

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



No cumprimento da Resolução da Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores (RAA) n.º 2/2022/A de 17 de janeiro, ao abrigo do disposto no n.º 3 do artigo 44.º do Estatuto Político-Administrativo da Região Autónoma dos Açores e, em consonância com o Programa de Prevenção e de Combate ao Bullying e Ciberbullying na Região Autónoma dos Açores, criado na sequência da referida Resolução, a EBS do Nordeste apresenta o atual plano de operacionalização, com o intuito de promover o desenvolvimento de estratégias de sensibilização, prevenção e intervenção na sua Unidade Orgânica (UO).

CONSTITUIÇÃO E DEFINIÇÃO DA EQUIPA DE TRABALHO

Nome	Função
Margarida Carreiro	Docente Coordenador da Estratégia de Educação para a Cidadania
Maria de Fátima Rocha	Docente Coordenador do Projeto de Educação para a Saúde
Clara Rita	Psicóloga da escola
Noémia Soares	Representante do Pessoal de Ação Educativa
Nélia Costa	Representante da Equipa Multidisciplinar Socioeducativo
Noémia Soares	Representante dos Alunos
Catarina Quintela	Representante dos Encarregados de Educação

DIAGNÓSTICO DA ESCOLA

Para garantir uma resposta acertada e eficaz, procedeu-se à realização de um diagnóstico da situação da UO para definir as necessidades no âmbito da intervenção no combate ao bullying e cyberbullying.

Esta UO situa-se na parte nordeste da ilha de São Miguel, numa zona predominantemente rural e afastada dos centros urbanos. É uma escola de média dimensão quanto ao número de alunos, Pessoal Docente (PD) e Pessoal de Ação Educativa (PAE). Assim, no presente ano letivo frequentam esta UO 490 alunos, tendo este ano letivo o número reduzido 26 alunos. Quanto ao PD, temos, neste momento, a lecionar 103 docentes. Relativamente ao PAE, são 51 elementos, reduzindo 1 elemento no presente ano letivo em relação ao ano anterior.

A EB/S do Nordeste apenas engloba 3 edifícios, separados geograficamente, nomeadamente:

- a EB/S do Nordeste (sede), situada na Vila do Nordeste, onde são lecionados o 4.º ano do 1.º ciclo, o 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico e o Ensino Secundário;
- a EB1/JI de Nordeste, situada na Vila do Nordeste;
- a EB1/JI da Lomba da Fazenda, situada nessa freguesia.

Recolha de dados anos letivos de 2024/2025

Quais são as agressões entre alunos?	• Agressões verbais (3 casos) • Agressões verbais e físicas (3 casos)
Quantos casos de bullying e de cyberbullying foram identificados? (no último ano letivo)	• 5 casos de bullying
Que medidas são colocadas em prática?	<u>Agredido</u> : apoio pontual de elementos do SPO/possível apoio da CPCJ
	<u>Agressor</u> Medidas disciplinar sancionatórias - suspensão das atividades letivas: - pelo período de 1 dia (1 alunos); - pelo período de 3 dias (1 aluno); - pelo período de 8 dias (2 alunos); - pelo período de 10 dias (1 aluno).

As situações ficam totalmente resolvidas?	SIM
Existe sensação de segurança e bem-estar na escola?	SIM
Existe gabinete de apoio ao combate à violência em meio escolar?	SIM

DIAGNÓSTICO RELACIONADO COM A PREVENÇÃO			
	S	N	Observações
Existe no regulamento da escola, alguma referência a palavras ou conceitos-chave, como por exemplo, relações saudáveis, ambiente sem violência, combate ao bullying ou cyberbullying?	X		
São realizadas atividades que promovam e incentivem relações saudáveis entre os alunos e/ou a prevenção de comportamentos violentos/ações de sensibilização?	X		
São promovidas ações de formação sobre a violência escolar ao PD ao PAE?	X		
Os alunos e famílias são envolvidos no planeamento e desenvolvimento das estratégias da escola no domínio da prevenção em situações de violência?	X		Reuniões de pais e EE no início do ano letivo.
A temática da violência em contexto escolar é abordada no plano de atividades PES e EECE?	X		
Existem projetos específicos que abordem a violência escolar?	X		

