



# ***BULLYING***

## **GUIA DE BOAS PRÁTICAS**

---

 **bairrossembullying@associacaoplanoi.org**

**www** <https://www.associacaoplanoi.org/>

 **@bairrossembullying**

 **@bairrossembullying**

# Ficha técnica

## **Título**

*Bullying*: Guia de Boas Práticas

## **Entidade responsável**

Associação Plano i

## **Coordenação científica**

Paula Allen  
Sofia Neves

## **Coordenação executiva**

Paula Allen

## **Autoria**

Marina Hintze, Marta Correia, Lourenço Silva, Inês Araújo, Luiza Hardy e Bárbara Ferreira

## **Colaboração**

Gonçalo Soares

## **Entidade financiadora**

Governo Português ao abrigo do Programa Bairros Saudáveis, e cofinanciado pelo Programa de Recuperação e Resiliência

# Índice

Sobre a Associação Plano i.....	1
Sobre o Guia de Boas práticas.....	1
O que é o <i>Bullying</i> ? .....	2
Intervenientes .....	4
<i>Bullying</i> Direto (Tradicional) vs. <i>Bullying</i> Indireto .....	6
Tipologias do <i>Bullying</i> .....	7
<i>Cyberbullying</i> .....	9
Sinais de alerta de <i>Bullying</i> e <i>Cyberbullying</i> .....	10
Prevenção do <i>Bullying</i> .....	15
Prevenção do <i>Cyberbullying</i> .....	18
Enquanto profissional que trabalha com crianças ou jovens .....	21
Intervenção com <i>Bullies</i> e <i>Cyberbullies</i> .....	24
Enquadramento Jurídico.....	26
Estatuto do Aluno e Ética Escolar .....	26
Tipificação do fenómeno no Código Penal Português.....	26
Lei Tutelar Educativa.....	27
Rede de Recursos para Situações de <i>Bullying</i> .....	28
Recursos Digitais.....	30
Referências .....	34

# Sobre a Associação

ASSOCIAÇÃO  
**PLANO i**  
PARA A IGUALDADE E INCLUSÃO

A Associação Plano i é uma associação não governamental com estatuto de Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), fundada em 2015 e sediada no Porto.

A Associação nasce com o objetivo de promover a igualdade e a inclusão, tendo como base de atuação os Direitos Humanos. Procura dar respostas concretas a um amplo conjunto de questões sociais atuais, nomeadamente a desigualdade, a discriminação, a violência, a exclusão e a pobreza.

# Sobre o Guia

O presente guia foi criado no âmbito do Projeto Bairros SEM *Bullying*, financiado pelo Governo Português, ao abrigo do Programa Bairros Saudáveis, e cofinanciado pelo Programa de Recuperação e Resiliência. Tendo como principal objetivo a disseminação de informação acerca do *bullying* e consequentes boas práticas no que diz respeito à prevenção e à intervenção, este guia é dirigido, sobretudo, a profissionais (e.g., docentes, assistentes operacionais, profissionais de psicologia e de assistência social).

# Bullying: o que é?

O termo *bullying* é definido de várias formas na literatura, sendo consensual tratar-se de uma tipologia de violência. Envolve a manifestação de comportamentos agressivos e humilhantes, que ocorre entre pares (i.e., pessoas que têm alguma característica em comum, tais como pertencerem à mesma escola, turma, clube desportivo ou centro de estudos), caracterizando-se geralmente por ser repetitiva, intencional e assimétrica em termos de poder. Assim, para compreender a dinâmica relacional que se estabelece entre as pessoas intervenientes numa situação de *bullying* é fundamental ter em conta as seguintes dimensões:

## Repetição

Os comportamentos agressivos são repetidos, podendo ocorrer com maior ou menor regularidade.

## Intencionalidade

O *bullying* representa um comportamento que tem intenção de causar dano e a repetição pressupõe que se trata de uma ação deliberada

## Desequilíbrio de poder

Nas situações de *bullying* tende a estar presente uma desigualdade de poder entre as pessoas intervenientes e existem, pelo menos, dois elementos com um papel direto: a pessoa agressora, que exerce o controlo, e a vítima, que é controlada. As pessoas agressoras assumem uma postura de poder que pode estar associada à idade, altura, força física, estatuto dentro do grupo, nível socioeconómico e/ou conhecimento das vulnerabilidades das vítimas.

