsabilidade coletiva, onde escolas, famílias, governos e plataformas digitais desempenhem um papel ativo na sua prevenção e combate.

Na opinião dos jovens, a criação de um ambiente escolar seguro e inclusivo passa pela implementação de estratégias estruturadas e sustentáveis, onde a sensibilização e a intervenção precoce sejam prioridades. Os jovens deixaram claro que é fundamental reforçar os mecanismos de apoio às vítimas, garantir que os agressores sejam

responsabilizados e acompanhados adequadamente e promover um esforço contínuo para construir uma cultura escolar baseada no respeito e na empatia. Somente com uma abordagem integrada será possível reduzir significativamente a incidência de *bullying* e *cyberbullying*, criando um espaço onde todos os alunos possam crescer e aprender de forma segura.

II. Auscultação aos Líderes Digitais

Na sessão *online* de Líderes Digitais, realizada no dia 5 de dezembro de 2024, foram discutidos e identificados os principais aspetos sobre a prevenção e o combate ao *bullying* e *cyberbullying* nas escolas. A sessão foi moderada por alunos do Colégio Sagrado Coração de Maria – Lisboa, tendo estado presentes alunos da Escola Secundária Dr. João Carlos Celestino Gomes do Agrupamento de Escolas de Ílhavo.

A gravação da sessão *online*, intitulada "*Bullying e Cyberbullying – A Opinião dos Líderes Digitais*", está disponível em <https://youtu.be/uvUT27NZVY8>.

A auscultação dos Líderes Digitais revelou uma compreensão profunda sobre o impacto do *bullying* e do *cyberbullying*, destacando não apenas as formas como estes fenómenos se manifestam, mas também as barreiras à denúncia e as lacunas existentes na resposta institucional. Os jovens expressaram preocupação com a normalização do *bullying* nas escolas, apontando que, muitas vezes, os casos são ignorados ou subestimados pelos professores e pela direção escolar, o que contribui para a perpetuação do problema. Um dos participantes referiu que “os professores muitas vezes fingem que não veem ou não sabem o que fazer, e isso faz com que o *bullying* continue”, evidenciando a necessidade de uma formação contínua para os docentes para que estes saibam intervir de forma eficaz. O programa “Escola Sem Bullying | Escola Sem Violência” é apontado como um bom exemplo de iniciativa bem-sucedida, que inclui a capacitação de professores, atividades educativas para alunos e um sistema de apoio eficaz para as vítimas.

Os jovens consultados mencionaram canais de apoio e denúncia conhecidos, como a os serviços da APAV e a linha SNS24. Para que esses canais funcionem eficazmente, é crucial que sejam acessíveis, confidenciais e ofereçam suporte imediato. As vítimas necessitam de apoio emocional, orientação e, quando necessário, intervenção direta para garantir a sua segurança. As denúncias devem ser recebidas por uma equipa especializada, composta por psicólogos, assistentes sociais e autoridades legais, sendo os professores também importantes, desde que capacitados para lidar com essas situações. A combinação de métodos, como uma app, um *site* e um número de telefone, é vista como a forma mais eficaz de garantir o acesso rápido e ágil a um canal de denúncias.

O *cyberbullying* foi identificado como uma das formas mais destrutivas de violência entre pares, dada a sua capacidade de alcançar um grande número de pessoas em

pouco tempo e de prolongar o sofrimento da vítima através da viralização de conteúdos ofensivos. Os jovens referiram que as redes sociais permitiram que o *bullying* se tornasse constante, ultrapassando os muros da escola e invadindo a privacidade dos alunos mesmo nos seus lares. Um dos participantes destacou que “o *bullying* agora não acaba quando saímos da escola, continua no telemóvel, no computador, em todo o lado”, sublinhando o caráter inescapável e exaustivo do *cyberbullying*. Além disso, houve uma perceção generalizada de que os agressores se sentem protegidos pelo anonimato *online*, o que lhes permite agir sem receio de consequências, tornando a agressão digital mais impune e persistente.

