

# PLANO ESCOLAR DE PREVENÇÃO E DE COMBATE AO BULLYING E CIBERBULLYING

2023-2024





## Índice

<b>1 - Enquadramento e Introdução.....</b>	<b>3</b>
<b>2 - Implementação do Plano.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1 - Constituição da Equipa.....</b>	<b>4</b>
<b>2.2 – Diagnóstico da Situação.....</b>	<b>5</b>
<b>2.3 – Ações de Prevenção.....</b>	<b>5</b>
<b>2.4 – Formação.....</b>	<b>8</b>
<b>2.5 – Atividades do Plano Anual de Atividades.....</b>	<b>9</b>
<b>2.6 – Combate e Intervenção.....</b>	<b>9</b>
<b>2.7 – Avaliação.....</b>	<b>10</b>
<b>3 – Anexos</b>	
<b>Anexo I – Ficha de Participação de Ocorrência.....</b>	<b>11</b>
<b>Anexo II – Ficha de Levant./ Identif. de casos de Violência/Bullying/Cyberbullying.....</b>	<b>12</b>
<b>Anexo III – Circuito de Intervenção do Plano.....</b>	<b>13</b>

## 1. Enquadramento e Introdução

O “Plano Escolar de Prevenção e de Combate ao *Bullying e Cyberbullying*” (PEPCB), da EBI de Capelas, surge no cumprimento da Resolução do Conselho do Governo n.º 84/2023 de 19 de maio, que aprova o Programa Regional de Prevenção e Combate ao *Bullying e Cyberbullying* nas escolas dos Açores.

A Escola deve assumir-se como um espaço privilegiado de prevenção e combate a todas as formas de violência. O PEPCB 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 ao longo dos últimos anos neste âmbito.

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, a par das opções curriculares da nossa unidade orgânica como oferta complementar, dos projetos euSOUfeliz (TOCA, mindfulness e condução de meditações/relaxamentos) e EPIS, serviços da escola como o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO), a Saúde Escolar, as parcerias externas estabelecidas com a PSP-Escola Segura, Associação De Promoção De Públicos Jovens Em Risco (APPJ) e técnicos do Serviço de Ação Social das freguesias locais, a escola tem desenvolvido todo um trabalho que potencia a ação preventiva e o combate à violência.

A Escola Básica Integrada (EBI) de Capelas, com sede na Escola Básica 2,3 de Capelas, garante a educação de crianças e jovens do pré-escolar ao 9.º ano de escolaridade, desde a freguesia de Fenais da Luz até à freguesia do Pilar da Bretanha, num total de doze estabelecimentos escolares. O elevado número de escolas dispersas por uma área geográfica de 75 Km<sup>2</sup>, aliada a uma população estudantil com 1258 alunos (ano letivo 2023/2024), faz desta Unidade Orgânica (UO), uma das maiores da Região Autónoma dos Açores.

## 2. Implementação do Plano

### 2.1 Constituição da Equipa

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

Identificação dos elementos da equipa	
Conselho Executivo	Professor Mariano Rego
Serviço de Psicologia e Orientação	Psicóloga Cristina Fernandes
	Psicóloga Maria João Silva
Coordenadora da Estratégia de Educação para a Cidadania	Professora Raquel Borges
Coordenadora da equipa de Saúde Escolar	Professora Mónica Sá
Mediadora do programa EPIS	Professora Ana Braga
Associação de Pais e Encarregados de Educação	Rita Silva
Elemento do Pessoal Não Docente	Assistente Operacional Maria de Lurdes Martins
PSP – Escola Segura	Agente Elsa Correia

## 2.2 Diagnóstico da Situação

A participação de situações de ocorrências de violência/bullying/ciberbullying será feita através do documento “Participação da Situação da Ocorrência” (anexo I), que se encontra disponível na reprografia da escola e na página da escola. Posteriormente, a equipa fará a análise e triagem das participações preenchendo para o efeito o documento “Ficha de Levantamento/Identificação de Casos de Violência/Bullying/Ciberbullying” (anexo II).

Os intervenientes neste diagnóstico serão os seguintes: Equipa do PEPCB, Diretores de Turma, Coordenadores de Estabelecimento, Conselho Executivo e Encarregados de Educação.