Importa ainda diferenciar o **fenómeno de bullying** de **comportamentos agressivos pontuais**, uma vez que os últimos não apresentam todos os critérios supramencionados. Desta forma, os conflitos ocasionais, em que a pessoa agressora não tem intenção de causar dano e/ou que ocorrem entre crianças ou jovens com um nível de poder semelhante, não constituem situações de *bullying*.

# Intervenientes

Os impactos do *bullying* são sentidos de forma diferente conforme o papel desempenhado pela criança ou jovem enquanto interveniente na situação de *bullying*: **vítima** (quem é alvo das agressões), **pessoa agressora** ou “*bully*” (quem pratica os comportamentos de violência) e **testemunha** ou “*bystander*” (quem observa).

## Vítimas

Podem ser **passivas** (as que não reagem às agressões sofridas) ou **agressoras** (as que reagem agressivamente à violência de que são alvo). As vítimas passivas são, tendencialmente, mais inseguras, ansiosas e têm dificuldades em defender-se. As vítimas agressoras, pelo contrário, têm tendência para se exaltarem e retaliarem o ataque que sofreram, apresentando baixas competências sociais.

## Pessoas agressoras

É importante ressaltar que a atuação em pares é comum neste tipo de violência. No grupo de pessoas agressoras poderá haver crianças ou jovens que se divertem a humilhar outras, normalizando as agressões, enquanto outras seguem estes comportamentos por medo de represálias - perante situações de *bullying*, pensam “isto também me poderia acontecer”.

## Testemunhas

Consoante a forma como reagem perante o *bullying*, as testemunhas podem ser classificadas como:

- **seguidoras** (aliam-se à pessoa agressora e participam ativamente no confronto);
- **apoiantes** (quando há um incentivo ou reforço ao comportamento da pessoa agressora sem que haja um envolvimento direto);
- **observadoras** (aquelas que apenas observam, ignoram ou se afastam, não apresentando uma posição a favor ou contra a postura da pessoa agressora ou da vítima);
- **defensoras** (aquelas que intervêm para proteger a vítima ou chamam uma pessoa adulta para interromper a agressão).

O papel das crianças e jovens que observam a situação de *bullying* é fundamental, uma vez que poderão ser agentes ativos na cessação das situações de violência que ocorrem entre os/as colegas.

As testemunhas têm um grande potencial na quebra dos ciclos de *bullying* escolar, uma vez que apresentam atitudes contra o *bullying* (i.e., a perspetiva de que é um comportamento errado, a postura de empatia face às vítimas e o desejo de ajudar). De facto, quando as testemunhas interferem e procuram pôr fim à situação de violência, as suas ações são maioritariamente eficazes, fazendo com que as pessoas agressoras se sintam sem suporte social. Por outro lado, quando as testemunhas manifestam um *feedback* positivo às pessoas agressoras, poderão estar a proporcionar um sentimento de gratificação, prestígio e poder.



# **Bullying Direto**

(Tradicional) vs.

# **Bullying Indireto**

O *bullying* pode ser classificado quanto à **forma** como ocorre, enquanto direto ou indireto.

- **bullying direto** (ou tradicional): diz respeito a ações de natureza física e/ou verbal (e.g., bater, insultar), que ocorrem num contexto presencial e em que é possível identificar todas as pessoas intervenientes (e.g., pessoa agressora, vítima).
- **bullying indireto**: não existe uma confrontação presencial (ocorre, com frequência, na ausência da vítima), os sinais e os danos são mais encobertos e a identidade da pessoa agressora tende a permanecer oculta. As ações que se manifestam no *bullying* indireto referem-se à manipulação das redes de amizade (*bullying* relacional ou social) ou à utilização de tecnologias de informação e comunicação, nomeadamente através do envio de mensagens de provocação e/ou intimidação e da publicação de conteúdos humilhantes nas redes sociais (*cyberbullying*).

Importa, ainda, referir que as pessoas agressoras diferenciam o tipo de agressão consoante o local onde se confrontam com a vítima: o **bullying direto** tende a ocorrer em locais de fraca supervisão por parte das figuras de autoridade (e.g., o recreio, corredores, refeitório); o **bullying indireto** tende a acontecer em espaços como a sala de aula, onde a violência assume uma dimensão mais velada e que pode passar despercebida.

# Tipologias do *bullying*

Independentemente do contexto em que ocorrem (presencial ou virtual), os comportamentos agressivos podem ser de natureza **física**, **psicológica**, **social** e/ou **sexual**, causando dor, angústia e sofrimento à vítima.

## **Bullying físico**

Ocorre quando a vítima é controlada e magoada, podendo necessitar de assistência médica (e.g., empurrar, bater, dar pontapés, puxar os cabelos, pregar rasteiras, amarrar, cuspir, rasgar a roupa e/ou danificar objetos pessoais).