A denúncia foi identificada como uma das principais dificuldades enfrentadas pelas vítimas, principalmente devido ao medo de represálias e à falta de confiança nas autoridades escolares e institucionais. Alguns jovens referiram que muitas vítimas preferem sofrer em silêncio a arriscar agravar a situação, pois “as vítimas sentem que, se falarem, ninguém vai acreditar ou que pode piorar”. Além disso, a ausência de canais de denúncia eficazes e acessíveis foi amplamente mencionada, com críticas à pouca divulgação de serviços de apoio. Como um dos participantes expressou, “não adianta nada ter linhas de apoio se ninguém sabe que existem”, sugerindo que os canais de denúncia devem ser mais visíveis e promovidos ativamente dentro das escolas.

Os jovens defenderam que a educação para a cidadania digital e para a empatia deve ser uma prioridade nas escolas, realçando que a formação sobre o tema não deve ser pontual, mas sim contínua. Um participante referiu que “falar sobre *bullying* uma vez por ano não chega; temos de aprender sobre isto o tempo todo”, salientando a necessidade de integrar o tema nos currículos escolares de forma estruturada e recorrente. Para além disso, foi consensual que as escolas devem implementar espaços seguros de acolhimento, onde os alunos possam denunciar situações de *bullying* sem receio de exposição ou retaliação.

Outro ponto central abordado foi a responsabilização das plataformas digitais. Os jovens consideram que as redes sociais deveriam ter um papel mais ativo na prevenção do *cyberbullying*, garantindo que conteúdos ofensivos sejam removidos rapidamente e que os utilizadores que pratiquem assédio *online* sejam devidamente sancionados. Um dos participantes alertou que “as plataformas têm de assumir a responsabilidade; não podem só lucrar e não proteger”, reforçando a ideia de que as empresas tecnológicas devem ser envolvidas nas políticas de combate ao *bullying* digital.

Por fim, os jovens defenderam a implementação de políticas públicas mais rigorosas e eficazes, sugerindo que o governo torne obrigatória a existência de mecanismos de prevenção e resposta em todas as escolas. Além disso, recomendaram campanhas nacionais de sensibilização, que não apenas informem sobre os riscos do

cyberbullying, mas que também incentivem a denúncia e promovam uma cultura de apoio entre pares.

A auscultação dos Líderes Digitais permitiu concluir que o combate ao *bullying* e ao *cyberbullying* exige um compromisso sólido e contínuo de toda a sociedade, onde escolas, professores, pais, governos e plataformas digitais trabalhem em conjunto para garantir um ambiente seguro para todos os alunos. Os jovens foram claros ao afirmar que não basta criar regras e políticas se estas não forem acompanhadas de ações concretas, visíveis e eficazes, pois só assim será possível erradicar este problema e construir uma cultura escolar baseada no respeito, na empatia e na inclusão.

8. Principais conclusões e Recomendações

Garantir um ambiente escolar seguro, inclusivo e propício ao desenvolvimento saudável dos alunos é uma responsabilidade coletiva que envolve o governo, escolas, famílias e a comunidade em geral.

A prevenção e o combate ao *bullying* e ao *cyberbullying* exigem um compromisso contínuo e estruturado por parte das entidades competentes nas áreas da educação e da segurança.

A criação de mecanismos seguros e anónimos de denúncia é essencial para encorajar vítimas e testemunhas a reportarem situações de violência sem receio de represálias.

O trabalho desenvolvido pelo Grupo de Trabalho, em colaboração com especialistas e alunos, resultou na definição de recomendações estruturadas em três dimensões: compreensão do fenómeno; medidas de prevenção e intervenção; canais de denúncia para abordar eficazmente o fenómeno de *bullying* e o *cyberbullying* nas escolas.

Assim, o grupo de trabalho apresenta as seguintes recomendações:

1. Na dimensão “Compreensão do Fenómeno”

- A **implementação de um Programa Nacional de Prevenção e Combate ao *Bullying* e ao *Cyberbullying*** que permitirá estabelecer diretrizes claras para todas as escolas, garantindo a adoção obrigatória de planos de prevenção eficazes e a formação contínua de professores e assistentes operacionais;
- O **desenvolvimento de competências digitais e de programas de apoio entre pares** para capacitar e sensibilizar os alunos e na identificação e combate a estas problemáticas.