DIAGNÓSTICO RELACIONADO COM A AÇÃO E REAÇÃO			
Existem procedimentos definidos no que se refere à deteção de situações de alunos vítimas de violência?	X		

Existem pessoas de referência quando é detetado este tipo de situações?	X		
Existe um conhecimento generalizado por parte da comunidade escolar relativamente a estes procedimentos de deteção?	X		
Existe conhecimento dos recursos externos à escola relevantes em situações de violência na escola?	X		

Necessidades e Propostas de Formação Projetos e Atividades de Prevenção em Curso ou a Implementar

A tabela que a seguir se apresenta refere-se às propostas de formação para alunos, PD e PAE, Pais e EE para o presente ano letivo (2025/2026), relacionados com a temática do Bullying e Cyberbullying (anexo1).

PES	GRUPOS-ALVO	PARCERIAS INTERNAS	PARCERIAS EXTERNAS
Prevenção da Violência em meio escolar: Bullying e cyberbullying	Todos os ciclos e níveis de ensino	TIC/PES/EECE	APAV/CPCJ
“Igualdade de Género”	1.º ano	PES	UMAR/”Novo Dia”
“Bullying e cyberbullying” – competências relacionais	5.º ano	PES	APAV
PRE – “Programa Calmamente”	4.º ano	PES	ESSE-USISM Solidaried’arte
Sessão “Ansiedade! Calma Pessoal”	6.º ano	Contexto de sala de aula – disciplina a definir	ESE da USISM

Ciberdependências	7.º ano	PES	Psicólogo da USISM
Sessão “Autoestima”	8.º ano	Contexto de sala de aula – disciplina a definir	ESE da USISM
Sessão “Estratégias de Promoção de Saúde Mental”	10.º ano		Médico Interno de Psiquiatria
Sessão sobre “Violência nas relações íntimas juvenis”	11.º ano	Contexto de sala de aula – disciplina a definir	União de Mulheres alternativa e Resposta (UMAR)
“Igor e o concurso da amizade”	4.º ano		PSP – Escola Segura
Datas comemorativas: - Dia dos Namorados - Dia da Internet Mais Segura - Dia Mundial de Combate ao Bullying - Dia Internacional da Não Violência (ONU) - Dia Mundial da Tolerância - Dia dos Direitos Humanos	Grupos-alvo	Parcerias internas (conforme planeamento)	Parcerias externas (conforme planeamento)
Cyberbullying: Desconstruindo o Fenómeno Contemporâneo - 1.ª edição	Coord PES/coord EECE		e-learning plataforma “Ilhéu”
Projeto Cultural de Escola “PCE-EBSNordeste_25-26”	Todos os ciclos e níveis de ensino	A comunidade escolar e educativa	Adesão da EBSN ao Plano Nacional das Artes

“Gestão do stress”	Pessoal docente e não docente	PES	Psicólogo Luís Carneiro - USISM
--	-------------------------------	-----	---------------------------------

Medidas e Ações de Prevenção em Contexto Escolar

Para além das medidas e ações apresentadas na grelha anterior, a UO propõe-se envidar esforços para desenvolver outras atividades, tais como:

- juntamente com a atual Associação de Pais e Encarregados de Educação, UO pretende promover iniciativas que mobilizem as famílias para o debate e reflexão em torno das situações de violência em geral e do bullying e cyberbullying em particular.