## **Bullying psicológico**

Envolve proferir comentários maliciosos, bem como realizar comportamentos que causem um sentimento de medo ou terror na vítima (e.g., insultar, fazer reparos ofensivos, provocar, extorquir, chantagear, ameaçar, humilhar, intimidar, excluir, perseguir, pregar partidas desagradáveis, fazer gestos e olhares hostis).

## **Bullying social**

Remete para o controlo ou manipulação das relações interpessoais da vítima com os/as colegas e amigos/as (e.g., ignorar, difamar, isolar, espalhar rumores, recusar socializar).

## **Bullying sexual**

Consiste em realizar ações desagradáveis, abusivas e de carácter sexual (e.g., assediar, comentários ou gestos obscenos, forçar comportamentos sexuais, apalpar, divulgar imagens de cariz sexual).

# Cyberbullying

O *cyberbullying* consiste na utilização de meios tecnológicos para assediar, ameaçar, provocar, humilhar ou embaraçar outra pessoa (e.g., um colega de turma), de forma repetida e intencional. Entre os exemplos de comportamentos de *cyberbullying* incluem-se: disseminar boatos acerca de alguém, enviar mensagens cruéis, publicar nas redes sociais uma imagem ou um vídeo sem o consentimento da pessoa visada, ou criar um perfil falso em nome de outrem.

Como ocorre através de meios tecnológicos, o *cyberbullying* tem especificidades que o distinguem do *bullying* tradicional, tais como o facto de poder acontecer em qualquer lugar, a qualquer hora e de forma persistente. Desta forma, a identidade do *cyberbully* permanece, muitas vezes, anónima e o comportamento é difícil de controlar, não havendo nenhum lugar seguro para a vítima. Além disso, também é possível que as situações de *bullying* passem igualmente a ocorrer no meio virtual (*cyberbullying*), nomeadamente quando as crianças ou jovens têm aulas ou reuniões à distância.

# Sinais de alerta

## *bullying e cyberbullying*

De seguida, referimos alguns sinais a respeito do comportamento das vítimas e das pessoas agressoras que podem estar vinculados ao fenómeno do *bullying* e do *cyberbullying*:

### Vítima

#### Físicos

- Lesões e ferimentos (hematomas, cortes, queimaduras, traumatismos, dores musculares localizadas) que, por vezes, requerem assistência médica
- Queixas físicas sem razão médica aparente (dores de cabeça, dores de estômago, vômitos, náuseas, problemas de pele)
- Problemas de sono (dificuldade em adormecer, insónias, pesadelos)
- Problemas alimentares (perda de apetite)
- Fadiga, cansaço físico
- Hiperventilação, tremores, palpitações
- Redução na qualidade da saúde física
- Perda de dinheiro
- Materiais escolares e/ou roupas desaparecidos ou danificados

## Psicológicos/Emocionais

- Baixa autoestima
- Diminuição da motivação
- Sintomas de ansiedade e depressão, stress pós-traumático
- Pensamentos intrusivos sobre o acontecimento de vitimação
- Mudanças de humor (e.g., mostra-se triste, preocupada, apática) sem razão aparente
- Ideação suicida

## Comportamentais

- Recusa em ir à escola
- Passar os intervalos sozinha ou com o/a assistente operacional
- Comportamentos regressivos (e.g., enurese noturna)
- Comportamentos autolesivos (provocar intencionalmente lesões no próprio corpo, como cortes ou queimaduras)
- Agressividade
- Evitamento de estímulos que lembrem o acontecimento de vitimação
- Alterações comportamentais quando recebe uma nova mensagem ou durante a utilização dos equipamentos tecnológicos, ou alteração nos hábitos de utilização dos mesmos (e.g., mantém “segredo” da vida digital)

## Relacionais/Sociais

- Afastamento em relação aos familiares, pessoas amigas e pares
- Evitamento das atividades habituais
- Diminuição das interações sociais
- Dificuldade no estabelecimento e manutenção de relações sociais
- positivas
- Reduzidas competências de relacionamento interpessoal
- Dificuldade na adaptação aos contextos sociais
- Padrão de desconfiança em relação aos/às outros/as
- Diminuição do rendimento escolar e insucesso escolar (negativas e retenções)
- Abandono escolar precoce
- Redução na atenção e concentração
- Receio em estar na escola, associado à perceção de insegurança no contexto escolar
- Recusa em ir à escola, às aulas e/ou atividades de grupo
- Permanecer sozinha nos intervalos, ou junto de docentes e assistentes operacionais