2. Na dimensão “Medidas de Prevenção e Intervenção”

- Que se **assegure que as escolas tenham equipas especializadas** de profissionais como professores, psicólogos, assistentes sociais e outros, capacitados para atuar na mediação de conflitos e prestar acompanhamento adequado às vítimas, com especial foco nas crianças vulneráveis;
- Que se **garanta a formação para profissionais da educação** com a oferta de programas de desenvolvimento profissional que capacitem professores e assistentes operacionais a identificar e intervir precocemente em casos de *bullying* e *cyberbullying*;

- Que se desenvolvam **programas de aquisição de competências socio emocionais** e relacionais destinados aos **agressores, às vítimas e às testemunhas**, por forma a prevenir práticas agressivas e violentas;
- A **promoção de atividades que valorizem a diversidade cultural** e incentivem o conhecimento e a apreciação de diferentes culturas, facilitando a inclusão de alunos migrantes e refugiados;
- A promoção de **parcerias estratégicas** entre escolas, forças de segurança e plataformas digitais para garantir respostas rápidas e eficazes perante incidentes de violência escolar;
- A **revisão do Estatuto do Aluno e Ética Escolar** por forma a atualizar as medidas disciplinares relacionadas ao *bullying* e *cyberbullying*.

3. Canais de Denúncia

- A **implementação da Linha Nacional de Apoio aos Alunos** é uma medida crucial para reforçar a segurança e o bem-estar dos alunos, oferecendo um canal de apoio especializado, anónimo e acessível;
- A **disponibilização de apoio e aconselhamento imediato** a alunos vítimas de *bullying* e *cyberbullying* e **encaminhamento para o Gabinete de Apoio ao Aluno (GAA)** da escola correspondente, promovendo o acompanhamento contínuo dos casos e assegurando que as vítimas recebam o suporte adequado.

Conclusão

A adoção destas medidas contribuirá significativamente para reduzir a incidência do *bullying* e do *cyberbullying*, garantindo um ambiente escolar mais seguro, inclusivo e saudável, onde todos os alunos possam crescer e aprender sem receio de serem vítimas de violência.

Bibliografia

Baams L, Overbeek G, Dubas JS, Doornwaard SM, Rommes E, van Aken MA. (2015). Perceived realism moderates the relation between sexualized media consumption and permissive sexual attitudes in Dutch adolescents. *Arch Sex Behav*. 44(3):743-54.

Espelage DL, Low S, Polanin JR, Brown EC. (2013) The impact of a middle school program to reduce aggression, victimization, and sexual violence. *Journal of Adolescent Health*. (2):180-6.

González-Cabrera, J., Tourón, J., Ortega-Barón, J., Montiel, I., & Machimbarrena, J. M. (2023). Are Gifted Students More Victimized than Nongifted Students? A Comparison in Prevalence and Relation to Psychological Variables in Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 43(1), 90-109.

González-Cabrera, J. M., Leon-Mejía, A., Machimbarrena, J. M., Balea, A. & Calvete, E. (2019). Psychometric properties of the cyberbullying triangulation questionnaire: A prevalence analysis through seven roles. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60, 160-168.

González-Cabrera, J., Sánchez-Álvarez, N., Calvete, E., León-Mejía, A., Orue, I., & Machimbarrena, J. M. (2019). Psychometric properties of the triangulated version of the European Bullying Intervention Project Questionnaire: Prevalence across seven roles. *Psychol Schs*, 57, 78-90.

Law, D. M., Shapka, J. D., & Olson, B. F. (2010). To control or not to control? Parenting behaviours and adolescent online aggression. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1651-1656.

Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. *The Canadian journal of psychiatry*, 48(9), 583-590.

Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Björkqvist, K., Österman, K., & Kaukiainen, A. (1996). Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group. *Aggressive Behavior*, 22(1), 1-15.

Salmivalli, C. (1999). Participant role approach to school bullying: Implications for intervention. *Journal of Adolescence*, 22(4), 453-459.

Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112-120.