Ações de Atuação e Reação

Atuação

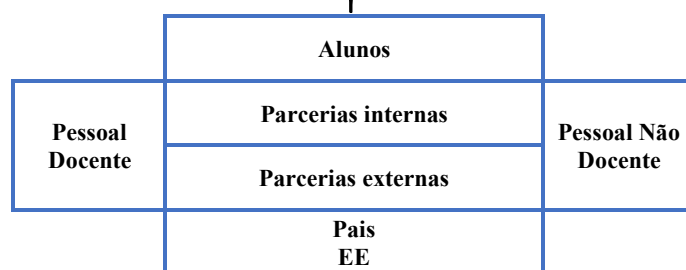
- Disponibilização, no início do ano letivo, de um panfleto a PD, PAE e a Pais e EE referente aos sinais e procedimentos a seguir nos casos de deteção de bullying e cyberbullying nos alunos/filhos. Este documento foi apresentado nas reuniões gerais de PD e PAE, nos conselhos de Diretores de Turma, e nas reuniões de Pais e EE com os respetivos diretores de turma, aquando da eleição dos representantes daqueles. O mesmo panfleto está à disposição de toda a comunidade educativa na página da escola e na pasta *OneDrive* da EBSN para consulta de todos (anexo 3).
- Na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, as primeiras aulas do ano deverão ser dedicadas à análise do Código de Conduta da escola, bem como à sensibilização para os sinais de bullying e cyberbullying e as medidas previstas, tanto para o agredido como para o agressor.
- Divulgação do documento “Ficha de Levantamento/Identificação de casos de violência/bullying/cyberbullying” (anexo 2), que deve ser preenchido por elemento do Conselho Executivo e recolhido por um membro da equipa de trabalho, aquando das avaliações intercalares e de final de semestre (4 vezes) para fins de análise e atualização de ações e medidas.

Fluxograma Geral de Intervenção Escolar em Casos de *Bullying* e *Cyberbullying*

Prevenção

Projetos e atividades de sensibilização em curso e a implementar (ver tabela págs. 5-7)

Dirigidos a



Ação e Reação

consiste

Identificar e dar a melhor resposta ao agredido e ao agressor

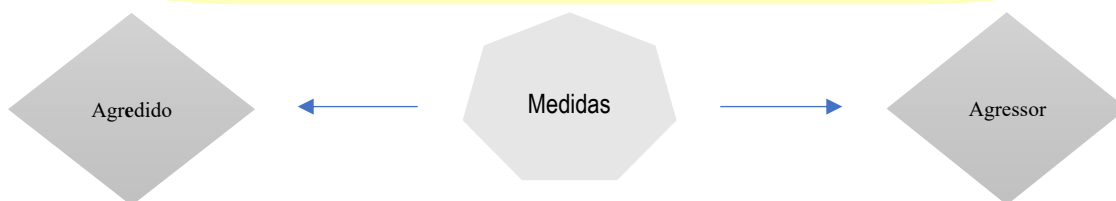


Ao conhecer situações de bullying e cyberbullying seguem:

Hierarquia da Comunicação



Atuação do Conselho Executivo e Comunicação ao Encarregado de Educação



Podem acompanhar e implementar as medidas a aplicar ao agredido e/ou ao agressor:

- ✓ Pessoal Docente
- ✓ Pessoal de Ação Educativa
- ✓ SPO
- ✓ Membro da equipa do PCBC destacado para o efeito
- ✓ Parceria interna ou externa sugerida para o efeito
- ✓ Pais e EE no caso de medidas a implementar dentro e/ou fora da escola

Análise SWOT

Strengths (forças)

- Número suficiente de sensibilizações do PES, dirigidas aos alunos;
- Parcerias variadas com entidades locais e não locais;
- A canalização de projetos de EECE para as temáticas do Bullying e do Cyberbullying;
- Aulas de TIC dedicadas à segurança na Net.

Weaknesses (fraquezas)

- Reduzido número de participação nas sessões de sensibilizações dirigidas especialmente às famílias;
- Reduzido número de sensibilizações dirigidas a PD e PAE;
- Falta de recursos humanos ao nível do PAE para vigiar os espaços escolares a tempo inteiro.

Opportunities (oportunidades)

- Aproveitar mais parcerias com instituições existentes e emergentes;
- Flexibilizar os horários docentes de tutoria para pontual acompanhamento a vítimas e agressores de bullying e cyberbullying;
- Regulamento da limitação do uso do telemóvel em recinto escolar.

Threats (ameaças)

- A fraca literacia digital dos Pais e EE deste meio rural;
- Deficiente acompanhamento/imposição de limites e regras pelas famílias ao horário de estudo e de lazer dos seus educandos;
- Necessidade de agilizar os procedimentos de apoio aos envolvidos, para potenciar o efeito dissuasor no agressor e minimizar o sofrimento da vítima.