## Pessoa agressora

## Relacionais/Sociais

- Lesões e ferimentos (hematomas, cortes, queimaduras, traumatismos, dores musculares localizadas) resultantes da perpetração de comportamentos violentos contra pares e/ou da reação violenta da vítima, por vezes com necessidade de assistência médica

## Psicológicos/Emocionais

- Sintomas de ansiedade e depressão
- Impulsividade
- Ausência de remorsos e empatia
- Baixa resistência à frustração
- Raiva descontrolada face a situações de fácil resolução
- Baixa tolerância às diferenças individuais

## Comportamentais

- Agressividade (e.g., agressão física e verbal, textos escritos, desenhos)
- Adoção de comportamentos de risco (consumo de substâncias ilícitas e álcool)
- Comportamentos sexuais de risco (precocidade, envolvimento com vários parceiros de forma desprotegida)
- Manifestação de comportamentos antissociais (e.g., desafia o grupo de pares e as figuras de autoridade, incumpe regras) e delinquentes (desrespeito e violação dos direitos das outras pessoas, uso da mentira e manipulação, vandalismo, envolvimento em lutas, furtos, porte de armas)



## Relacionais/Sociais

- Inserção num grupo de pares que apresenta um perfil antissocial e/ou que valida os comportamentos da pessoa agressora
- Rejeição por parte de pares pró-sociais devido à estigmatização social criada
- Retaliação de pares vitimizados/as
- Dificuldades no estabelecimento e manutenção de relações estáveis e positivas
- Problemas ao nível do rendimento e desempenho escolar (distúrbios ao normal funcionamento das aulas, descida das notas, negativas, retenções, faltas injustificadas)
- Abandono escolar precoce
- Envolvimento em conflitos e situações de indisciplina

# Prevenção

## do *bullying*

No *bullying*, assim como em qualquer situação de violência, a intervenção deve começar antes do problema ocorrer, numa lógica de prevenção.

De seguida, enumeramos algumas medidas relevantes neste sentido:

### Implementar uma política antibullying...

nos locais frequentados por crianças e jovens (e.g., escolas, centros de estudos) e **envolver toda a comunidade** na promoção de um ambiente seguro, inclusivo e de respeito pela diversidade;

### Estabelecer medidas que minimizem...

as situações de *bullying*, bem como regras e procedimentos disciplinares a aplicar, para afirmar a não tolerância institucional à violência (e.g., consequências construtivas, como a reflexão e a reparação do dano). É, também, importante **envolver as crianças e jovens (e as suas pessoas cuidadoras) nos procedimentos e medidas tomadas pela escola** em situações de *bullying*, de forma a que compreendam a sua finalidade e a posição institucional de não tolerância à violência;

## Disponibilizar ações de formação...

e material de apoio destinados a docentes, assistentes operacionais e outros/as técnicos/as que trabalham com crianças e jovens para que adotem medidas preventivas e de combate ao *bullying*. Disponibilizar, também, ações de formação sobre o desenvolvimento de competências interpessoais, relações saudáveis e práticas de inclusão (e.g., no âmbito das questões LGBTI, diversidade funcional e mental, origem cultural e étnica), de forma a capacitar os/as profissionais para uma atuação adequada e eficaz;

## Incentivar as crianças e jovens...

para o desenvolvimento de competências sociais, de abordagens não violentas e de relações interpessoais saudáveis, nas salas de aulas e nos restantes ambientes que frequentam;

## Desenvolver a capacidade de...

identificar, prevenir e responder eficazmente às situações de *bullying*, junto das crianças e jovens. Para tal, deverá haver uma consciencialização acerca desta problemática (e.g., programas de sensibilização) e deverão existir mecanismos de denúncia seguros, confidenciais e de fácil acesso;

## Apresentar redes de recursos...

informais (e.g., uma pessoa adulta de confiança, um/a familiar) e formais (e.g., entidades que prestam apoio a vítimas de violência), e disponibilizar informação sobre as mesmas em locais visíveis. Em particular, poderá ser útil estabelecer contacto com entidades ou profissionais que trabalham em específico as questões relacionadas com o *bullying* e a violência escolar;

## Criar espaços seguros para debater...

com as crianças e jovens sobre orientação sexual, identidade e expressão de género, sexo biológico, etnia, nacionalidade, nível socioeconómico, aparência e forma física, diversidade funcional, entre outras características que são consideradas **motivações para a prática de *bullying* ou *cyberbullying***;

## Criar procedimentos de denúncia...

**simples e estruturados**, de forma a que as crianças e jovens possam saber como agir se forem alvo de *bullying*, se testemunharem comportamentos agressivos e/ou se suspeitarem que um/a colega está a ser vítima de violência.