UNESCO (2019). *Violência Escolar e bullying: relatório sobre a situação mundial*

Anexo A – Iniciativas e recursos existentes

Iniciativas Nacionais

Campanha Nacional de Prevenção da Violência no ciclo de vida	<u>Link</u>
Desporto sem <i>Bullying</i> (Projeto da Faculdade de Motricidade Humana)	<u>Link</u>
Escola sem <i>Bullying</i> / Escola sem Violência (DGE)	<u>Link</u>
Plano B - Programa de Prevenção do <i>Bullying</i> (Associação Plano I)	<u>Link</u>
Programa Calmamente – Mente de principiante	<u>Link</u>
Programa de capacitação de líderes entre os pares ENABLE	<u>Link</u>
Programa Escola com Empatia (Associação No Bully Portugal)	<u>Link</u>
Programa ESCOLHAS	<u>Link</u>
Projeto “Gira no Bairro” (PSP)	
Projeto de literacia digital e mediática “IN:FORMAT” da Fundação da Juventude	
Projeto Selo Protetor	<u>Link</u>
Centro de Sensibilização SeguraNet	<u>Link</u>
Selo de Escola Saudavel(mente)	<u>Link</u>
Programa Cuida-te +	<u>Link</u>
Centro Internet Segura	<u>Link</u>
Ordem dos Psicólogos Portugueses	<u>Link</u>

Iniciativas Internacionais

KiVa <i>Antibullying</i> Program - Finlândia	<u>Link</u>
Olweus <i>Bullying</i> Prevention Program	<u>Link</u>
Stop <i>Bullying</i> - EUA	<u>Link</u>
SCHOLAS	<u>Link</u>
Steps to Respect	<u>Link</u>
Ubuntu	<u>Link</u>
<i>Better Internet For Kids</i> - Comissão Europeia	<u>Link</u>
<i>Digital Citizenship Education</i> - Conselho da Europa	<u>Link</u>

Anexo B – Composição das Sessões de Auscultação

Decorreram presencialmente duas sessões de auscultação, no âmbito dos trabalhos do Grupo de Trabalho. A primeira sessão decorreu com a presença da Sra. Ministra da Juventude e Modernização, no dia 15 de novembro de 2024, com a presença das seguintes entidades e especialistas:

- AEEP - Associação De Representantes De Estabelecimentos De Ensino Particular E Cooperativo
- ANDAEP - Associação Nacional de Diretores de Agrupamentos e Escolas Públicas
- Associação “Agarrados à Net”
- Associação “Agarrados à Net”
- Associação “No Bully Portugal”
- Associação Plano I - Observatório do *Bullying*
- Centro Nacional de Cibersegurança - Centro Internet Segura
- Confederação Nacional das Associações de Pais
- Conselho das Escolas
- Conselho Nacional de Juventude
- Fundação da Juventude
- Guarda Nacional Republicana
- Instituto de Apoio à Criança
- Instituto Português do Desporto e Juventude
- Ordem dos Psicólogos
- Polícia de Segurança Pública
- Professora Sónia Seixas

A segunda sessão decorreu com a presença do Sr. Secretário de Estado Adjunto e da Educação, no dia 6 de dezembro de 2024, com a presença das seguintes entidades e especialistas:

- Associação Portuguesa de Apoio à Vítima
- Professora Margarida Gaspar de Matos
- Professora Ana Margarida Veiga Simão

Os convidados foram, posteriormente, convidados a preencher um formulário com contributos escritos, a fim de poderem ser analisados e tratados pelo Grupo de Trabalho.

