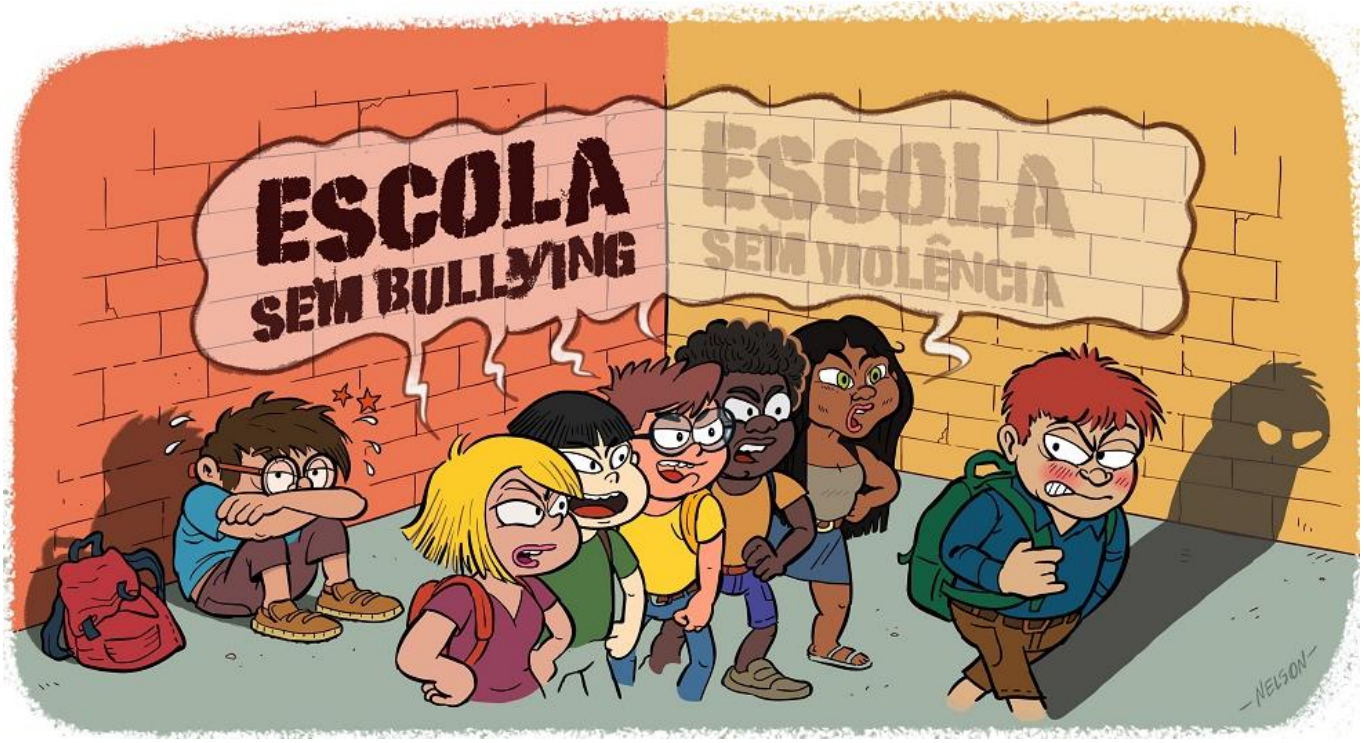
REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

PLANO ESCOLA SEM *BULLYING*. ESCOLA SEM VIOLÊNCIA



Prevenção da Violência em Meio Escolar
Bullying e Ciberbullying

Ano letivo 2026/2027

Índice

1. Introdução 3
2. Equipa responsável pela implementação do plano 4
3. Diagnóstico 4
4. Plano de ação 5
4.1. Prevenção do Bullying/Ciberbullying 5
4.1.1. Formação no âmbito do Bullying /Ciberllying 5
4.1.2. Articulação com o currículo 6
4.2. Iniciativas 7
4.3. Intervenção 8
4.4. Formas de denúncia 8
4.5. Avaliação 9

1. Introdução

O Bullying e o Ciberbullying, bem como outras formas de violência são fenómenos cada vez mais frequentes, com impacto devastador nas vidas das crianças e jovens. Este(s) efeito(s) pode(m) dar origem a perturbações alimentares, problemas de sono, isolamento social, problemas familiares, entre outros, que naturalmente afetam a saúde mental e física das vítimas e condicionam o seu desempenho escolar. Uma atmosfera onde predomine a ansiedade, o medo, a insegurança e a angústia torna-se incompatível com a aprendizagem e o sucesso educativo. Assume-se, assim, com fundamental a construção de ambientes educativos seguros, através de políticas para prevenir e responder à violência escolar e ao Bullying; formar e apoiar os professores para lidar com os consequentes desafios; promover abordagens que envolvam toda a comunidade educativa (alunos, professores, técnicos, assistentes operacionais, pais/encarregados de educação e autoridades locais) e fornecer informações e apoio às vítimas e suas famílias.