# Prevenção

## do cyberbullying

É importante que pais, mães e outras pessoas cuidadoras, assim como docentes, tenham consciência de que, quando uma criança ou adolescente dispõe de um telemóvel, tablet ou computador com acesso à internet, poderá estar em risco. Além disso, é importante que conheçam e se envolvam no mundo digital em que as crianças e jovens se inserem, de modo a identificar e prevenir situações de risco ou perigo, bem como a promover uma utilização segura da internet. A literacia digital deve ser estimulada quer junto de crianças e jovens, quer junto de pessoas adultas.

De seguida, enumeramos algumas medidas relevantes neste sentido:

### Clarifique os comportamentos adequados...

e os comportamentos que não serão tolerados (e.g., linguagem agressiva e ameaçadora). Debata os **valores fundamentais** a considerar no contacto com outras pessoas, como a empatia, a tolerância, a colaboração, a responsabilidade e o respeito. Em particular, explique à criança ou jovem que deve respeitar todas as pessoas com quem interage presencialmente e online.

## Ensine a criança ou jovem a lidar com...

situações desafiantes, a superar as dificuldades e a recuperar de momentos menos positivos. Através desta competência, as vítimas poderão lidar mais eficazmente com as situações de vitimação, as testemunhas poderão tornar-se mais interventivas na defesa da vítima e no término dos comportamentos de cyberbullying e, por fim, o número de potenciais pessoas agressoras poderá diminuir graças às competências pessoais e interpessoais desenvolvidas.

## Aumente a literacia...

acerca dos equipamentos e plataformas digitais para prevenir situações de *cyberbullying*. Comunique abertamente com as crianças e jovens acerca da forma como utilizam os seus recursos tecnológicos e sobre as eventuais consequências positivas e negativas, o que poderá facilitar a partilha de dúvidas, a identificação de riscos e a procura de soluções para prevenir e combater o *cyberbullying*.

## Fomente uma utilização segura...

dos dispositivos (e.g., atualizando os programas antivírus e o software) e da internet (e.g., alterar as palavras-passe com regularidade, refletir antes de partilhar conteúdos online [uma vez que a sua eliminação posterior pode não ser possível], não aceitar a amizade virtual de pessoas desconhecidas). Explique, ainda, à criança ou jovem que não deve fornecer dados pessoais online nem partilhar as suas palavras-passe.

## Partilhe com as crianças e jovens...

dados concretos e experiências reais sobre situações que envolvem a prática de *cyberbullying*, salientando os impactos negativos para as vítimas.

## Respeite a privacidade....

das crianças e jovens, construindo uma relação de confiança e salientando que a prioridade é a segurança na utilização da internet.

# Enquanto profissional

que trabalha com crianças e jovens

Se tiver conhecimento ou suspeitar que alguma criança ou jovem é vítima ou testemunha de *bullying* e/ou *cyberbullying*, é aconselhável que:

## Apresente uma postura tranquila ...

empática e de escuta ativa. Assegure que a sua prioridade será ajudar a criança ou jovem a superar a situação e que poderão encontrar uma solução em conjunto. Valorize todos os pedidos de ajuda e reforce a coragem da criança ou jovem para falar sobre a situação;

## Procure gerir as suas emoções...

(evite reagir de forma impulsiva) e não culpabilize a vítima. É fundamental preservar a relação de confiança com a criança ou jovem para que denuncie as agressões de que é alvo;

## Não desvalorize as ameaças ...

e preste atenção aos sinais emocionais de instabilidade e sofrimento psicológico. Reconheça o *bullying* como uma forma de violência com grande impacto na vida das pessoas intervenientes - vítimas, pessoas agressoras e testemunhas -, pelo que não deverá ser minimizado ou ignorado. Clarifique os direitos fundamentais da criança e procure que os comportamentos de agressão sejam interrompidos.



## Solicite à criança ou jovem...

alguns pormenores sobre a situação (e.g., identificação dos intervenientes, tipologias de *bullying* - físico, psicológico, social e sexual);

## Se a pessoa agressora for identificável...

e partilhar algum espaço com a vítima, incentive a sua responsabilização e uma tentativa de compensação pelo dano causado à vítima. **Demonstre que o problema é o comportamento violento e não propriamente a criança ou jovem agressor/a.**

## Respeite a privacidade da criança ou jovem...

Há assuntos que poderá não querer abordar consigo ou num determinado momento. Reforce a possibilidade de a criança ou jovem recorrer a si sempre que se sentir desconfortável com alguma situação.