Anexo C – Guião de Questões sobre Prevenção do Bullying e do Cyberbullying

Guião de Questões

Prevenção e combate ao Bullying e Cyberbullying nas Escolas

QUESTÕES

I. Compreensão do fenómeno	<ol style="list-style-type: none">1. De que forma o aumento do uso das tecnologias tem influenciado a evolução do <i>bullying</i> e do <i>cyberbullying</i> nos últimos anos?2. Quais são os principais fatores que contribuem para a ocorrência de <i>bullying</i> e <i>cyberbullying</i> nas escolas?3. Quais são os principais obstáculos que impedem as vítimas de denunciar situações de <i>bullying</i>?
II. Canal de denúncias	<ol style="list-style-type: none">1. Conhece canais de denúncia existentes a nível nacional ou internacional? Se sim, quais?2. Que características considera essenciais para um canal de denúncias eficaz e acessível para estudantes e professores?3. Que tipo de apoio deve ser oferecido às vítimas que utilizam o canal de denúncias?4. Que(m) entidade(s) deve(m) ter acesso às denúncias recebidas?5. Que formato deve ter o canal (app, website, linha telefónica, outro)?6. Quais os principais desafios na implementação de um canal de denúncias?
III. Medidas de prevenção e intervenção	<ol style="list-style-type: none">1. Que são as estratégias de prevenção considera mais eficazes no combate ao <i>bullying</i> e <i>cyberbullying</i>?2. Como é que as escolas podem contribuir para um ambiente que desencoraje o <i>bullying</i> e promova relações saudáveis entre os alunos?
IV. Recomendações	<ol style="list-style-type: none">1. Na sua opinião, o que deve ser priorizado nas políticas públicas para combater o <i>bullying</i> e o <i>cyberbullying</i> nas escolas?

para políticas
públicas

CONCLUSÃO

1. Que outras recomendações ou sugestões gostaria de acrescentar?
2. Conhece exemplos de boas práticas que possam ser adaptados?

Anexo D – Guiões para alunos, pais e encarregados de educação, professores e assistentes operacionais

Guia para alunos

Tu também podes ajudar a prevenir e a combater o *bullying*

1. **Fica atento** a comportamentos agressivos entre colegas, sobretudo durante os intervalos
2. **Pede ajuda** a um adulto (professor, assistente operacional, psicólogo ou pais/encarregado de educação) sempre que testemunhares uma situação de *bullying*
3. **Denuncia** as situações de *bullying* – podes fazê-lo de forma anónima e confidencial. Informa-te junto do teu diretor de turma ou da direção da tua escola
4. **Não ignores** e nunca apoies situações de *bullying*. A tua ajuda pode fazer a diferença!

Lembra-te

Age Fala Muda

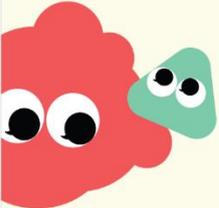
Todos somos diferentes
Juntos podemos acabar com o *bullying* e o *cyberbullying*

GUIA PARA ALUNOS

Age. Fala. Muda.
A tua voz contra o *Bullying*



O que é o *bullying*?



O *bullying* é um comportamento grave e intencional, praticado por um/a colega ou grupo, que se distingue de outras situações, porque:

- É praticado de forma **intencional**, com o propósito de magoar ou humilhar
- **Repete-se** ao longo do tempo
- Serve para **controlar** e **prejudicar** alguém (pela força ou por informações constrangedoras)

Tipos de *bullying*

Físico
Roubar objetos, bater, empurrar

Verbal
Provocar, difamar, insultar, atribuir alcunhas insultuosas

Sexual
Assediar ou tocar no corpo da vítima, de forma inapropriada e sem consentimento

Psicológico
Intimidar, humilhar, discriminar

Cyberbullying
Uso da tecnologia para assediar, ameaçar, provocar, humilhar ou embaraçar alguém (um colega de escola, professores ou desconhecidos), de forma repetitiva e intencional

Se és vítima de *bullying* ou de *cyberbullying*

- **Evita estar sozinho/a** perto do agressor
- **Mantém a calma**, mesmo que te sintas triste ou assustado/a
- **Anda sempre com amigos/as** nos intervalos e no caminho da escola
- **Conta** o que se está a passar a alguém em quem confies
- **Denuncia** a um adulto

Ao denunciares, procura referir

- **Quem** praticou os comportamentos?
- O que aconteceu?
- Desde **quando** acontece?
- **Onde** ocorreu (físico ou virtual)?
- Que **provas** existem (mensagens, vídeos, fotos, capturas de ecrã)?



Guia para pais e encarregados de educação

Como pode ajudar o seu educando, se este for vítima de *bullying*?