Nordeste, 16 de outubro de 2025

ANEXOS

Anexo 1 – diagnóstico da situação da escola no combate ao *bullying* e *ciberbullying*

Contexto da/s escola/s:			
• número de alunos, PD e PAE • níveis de ensino • número de núcleos escolares • parcerias externas • outros dados relevantes			
Quais são as agressões mais comuns entre alunos?			
Quantos casos de <i>bullying</i> e de <i>ciberbullying</i> foram identificados? (no último ano letivo)			
Que medidas são colocadas em prática?		Agredido:	
		Agressor:	
As situações ficam totalmente resolvidas?			
Existe sensação de segurança e bem-estar na escola?		(sugere-se a elaboração de um índice de segurança junto de toda a comunidade escolar)	
Existe gabinete de apoio ao combate à violência em meio escolar?			
Diagnóstico relacionada com a prevenção			
	S	N	Observações
• Existe no regulamento da escola, alguma referência a palavras ou conceitos-chave, como por exemplo, relações saudáveis, ambiente sem violência, combate ao <i>bullying</i> ou <i>ciberbullying</i> ?			
• São realizadas atividades que promovam e incentivem relações saudáveis entre os alunos e/ou a prevenção de comportamentos violentos (por ex. ações de sensibilização)?			
• São promovidas ações de formação sobre a violência escolar ao Pessoal Docente e Pessoal de Ação Educativa?			
• Os alunos e famílias são envolvidos no planeamento e desenvolvimento das estratégias da escola no domínio da prevenção em situações de violência?			
• A temática da violência em contexto escolar é abordada no Plano de Atividades da Saúde Escolar e na Estratégia de Educação para a Cidadania?			
• Existem projetos específicos que abordem a violência escolar?			(se sim, Identificar)
Diagnóstico relacionado com a ação e reação			
• Existem procedimentos definidos no que se refere à deteção de situações de alunos vítimas de violência?			
• Existem pessoas de referência quando é detetado este tipo de situações?			
• Existe um conhecimento generalizado por parte da comunidade escolar relativamente a estes procedimentos de deteção?			
• Existe conhecimento dos recursos externos à escola relevantes em situações de violência na escola?			

Anexo 2 - Ficha de Levantamento/identificação de casos de violência/*bullying*/
ciberbullying

Ficha de Levantamento/identificação de casos de violência/ <i>bullying</i> / <i>ciberbullying</i>						
Ano/turma	N.º do processo	Nome do aluno	Situação (assinalar com X)		Descrição sumariado tipo de violência	Medidas implementadas
			Agressor	Agredido		

Anexo 3 – Panfleto para distribuir no início do ano letivo



IDENTIFICAÇÃO DE VÍTIMAS DE BULLYING E CIBERBULLYING

SINAIS DE ALERTA

BULLYING

- lesões físicas
- danos nos objetos pessoais e no material escolar que não é capaz de explicar
- perda de dinheiro que não é capaz de explicar
- sintomas de mal-estar físico associados à frequência escolar
- receio, desconforto e recusa em frequentar a escola
- fugas da escola
- decréscimo no rendimento escolar
- recusa de conversas em torno do tema escola
- afastamento em relação aos pais e amigos

CIBERBULLYING

- e-mails ou mensagens recebidas com ofensas, insultos, ameaças ou vídeos/fotos embaraçosos
- uso indevido das passwords para entrar nas redes sociais ou para enviar e-mails insultuosos ou para publicar informação ofensiva
- e-mails, mensagens ou comentários partilhados com outras pessoas (pelo telefone e em redes sociais) que contenham informação falsa ou humilhante

PROCEDIMENTOS A ADOTAR PERANTE SINAIS DE ALERTA

1. Comunicar ao DT sinais de alerta observados reiteradamente (mais de 3 ocorrências durante 3 semanas a 1 mês)
2. O DT deve informar a equipa multidisciplinar do PCBC da situação
3. A equipa do PCBC analisa a situação e apresenta propostas de medidas de atuação ao CE
4. O CE delibera
5. O CE comunica aos EE do agressor e do agredido respetivas medidas e os procedimentos a adotar, bem como os timings e a supervisão dos mesmos



contactos:

- Telefone: 296 480 140
- email oficial do DT
- Credenciais do SGE - caderneta do aluno