## 2.3 Ações de Prevenção

São intervenientes diretos na promoção de um ambiente sem violência, os Diretores de Turma e os professores de Cidadania e Desenvolvimento que trabalham no âmbito das suas atribuições os valores do Plano de Escola, o Regulamento Interno, o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e a Estratégia de Educação para a Cidadania, respetivamente. No âmbito deste último documento, todos os ciclos de escolaridade têm um contacto direto com as temáticas de violência, bullying e ciberbullying, como mostra a tabela seguinte.

Tabela - Distribuição dos domínios da Estratégia de Educação para a Cidadania relacionados com violência

Distribuição dos Domínios	Pré- Escolar	1.º CEB				2.º CEB		3.º CEB		
		1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º
Direitos Humanos	X				X		X	X		
Igualdade de Género	X	X				X		X		
Interculturalidade	X			X		X				X
Sexualidade							X			X
Media						X			X	

Para além destes intervenientes, a escola conta ainda com um **conjunto de ações/partcerias** que concorrem para os objetivos deste plano. A saber:

- O Gabinete de Ação Educativa, **GAD**, que pretende promover a convivência, prevenir a incivilidade, a agressividade e a violência, também promove a reflexão sobre estes comportamentos.
- O programa **EPIS** e o espaço **TOCA (projeto euSOUfeliz)**, respetivamente, através do trabalho direcionado no acompanhamento de jovens em risco de abandono escolar, com dificuldades de integração, de organização do estudo, com comportamentos desviantes e ainda na promoção do bem-estar geral ao nível pessoal/social/escolar de cada aluno envolvido;
- O **Serviço de Psicologia e Orientação**, essencial na prevenção, acompanhamento e encaminhamento de potenciais casos de desvios comportamentais e na promoção da saúde mental e psicológica dos alunos em risco ou de risco. O programa **“Eu e os Outros”** é uma das atividades no âmbito da prevenção que está a ser implementada na escola, junto de uma turma do 7.º ano;
- **A Equipa de Saúde Escolar** apresenta atividades/ações definidas para cada ano letivo que visam efetivar a temática de Prevenção da Violência (incluindo bullying, cyberbullying, violência no namoro, abuso sexual) e que têm como objetivos promover um ambiente escolar seguro e dotar as crianças e jovens de competências para a prevenção da violência. **O Gabinete de Apoio e Promoção da Saúde (GAPS)**, constitui-se um espaço de atendimento privilegiado, onde as equipas da ESE (da UO e USISM) articulam esforços e saberes para que, numa atuação de proximidade, possam identificar, acompanhar, informar, orientar e encaminhar cada situação tendo em vista a resolução dos problemas identificados, a promoção da saúde, prevenção da doença, da segurança em ambiente escolar, disponibilizando informação e mobilizando os recursos adequados.

Na tabela seguinte, apresenta-se um conjunto de **Projetos** que contribuem, por um lado, para a prevenção, combate e intervenção face aos fenómenos de violência e, por outro lado, para a promoção da inclusão e da não discriminação em meio escolar.

Projetos/Oferta Complementar	Objetivos	Destinatários
Mindfulness e	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajudar os alunos a saber lidar com a dor, a doença, o fracasso, a ansiedade e a irritabilidade.</li> <li>• Promover a resistência mental e física, a atenção plena, a concentração, a tranquilidade.</li> <li>• Desenvolver a autoestima, as competências de relacionamento interpessoal e o desenvolvimento cognitivo.</li> </ul>	Alunos do 5.º ano (Mindfulness)