- Ajude-o** a manter a calma e ouça-o
- Incentive-o** a falar acerca do que ocorreu e daquilo que está a sentir
- Ajude a vítima a verbalizar** a situação de *bullying* de que foi alvo, recorrendo a questões que permitam identificar:
 - Quem é o agressor?
 - O que aconteceu?
 - Desde quando ocorre?
 - Onde aconteceu (presencial ou virtual)?
 - Quem assistiu? Existem provas (mensagens, fotos, vídeos)?
- Incentive a denúncia**, explicando que esta é fundamental e pode ser feita anonimamente junto de um adulto (pais, professores, psicólogo da escola ou outros em quem confia)
- Sugira-lhe** que opte por frequentar lugares onde esteja sempre acompanhada por outras pessoas e evite locais isolados

Lembre-se

A ação imediata é fundamental para ajudar as crianças e os jovens vítimas de situações de *bullying*



Os encarregados de educação têm um papel fundamental ao *bullying* e ao *cyberbullying*!

GUIA PARA PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Age. Fala. Muda

A tua voz contra o *Bullying*



O que é o *bullying*?

O *bullying* é um comportamento agressivo, intencional e repetido, envolvendo abuso de poder entre pares

Tipos de *bullying*

Físico
Roubar objetos, bater, empurrar

Verbal
Provocar, difamar, insultar, atribuir alcunhas insultuosas

Sexual
Assediar ou tocar no corpo da vítima, de forma inapropriada e sem consentimento

Psicológico
Intimidar, humilhar, discriminar

Cyberbullying
Uso da tecnologia para assediar, ameaçar, provocar, humilhar ou embaraçar alguém (um colega de escola, professores ou desconhecidos), de forma repetitiva e intencional

Quem são os intervenientes?

Vítima: Quem sofre o *bullying*

Agressor: Quem pratica o *bullying*

Observador: Quem assiste (aquele que apóia o agressor ou manifesta indiferença)



Sinais reveladores de que uma criança pode estar a ser vítima de *bullying*:

- Tristeza, irritação ou medo infundado
- Isolamento ou incapacidade de integração no grupo de pares
- Desempenho escolar afetado (falta de concentração, desempenho abaixo do esperado, piores resultados académicos)
- Absentismo
- Agressões - hematomas, cortes ou arranhões inexplicáveis, sobretudo após os intervalos das aulas
- Depressão, evitando falar sobre o que está a viver

Como pode ajudar o seu educando, se este for o agressor?

- Mantenha a calma e incentive o seu educando a relatar a sua versão dos acontecimentos
- Esteja disponível para ouvir e procure conhecer os motivos que estão na origem do comportamento do seu educando
- Mostre abertura para o diálogo e tente que o seu educando compreenda por que motivo as suas ações são inaceitáveis. Deve bem claro que está atento/a e que deve parar imediatamente com esse tipo de comportamentos
- Reuna informações úteis para prevenir futuras ocorrências
- Tome a iniciativa de contactar o diretor de turma do seu educando ou a direção da escola para, de forma concertada, encontrar a ajuda de que o seu educando precisa

Como pode ajudar na prevenção do *bullying*?

- Intervenha, interrompendo, imediatamente, os comportamentos agressivos e separe os envolvidos
- Mantenha a calma e incentive o/a agressor/a a relatar a sua versão dos acontecimentos.
- Converse com o/a agressor/a, tentando que este compreenda por que motivo as suas ações são inaceitáveis e deixe claro que está atento/a as situações
- Tente compreender a origem do comportamento
- Recolha informações relevantes para resolver e/ou prevenir novas situações
- Informe a direção da escola e articule com os órgãos de gestão acerca da melhor forma de agir

Ao falar com o seu educando, evite dizer-lhe:

- "Se te batem, bate-lhes também!"
- "Ignora esse comportamento!"
- "Isso são coisas de criança..."
- "Precisas de ser forte!"
- "Evita esses colegas!"
- "Tens de saber defender-te!"
- "Estás a fazer um drama do caso..."
- "Isso é uma fase, isso passa!"





Guia para professores

Como pode ajudar uma vítima de *bullying*?