A Escola deve assumir-se como um espaço privilegiado de prevenção e combate a todas as formas de violência. O "Plano de Prevenção e Combate ao Bullying e ao Ciberbullying e a outras formas de violência" é centrado e consolidado numa abordagem estratégica e holística de sensibilização e de prevenção sistémica, definindo mecanismos de intervenção em meio escolar, dando uma maior consistência, coerência e visibilidade ao trabalho que tem vindo a desenvolver-se neste âmbito, ao longo dos últimos anos.

Tendo por base o website de apoio ao plano, https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/, o Referencial de Educação para a Saúde e a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania, o Gabinete de Apoio ao Aluno (GAA), a Tutoria, o Gabinete de Prevenção e Disciplina (GPD) e o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) em articulação com a Escola Segura e outros parceiros, tem sido desenvolvido todo um trabalho que potencia a ação preventiva e o combate a este tipo violência.

Este plano, parte da reflexão sobre as ações já existentes para as aperfeiçoar e/ou introduzir outras capazes de potenciar a atuação ao nível da prevenção.

2. Equipa responsável pela implementação do plano

Elementos da Equipa	
Responsável pelo Gabinete de Apoio ao Aluno	Catarina Maia
Coordenadora da Estratégia de Educação para a Cidadania	Horácio Magalhães
Coordenador GPD	Vítor Diegues
Docentes TIC/PADDE/LED	Carina Meneses/Carla Alves
Coordenadores dos diretores de turma	Manuel Miranda/Joana Abreu
Coordenador do Pré-escolar	Anabela Marques
Coordenador do 1º ciclo	Tânia Louro
Elemento do Pessoal Não Docente	Glória Rente
Membro do conselho de alunos do AEVT	Manuel Zão
Psicólogo	Manuel Coutinho

3. Diagnóstico

O diagnóstico da situação ocorrerá através da realização de um questionário, junto de todos os elementos da comunidade educativa, servindo como ponto de partida para a implementação do plano no Agrupamento.

4. Plano de ação

4.1. Prevenção do Bullying/Ciberbullying

São intervenientes diretos na promoção de um ambiente sem violência, desde logo os Diretores de Turma, que trabalham no âmbito das suas atribuições os valores do Projeto Educativo, do Regulamento Interno e do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Para além dos Diretores de Turma, o Agrupamento conta ainda com um conjunto medidas /programas que convergem para os objetivos deste plano. A saber:

- **Caixa de recolha de denúncia de Bullying/ Ciberbullying –** encontra-se situada junta à papelaria.

- **O Gabinete de Prevenção e Disciplina (GPD) -** este Gabinete atua com a finalidade de prevenir situações de indisciplina, acompanhar os alunos, precavendo condutas conflituosas integradas num quadro de indisciplina, impeditivas do melhor funcionamento das aulas e, por consequência, dos melhores resultados académicos, promovendo uma cultura de rigor e de excelência.

- **Programa de Tutoria** - apoia e acompanha os alunos com problemas de inserção na comunidade educativa e de desorganização no seu dia-a-dia escolar.

- **O Serviço de Psicologia (SP)** - torna-se essencial na prevenção, acompanhamento e encaminhamento de potenciais casos de desvios comportamentais e na promoção da saúde mental e psicológica dos alunos em risco ou de risco.

- **O Projeto de Promoção da Educação para a Saúde (PES) -** através das atividades previstas no PAA, pretende promover a educação para a saúde e aumentar a literacia em saúde, proporcionando a adoção de comportamentos saudáveis pela Comunidade Educativa.

4.1.1. Formação no âmbito do Bullying /Ciberllying

Segundo a Lei de Bases do Sistema Educativo, o direito à Educação exprime-se pela "garantia de uma permanente ação formativa orientada para favorecer o desenvolvimento global da personalidade, o progresso social e a democratização" e é objetivo do ensino básico "proporcionar aos alunos experiências que favoreçam a sua maturidade cívica e sócio afetiva, criando neles atitudes e hábitos positivos de relação e cooperação, quer no plano dos seus vínculos de família, quer no da intervenção consciente e responsável na realidade circundante". Assim, no âmbito de um "Plano de Prevenção e Combate ao Bullying e ao Ciberbullying" e a outras formas de violência,

é fundamental que as escolas apostem na formação dos elementos-chave da sua comunidade educativa.

Destinatários	Ações de Formação (GNR, ……)	
	Internet segura	Bullying / Cyberbullying
Alunos 1º ciclo (4º ano)		X
Alunos 2º ciclo (6º ano)	X	
Alunos 3º ciclo	X (8º ano)	X (7º ano)
Pais e Encarregados de Educação		X
Assistentes operacionais		X
Professores		X