## Ensine a criança ou jovem...

a lidar com situações problemáticas, a superar obstáculos e a recuperar destes momentos. É fundamental não incentivar a criança ou jovem a reagir de forma hostil porque isso poderá levar à escalada da agressividade e à normalização da violência. Esteja disponível para obter mais informações sobre as temáticas relacionadas com o *bullying*.

## Reporte o caso e peça a colaboração...

**conjunta da escola e da família.** Sempre que necessário, encaminhe a criança ou jovem para uma estrutura ou entidade especializada. Conforme a avaliação do risco realizada, contacte as autoridades correspondentes (e.g., a Polícia de Segurança Pública e a Guarda Nacional Republicana) e/ou a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens local.

## Não proíba a utilização...

dos recursos tecnológicos. É fundamental preservar a relação de confiança com a criança ou jovem para que denuncie as agressões de que é alvo.

## Reforce a necessidade da criança ou jovem...

de guardar as provas que tiver disponíveis, podendo, para tal, realizar capturas de ecrã, imprimir ou fotografar os conteúdos de *cyberbullying* (e.g., mensagens e publicações nas redes sociais). Estes elementos poderão ser úteis na identificação da(s) pessoa(s) agressora(s).

## Incentive a criança ou jovem...

a bloquear e denunciar os perfis e o contacto da(s) pessoa(s) agressora(s) que demonstra(m) comportamentos desrespeitosos, sendo importante documentar as agressões previamente e reportar a situação à plataforma utilizada (e.g., rede social como o Instagram). Informe a criança ou jovem de que não deve retaliar ou responder a mensagens ofensivas.

## Envolva...

a família/ pessoas cuidadoras responsáveis e a comunidade escolar quando a situação ou o papel dos/as intervenientes assim o justificar, nomeadamente quando a vítima e a(s) pessoa(s) agressora(s) frequentam a mesma escola. Além disso, é importante que haja uma pessoa com a responsabilidade de mediar a situação (e.g., profissional de Psicologia) e evitar que a violência se torne mais grave.

## Em caso de necessidade...

procure ajuda especializada para lidar com a situação e para mitigar o impacto negativo da mesma, como um/a profissional de Psicologia.

# Intervenção

## com bullies e cyberbullies

### Reconheça e identifique...

o(s) comportamento(s) problemático(s), ao invés de desvalorizar ou ignorar a situação. Evite proferir julgamentos e adotar uma postura conflituosa em relação à criança ou jovem para não reforçar a crença de que a agressividade é aceitável.

### Apresente uma postura calma...

e a disponibilidade para escutar. O problema é o comportamento (que pode ser alterado) e não a criança ou jovem.

### Procure compreender....

a origem do(s) comportamento(s) de *bullying* ou *cyberbullying*, os meios tecnológicos utilizados e as consequências para as pessoas agressoras e para as vítimas. Tenha em consideração que, em alguns casos, quem pratica este tipo de violência já foi, antes, sujeito/a a ela.

### Fomente o respeito e a empatia...

junto da criança ou jovem que manifesta o(s) comportamento(s) de *bullying* ou *cyberbullying*, explicando os sentimentos que poderá desencadear na(s) vítima(s) e as consequências negativas na sua vida. Clarifique os comportamentos que não serão tolerados.

### Procure meios alternativos...

para a criança ou jovem manifestar as suas emoções e aprender a gerir a frustração (e.g., prática de desporto, apoio psicológico).

## Partilhe a informação...

sobre o *cyberbullying* com a rede de técnicos/as (e.g., comunidade escolar, profissionais do clube desportivo, centro de explicações) e articule com eles/as medidas a adotar para lidar, de uma forma concertada, com a situação. Debata, também, com a família sobre as questões gerais do *bullying* ou *cyberbullying* e indique as medidas adotadas para que o(s) comportamento(s) do *bully* ou *cyberbully* melhore(m).

# Enquadramento Jurídico

## Estatuto do Aluno e Ética Escolar

A lei nº 51/2012 (Diário da República, 2012), referente ao Estatuto do Aluno e Ética Escolar, estabelece os direitos e os deveres da pessoa aluna (que frequenta o ensino básico e secundário) e o compromisso dos pais, mães ou encarregados/as de educação e dos restantes elementos da comunidade educativa na sua educação e formação. Sugere-se a consulta da seguinte informação: Direitos do aluno (Artigo 7.º); Deveres do aluno (Artigo 10.º); Qualificação de infração (Artigo 22.º); Responsabilidade civil e criminal (Artigo 38.º).