<p>Relaxamento/Meditação (euSOUfeliz)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajudar os alunos a saber lidar com a dor, a doença, o fracasso, a ansiedade e a irritabilidade.</li> <li>• Promover a resistência mental e física, a atenção plena, a concentração, a tranquilidade.</li> <li>• Desenvolver a autoestima, as competências de relacionamento interpessoal e o desenvolvimento cognitivo.</li> </ul>	<p>Turmas que se inscreveram</p>
<p>EPIS e TOCA (euSOUfeliz)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a saúde mental e o bem-estar nos alunos, como alavanca para o sucesso pessoal/social/escolar.</li> <li>• Promover habilidades sociais, o autoconceito, a capacidade de resolução de problemas e a gestão de emoções/críticas.</li> <li>• Desmistificar o papel do psicólogo/psiquiatra enquanto agentes promotores da saúde e sucesso pessoal/social/escolar;</li> <li>• Detetar/prevenir comportamentos da esfera suicidária, isolamento social, baixa autoestima, etc.</li> <li>• Detetar precocemente situações de distúrbios e encaminhar para profissionais especializados (SPO, Saúde Escolar)</li> <li>• Colaborar com os profissionais de Saúde na aplicação/monitorização de técnicas/procedimentos recomendadas por estes aos alunos.</li> </ul>	<p>3.º ciclo (EPIS)  Todos os alunos (TOCA)</p>
<p>Eu e os Outros</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a reflexão em grupo sobre temas do desenvolvimento ligados à adolescência.</li> <li>• Criar uma dinâmica de grupo geradora de crescimento pessoal e social.</li> <li>• Promover os processos de tomada de decisão, confrontação no seio do grupo e exploração.</li> <li>• Promover competências sociais (assertividade; competências de comunicação; gestão de conflitos; gestão de emoções; tomada de decisão).</li> <li>• Desenvolver competências sócio emocionais e de literacia nos comportamentos aditivos (dependência sem substância).</li> </ul>	<p>Alunos do 7º2</p>

Outras ações poderão vir a concretizar-se, se tal necessidade vier a constatar-se no decorrer da implementação do Plano.

## 2.4 Formação

A formação tem um papel essencial na capacitação dos elementos da Comunidade Educativa para este fenómeno. Importa por isso preparar da melhor forma todos os elementos da Comunidade para que este plano possa ter sucesso. A consciencialização para o problema, a sua identificação e os mecanismos de atuação deverão ser do conhecimento do maior número de atores, de modo a minimizar a sua existência e as consequências de eventuais atos praticados.

O Plano contempla por isso **ações dirigidas a diferentes elementos da Comunidade Educativa** numa lógica de continuidade com o caminho já traçado na escola, mas agora com maior intencionalidade.

Seguem-se as propostas de ações de sensibilização para este ano letivo.

Ações de formação para assistentes operacionais:

- *Gestão de Conflitos* (Entidade Formadora da EBI de Capelas);
- *Animação de Recreios* (Entidade Formadora da EBI de Capelas);
- *Educar para os Direitos Humanos* (Entidade Formadora da EBI de Capelas);
- *O que é o Bullying?* (SPO) - irá ocorrer numa sessão, dirigida a todos os funcionários da escola, que lidam diretamente com os alunos (do pré-escolar até 3º ciclo). Os principais objetivos desta sessão, prendem-se com: informar e sensibilizar os assistentes operacionais relativamente ao bullying e cyberbullying; caracterizar a problemática e contribuir para uma melhor identificação de possíveis situações e promover comportamentos/atitudes adequadas, junto dos intervenientes (vítimas e agressores).

Ação de formação para encarregados de educação:

- *Tenho um Adolescente e agora?* (Associação de Pais e Encarregados de Educação)

## 2.5 Atividades do Plano Anual de Atividades

O Plano Anual de Atividades da escola apresenta um conjunto de atividades planeadas no âmbito desta temática e cujo desenvolvimento encerra uma estreita articulação com alguns parceiros e agentes externos.