4.1.2. Articulação com o currículo

INTEGRAÇÃO CURRICULAR					
Disciplinas	**Dimensão**	**2.º Ciclo**	**3.º Ciclo**	**Ensino Secundário**	**Destinatários**
Cidadania e Desenvolvimento Aprendizagens essências definidas no Despacho n.º 10637-A/2025	Direitos Humanos	- Rejeitar a discriminação de quaisquer crianças ou de outras pessoas.	Direitos Humanos	- Rejeitar a discriminação de quaisquer crianças ou de outras pessoas.	Turmas e anos de escolaridade conforme domínios aprovados na estratégia da cidadania. Outros projetos desenvolvidos nos conselhos de turma Ações ou atividades propostas pela saúde escolar ou departamentos e grupos disciplinares (PAA)
	Media	Ser responsável na criação e partilha de mensagens, imagens, vídeos e outros conteúdos. - Tomar consciência dos riscos da Internet, como desinformação, discurso de ódio e cyberbullying.	Media	Ser responsável na criação e partilha de mensagens, imagens, vídeos e outros conteúdos. - Tomar consciência dos riscos da Internet, como desinformação, discurso de ódio e cyberbullying.	
	Pluralismo e Diversidade Cultural	- Valorizar a individualidade e a dignidade de cada ser humano.	Pluralismo e Diversidade Cultural	- Valorizar a individualidade e a dignidade de cada ser humano.	
	Saúde	- Relacionar-se consigo e com os outros com empatia e respeito, promovendo o bem-estar.	Saúde	- Relacionar-se consigo e com os outros com empatia e respeito, promovendo o bem-estar.	
TIC	Aprendizagens essenciais da disciplina				Turmas e anos de escolaridade com a disciplina

4.2. Iniciativas

Atividades	Responsável(eis)	Destinatários	Calendarização
Outubro: Mês da Cibersegurança e Mês da Prevenção do Bullying	Equipa do programa	Comunidade Educativa	20 de outubro
SeguraNet Disponibiliza recursos educativos, iniciativas para os diferentes públicos das comunidades educativas, formação de docentes e kits com materiais de sensibilização. De destacar a iniciativa Líderes Digitais, que promove sessões online sobre bullying e ciberbullying e de partilha de experiências, entre as comunidades educativas, dinamizadas pelos próprios alunos.	Docentes de TIC	Alunos dos 2º e 3º ciclos	outubro e novembro
Dia da Internet Segura Divulgar informações, orientações e recursos sobre questões relacionadas com a Internet Segura. Contribuir para a criação de uma cultura de responsabilidade digital nos nossos alunos.	Docentes TIC Equipa do programa	Alunos dos 2º e 3º ciclos	5 de fevereiro
Ação de sensibilização "Internet Segura" identificar os hábitos e comportamentos dos alunos relativamente ao uso do computador/smartphones, nomeadamente na internet; promover a aprendizagem de conteúdos relativos à temática da segurança na internet promovendo o espírito crítico e reflexivo e a utilização consciente desta ferramenta diária.	GNR Docentes TIC Equipa do programa	Alunos do 6º ano e 8º ano	Em data a marcar
Ações de sensibilização "Bullying e Ciberbullying" Levar os alunos a compreender a importância do tema Bullying/Cyberbullying na escola; estimular e divulgar a formação em educação não sexista, antirracista, não homofóbica, sem preconceitos e/ou intolerância, visando o bem-estar coletivo.	GNR Equipa do programa	Assistentes operacionais Pais e EE Alunos do 4º ano e 7º ano	Em data a marcar

Divulgação de artigos/desdobráveis e outra informação (p.e. Podcasts) sobre as questões do **Bullying e Ciberbullying.**	GPD/WebRádio Educativa	Comunidade Educativa	(ao longo do ano letivo)

4.3. Intervenção

Atividades	Operacionalização	Destinatários
Atividades PAA	Departamentos curriculares e estruturas/projetos.	Comunidade educativa
Divulgação das ações desenvolvidas	Página eletrónica e Facebook do AEVT	Comunidade educativa
Candidatura à certificação de boas práticas	Selo escola saudável Selo de segurança Digital Selo Escola Sem Bullying|Escola Sem Violência	Comunidade educativa

4.4. Formas de denúncia

Queremos que te sintas seguro, protegido e feliz quando vens para a escola, e que sejas uma pessoa que ajuda os outros a sentirem-se bem dentro e fora da nossa escola.

No caso de sentires que estás envolvido numa situação de Bullying, como vítima, agressor ou como testemunha, podes e deves pedir ajuda através do preenchimento do formulário que disponibilizamos AQUI. Também tens a possibilidade de deixar o teu pedido numa caixa que foi colocada junto à papelaria. Nós garantimos o anonimato e confidencialidade de informação recebida.

A escola receberá o teu pedido de ajuda, quer sejas vítima, agressor ou testemunha, e irá oferecer, imediatamente, ajuda a todos que precisem.

Mas, se preferires, na escola, podes pedir ajuda diretamente ao teu diretor de turma, a outro professor, ao serviço de psicologia, a um auxiliar ou outro adulto em quem confies.

Reage, pede ajuda, denuncia, protege-te e protege.

Queremos o teu bem-estar e o bem-estar de todos.

Se quiseres saber o que é o Bullying e Cyberbullying, podes ver o seguinte site: ESCOLA SEM BULLYING, ESCOLA SEM VIOLÊNCIA.

4.5. Avaliação

A monitorização deve realizar-se no final de cada período e traduz-se no final do ano letivo num relatório de avaliação final, a elaborar pela responsável pelo Gabinete de Apoio ao Aluno com os contributos de todos os outros membros da equipa responsável pela implementação do presente plano.