1. **Ajude-a** a manter a calma e ouça-a
2. **Incentive-a** a falar acerca do que ocorreu e daquilo que está a sentir
3. **Ajude o vítima a verbalizar** a situação de *bullying* de que foi alvo.
 - Quem é o agressor?
 - O que aconteceu?
 - Desde quando ocorre?
 - Onde aconteceu (presencial ou virtual)?
 - Quem assistiu? Existem provas (mensagens, fotos, vídeos)?
4. **Incentive a denúncia e informe a vítima**, acerca da forma como pode proceder para fazer a denúncia explicando que esta é fundamental e pode ser feita anonimamente junto de um adulto (pais, professores, psicólogo da escola ou outros em quem confie)
5. **Sugira-lhe** que opte por frequentar lugares onde esteja sempre acompanhada e evite locais isolados
6. **Informe o diretor de turma** do aluno/a para que este desencadeie os procedimentos necessários ao encaminhamento da situação.
7. **Informe o encarregado de educação** acerca da ocorrência e da necessidade de conversar com o respetivo educando acerca do sucedido.

Lembre-se
A ação imediata é fundamental para ajudar as crianças e os jovens vítimas de situações de *bullying*



Os professores fazem a diferença no combate ao *bullying* e ao *cyberbullying*!

GUIA PARA PROFESSORES

Age. Fala. Muda.

A tua voz contra o *Bullying*



O que é o *bullying*?

O *bullying* é um comportamento agressivo, intencional e repetido, envolvendo abuso de poder entre pares

Tipos de *bullying*

Físico
Roubar objetos, bater, empurrar

Verbal
Provocar, difamar, insultar, atribuir alcunhas insultuosas

Sexual
Assediar ou tocar no corpo da vítima, de forma inapropriada e sem consentimento

Psicológico
Intimidar, humilhar, discriminar

Cyberbullying
Uso da tecnologia para assediar, ameaçar, provocar, humilhar ou embaraçar alguém (um colega de escola, professores ou desconhecidos), de forma repetitiva e intencional.

Quem são os intervenientes?

Vítima: Quem sofre o *bullying*

Agressor: Quem pratica o *bullying*

Observador: Quem assiste (aquele que apoia o agressor ou manifesta indiferença)

Sinais reveladores de que uma criança pode estar a ser vítima de *bullying*:

- Tristeza, irritação ou medo infundado
- Isolamento ou incapacidade de integração no grupo de pares
- Desempenho escolar afetado (falta de concentração, desempenho abaixo do esperado, piores resultados académicos)
- Absentismo
- Agressões - hematomas, cortes ou arranhões inexplícitos, sobretudo após os intervalos das aulas
- Depressão, evitando falar sobre o que está a viver

Como prevenir situações de *bullying*/ *cyberbullying*:

- Esteja atento a comportamentos agressivos e a situações que indiquem exclusão
- Ouça as queixas e tenha em conta outros sinais de alerta, sobretudo quando há reincidência
- Confirme as denúncias e, se necessário, peça ajuda a outros profissionais
- Intervenha de imediato para evitar a repetição ou o agravamento das situações
- Articule com os órgãos de gestão para uma resposta eficaz nomeadamente no que se refere à necessidade de intervenção de outros profissionais e/ou à articulação com a família

Como agir perante um agressor?

- Intervenha, interrompendo, imediatamente, os comportamentos agressivos e separe os envolvidos
- Mantenha a calma e incentive o/a agressor/a a relatar a sua versão dos acontecimentos.
- Converse com o/a agressor/a, tentando que este compreenda por que motivo as suas ações são inaceitáveis e deixe claro que está atento/a às situações
 - Informe o diretor de turma do aluno/a para que este desencadeie os procedimentos necessários ao encaminhamento da situação
- Tente compreender a origem do comportamento
- Recolha informações relevantes para resolver e/ou prevenir novas situações

Ao falar com a vítima, evite dizer-lhe:

- "Se eles te batem, bate-lhes também!"
- "Ignora esses ataques"
- "Isso são coisas de criança..."
- "Evita esses colegas!"
- "Tens de saber defender-te!"
- "Precisas de ser forte!"
- "Estás a fazer um drama do caso..."
- "Isso é uma fase, isso passar!"