## Tipificação no Código Penal Português

Apesar dos impactos e consequências que o bullying acarreta para todas as pessoas intervenientes, este fenómeno não está tipificado enquanto crime no Código Penal Português. Contudo, os comportamentos agressivos praticados podem ser configurados como crimes pela Lei Portuguesa, nomeadamente: Ofensa à integridade física simples e qualificada (Artigo 143.º e 145.º); Ameaça (Artigo 153.º e 155.º); Coação (Artigo 154.º e 155.º); Perseguição (Artigo 154.º-A); Sequestro (Artigo 158.º); Importunação Sexual (Artigo 170.º); Difamação (Artigo 180.º e 182.º); Injúria (Artigo 181.º e 182.º); Publicidade e calúnia (Artigo 183.º e 184.º); Devassa da vida privada (Artigo 192.º).

## Lei Tutelar Educativa

De acordo com a última atualização à Lei Tutelar Educativa (Decreto-Lei.º 4/2015, Diário da República, 2015), aplica-se uma medida tutelar educativa quando se verifica a prática, por menor com idade compreendida entre os 12 e os 16 anos, de facto qualificado pela lei como crime (Artigo 1.º). As medidas tutelares visam a educação do menor para o direito e a sua inserção, de forma digna e responsável, na vida em comunidade (Artigo 2.º).

São exemplos de medidas tutelares (Artigo 4.º): (a) A admoestação; (b) A privação do direito de conduzir ciclomotores ou de obter permissão para conduzir ciclomotores; (c) A reparação ao ofendido; (d) A realização de prestações económicas ou de tarefas a favor da comunidade; (e) A imposição de regras de conduta; (f) A imposição de obrigações; (g) A frequência de programas formativos; (h) O acompanhamento educativo; (i) O internamento em centro educativo (medida institucional). É dada preferência à medida (pode ser uma ou várias) que representa uma menor interferência na autonomia do menor, que tenha uma maior probabilidade de obter a sua adesão e que salvede o interesse do mesmo (Artigo 6.º).

# Rede de recursos

para situações de bullying

## Rede primária de apoio

(e.g., família, pessoas amigas, pessoas adultas de confiança)

## Direção de turma

## Direção da escola

## Serviço de Psicologia da escola

## Linha SOS Criança

## Restante comunidade escolar

## Observatório Nacional do *Bullying*

## Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

116 006

## Linha Internet Segura - APAV

800 219 090

## **Linha Alerta - APAV**

800 200 212

## **Escola Segura ou Esquadra próxima**

## **GAF - Gabinete de Atendimento à Família**

258 829 138

## **Linha SOS Criança**

116 111

## **Centro Gis - Centro de Respostas à Pop. LGBTI**

966 090 117

## **Observatório da Discriminação LGBTI+**

## **Linha de emergência social**

144

## **Número Único Europeu de Emergência da União Europeia**

112



# Recursos digitais

## **Plano B: Programa de prevenção do *bullying* Manual para a educação de pares**

[https://online.fliphtml5.com/tbdah/qwpX/?fbclid=IwAR22gVEsbfkp8rUa040vFSA2I11uGU\\_IkUqSTUXaNQwr0wikwDDUtjknZWA#p=1](https://online.fliphtml5.com/tbdah/qwpX/?fbclid=IwAR22gVEsbfkp8rUa040vFSA2I11uGU_IkUqSTUXaNQwr0wikwDDUtjknZWA#p=1)

## **Plano B: Programa de prevenção de *bullying* Manual de intervenção para profissionais**

[https://drive.google.com/file/d/15T0SAurV6HI\\_tXGkRVOi1wjeptllbj8W/view](https://drive.google.com/file/d/15T0SAurV6HI_tXGkRVOi1wjeptllbj8W/view)

## **Programa de Promoção dos Direitos Humanos e da Diversidade Manual de formação para Formadores/as e Educadores/as de infância (Ensino Pré-escolar)**

[https://drive.google.com/drive/folders/1JTvSWWhSlxYo9dw06flgx7\\_Wd2JStbtEC](https://drive.google.com/drive/folders/1JTvSWWhSlxYo9dw06flgx7_Wd2JStbtEC)

**Programa de Promoção dos Direitos Humanos e da Diversidade**  
**Manual de formação para Formadores/as e Docentes**  
**(1.º Ciclo)**