Ações / Atividades			Domínio da Educação para a Cidadania	Objetivo	Público Alvo
Atividade	Calendarização	Responsáveis			
Palestra "Bullying"	1.º Período	PSP Escola Segura	Direitos Humanos	Informar os estudantes sobre essa forma de violência que tem grande recorrência no ambiente escolar.	Alunos do 5.º e 7.º anos
"Bullying é para fraços"	1.º Período	PSP Escola Segura	Direitos Humanos	Alertar para os perigos do Bullying	Alunos do 1.º ciclo do Núcleo da Bretanha
"Internet mais segura"	2.º Período	PSP Escola Segura	Média	Alertar para os perigos da internet	Alunos do 1.º ciclo do Núcleo da Bretanha
"Internet mais segura"	3.º Período	PSP Escola Segura	Média	Alertar para os perigos da internet	Alunos do 5.º ano
"O poder dos ecrãs"	Ao longo do ano letivo	Terapeuta da Fala Rute Ferreira	Média	Clarificar os malefícios do uso abusivo dos ecrãs	Pré-escolar e 1.º Ciclo
Perigos da Internet	1.º período	Grupo de Informática	Média	Alertar para os perigos presentes na Internet -desafios Seguranet	Alunos do 7.º Ano
Bullying e Cyberbullying	2.º e 3.º períodos	Saúde Escolar (APAV)	Direitos Humanos	Promover um ambiente escolar seguro e dotar as crianças e jovens de competências para a prevenção da violência	Alunos do 5.º ano
Exposição na CMPD - Bullying e Cyberbullying	3.º Período	Departamento de Artes Visuais	Direitos Humanos	Alertar para os perigos do Bullying e Cyberbullying	Alunos do 3.º ciclo

## 2.6 Combate e Intervenção

O combate inicia-se com a sensibilização da comunidade escolar para os sinais de alerta de ocorrência de situações de violência e de bullying. Para além das palestras e atividades agendadas ao longo do ano letivo, no início do ano, os diretores de turma das turmas do 1.º ciclo e os professores de Cidadania e Desenvolvimento deverão sensibilizar e alertar os alunos para esta problemática e dar a conhecer o circuito a tomar aquando da ocorrência de um caso de bullying e cyberbullying.

Em situação de queixa, o aluno poderá preencher a "Ficha de Participação de Ocorrência" (anexo I) que se encontra na reprografia da escola e deverá ser colocada numa caixa que ficará ao cuidado do funcionário da reprografia. Em alternativa, os alunos poderão preencher a ficha que se encontra disponível na página da escola. Semanalmente, elementos da equipa do plano farão uma análise das ocorrências.

Caso se confirmem casos de bullying e cyberbullying, a Equipa do PEPCB, em articulação com o

Conselho Executivo e SPO, Diretores de Turma e Encarregados de Educação envolvidos, procederá de forma a resolver as situações comportamentais problemáticas que poderão resultar nas seguintes estratégias de intervenção:

- Encontros reconciliadores;
- Encaminhamento para acompanhamento psicológico;
- Contrato comportamental;
- Medidas disciplinares;
- Encaminhamento para a PSP ou CPCJ.

No anexo III encontra-se o circuito de intervenção do plano.

## **2.7 Avaliação**

A avaliação do Plano deve ser realizada através de ações de monitorização ao longo do ano, em reuniões de trabalho e, no final do ano, deve dar lugar a um relatório a apresentar ao Conselho Pedagógico, tendo em conta os seguintes indicadores:

- Número de sessões de prevenção realizadas aos alunos, pessoal docente, pessoal não docente e encarregados de educação;
- Número de ações de formação;
- Número de casos identificados;
- Número de casos solucionados;
- Medidas implementadas;
- Nível de segurança sentido pelos alunos e nível conhecimento sobre as temáticas Bullying e Cyberbullying (aferido através de um questionário).

Elaborado em reunião da

Equipa do Programa de Prevenção e de Combate ao Bullying e Cyberbullying

Capelas, 9 de abril de 2024

Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico do dia 23 de abril de 2024

Anexo I - FICHA DE PARTICIPAÇÃO DE OCORRÊNCIA

IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO(A)

Nome: \_\_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

DENÚNCIA

O **que** realmente **aconteceu**?

**Quem** praticou os comportamentos de *bullying* ou *ciberbullying*?

Desde **quando** é que essa situação acontece?

Com que frequência essa situação acontece? Escolhe uma das seguintes opções:

- I. Todos os dias.
- II. Semanalmente.
- III. Mensalmente.
- IV. Só aconteceu uma vez.

Em que **locais** (físicos ou virtuais)?

**Quem** assistiu e pode testemunhar?

Existem **provas** dessas ocorrências (fotos, vídeos, capturas de ecrã, etc.)?

Data: \_\_\_\_\_



Anexo III – CIRCUITO DE INTERVENÇÃO DO PLANO