Guia para assistentes operacionais

Como pode ajudar uma vítima de *bullying*?

1. **Ajude-a** a manter a calma e ouça-a
2. **Incentive-a** a falar acerca do que ocorreu e daquilo que está a sentir
3. **Ajude a vítima a verbalizar** a situação de *bullying* de que foi alvo, recorrendo a questões que permitam identificar:
 - Quem é o agressor?
 - O que aconteceu?
 - Desde quando ocorre?
 - Onde aconteceu (presencial ou virtual)?
 - Quem assistiu? Existem provas (mensagens, fotos, vídeos)?
4. **Incentive a denúncia**, explicando que esta é fundamental e pode ser feita anonimamente junto de um adulto (pais, professores, psicólogo da escola ou outros em quem confie)
5. **Sugra-lhe** que opte por frequentar lugares onde esteja sempre acompanhada por outras pessoas e evite locais isolados

GUIA PARA ASSISTENTES OPERACIONAIS

Age. Fala. Muda.

A tua voz contra o *Bullying*



Os assistentes operacionais podem fazer a diferença no combate ao *bullying* e ao *cyberbullying*!

O que é o *bullying*?

O *bullying* é um comportamento agressivo, intencional e repetido, envolvendo abuso de poder entre pares

Tipos de *bullying*

Físico
Roubar objetos, bater, empurrar

Verbal
Provocar, difamar, insultar, atribuir alcunhas insultuosas

Sexual
Assediar ou tocar no corpo da vítima, de forma inapropriada e sem consentimento

Psicológico
Intimidar, humilhar, discriminar

Cyberbullying
Uso da tecnologia para assediar, ameaçar, provocar, humilhar ou embaraçar alguém (um colega de escola, professores ou desconhecidos), de forma repetitiva e intencional

Quem são os intervenientes?

Vítima: Quem sofre o *bullying*

Agressor: Quem pratica o *bullying*

Observador: Quem assiste (aquele que apoia o agressor ou manifesta indiferença)

Sinais reveladores de que uma criança pode estar a ser vítima de *bullying*:

- **Tristeza**, irritação ou medo infundado
- **Isolamento** ou incapacidade de integração no grupo de pares
- **Desempenho escolar afetado** (falta de concentração, desempenho abaixo do esperado, piores resultados académicos)
- **Absentismo**
- **Agressões** - hematomas, cortes ou arranhões inexplicáveis, sobretudo após os intervalos das aulas
- **Depressão**, evitando falar sobre o que está a viver

Como prevenir situações de *bullying*/ *cyberbullying*:

- **Esteja atento** a comportamentos agressivos e a situações que indiciem exclusão
- **Ouçá as queixas** e tenha em conta outros sinais de alerta, sobretudo quando há reincidência
- **Confirme as denúncias** e, se necessário, peça ajuda a outros profissionais
- **Intervenha de imediato** para evitar a repetição ou o agravamento das situações
- **Articule com os órgãos de gestão** para uma resposta eficaz

Como agir perante um **agressor**?

- **Intervenha**, interrompendo, imediatamente, os comportamentos agressivos e separe os envolvidos
- **Mantenha a calma** e incentive o/a agressor/a a relatar a sua versão dos acontecimentos.
- **Converse** com o/a agressor/a, tentando que este compreenda por que motivo as suas ações são inaceitáveis e deixe claro que está atento/a às situações
- **Tente compreender** a origem do comportamento
- **Recolha informações** relevantes para resolver e/ou prevenir novas situações
- **Informe a direção da escola** e articule com os órgãos de gestão acerca da melhor forma de agir

Ao falar com a **vítima**, evite dizer-lhe:

- "Se eles te batem, bate-lhes também!"
- "Ignora esses ataques!"
- "Isso são coisas de criança..."
- "Evita esses colegas!"
- "Tens de saber defender-te!"
- "Precisas de ser forte!"
- "Estás a fazer um drama do caso..."
- "Isso é uma fase, isso passa!"

Mockup dos guiões informativos