<https://drive.google.com/drive/folders/1R3kNxDcsDkqppIJZ5NGvUDCDzq5p-7rS>

**Programa de Prevenção do *Bullying* contra pessoas LGBTI**  
**Manual de formação para Formadores/as e Docentes**  
**(2.º Ciclo)**

[https://drive.google.com/drive/folders/1AfMgKwLv-1Alxjx4ObIYI6iyY\\_D91UFw](https://drive.google.com/drive/folders/1AfMgKwLv-1Alxjx4ObIYI6iyY_D91UFw)

**Programa de Prevenção do *Bullying* contra pessoas LGBTI**  
**Manual de formação para Formadores/as e Docentes**  
**(Ensino Profissional)**

<https://drive.google.com/drive/folders/18tKXAvCBeS7Soo7E3xXNGibn20KX3oKj>

**Programa de Prevenção do *Bullying* contra  
pessoas LGBTI  
Manual de formação para Formadores/as e  
Docentes  
(Ensino Secundário)**

<https://drive.google.com/drive/folders/1FIlcSTHkX2E9p7mFFNuq7isfZLnMxD6K>

**Informação sobre *bullying* para  
encarregados/as de educação**

[https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/?page\\_id=24777](https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/?page_id=24777)

**Informação sobre *bullying* para  
pessoas alunas**

[https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/?page\\_id=24754#1570883798928-fc0ac631-ca80](https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/?page_id=24754#1570883798928-fc0ac631-ca80)

**O Centro de Sensibilização  
SeguraNet**

<https://www.seguranet.pt/>

## **Centro Internet Segura**

<https://www.internetsegura.pt/>

## **Projecto MiudosSegurosNa.Net**

<https://www.miudossegurosna.net/>

## **Canal de Youtube Cyberbullying.pt**

<https://www.youtube.com/c/CyberbullyingPt>

## **Cyberbullying Research Center**

<https://cyberbullying.org/>

# Referências

Amnistia Internacional Portugal. (2016). *Stop Bullying - Um recurso educativo baseado nos direitos humanos para combater a discriminação*. Amnistia Internacional Portugal. <https://www.amnistia.pt/projeto-stop-bullying/>

Área Governativa da Educação. (2022, junho 22). *Escola sem bullying. "Escola sem violência" - Prevenção e Combate ao Bullying, Cyberbullying e as outras formas de violência*. [https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/?page\\_id=25026](https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/?page_id=25026)

Associação Plano i (2020). *"Plano B - Programa de Prevenção do Bullying": Manual de intervenção para profissionais*. Porto: Associação Plano i.

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima - APAV (2011). Bullying. In APAV (Ed.), *Manual crianças e jovens vítimas de violência: Compreender, intervir e prevenir* (pp. 63-81). Associação Portuguesa de Apoio à Vítima. [https://apav.pt/publiproj/images/yootheme/PDF/Manual\\_Crianças\\_Jovens\\_PT.pdf](https://apav.pt/publiproj/images/yootheme/PDF/Manual_Crianças_Jovens_PT.pdf)

Decreto-lei nº 4/2015 do Ministério da Justiça. (2015). *Diário da República: I Série, nº 4/2015*. <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/4-2015-66041468>

Department for Education (2017). *Preventing and tackling bullying in schools and children's homes*. Policy. [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/1069688/Preventing\\_and\\_tackling\\_bullying\\_advice.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1069688/Preventing_and_tackling_bullying_advice.pdf)

Fernandes, L., & Seixas, S. (2012). *Plano bullying: Como apagar o bullying da escola*. Plátano Editora, S. A.

João, A. L. (2008). Bullying: comportamento agressivo entre pares a nível escolar. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 133-140.

Lei no 51/2012 da Assembleia da República. (2012). Diário da República: I Série, no 172/2012. <https://dre.pt/dre/detalhe/lei/51-2012-174840>

Lopes Neto, A. A. (2005). Bullying - comportamento agressivo entre estudantes. *Jornal de Pediatria*, 81(5), 164-172. <https://doi.org/10.1590/S0021-75572005000700006>

Maidel, S. (2009). Cyberbullying: um novo risco advindo das tecnologias digitais. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, (2). <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/1158>

Marcolino, E. D. C., Cavalcanti, A. L., Padilha, W. W. N., Miranda, F. A. N. D., & Clementino, F. D. S. (2018). Bullying: prevalência e fatores associados à vitimização e à agressão no cotidiano escolar. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 27(1). <https://doi.org/10.1590/0104-07072018005500016>

Mark, L., & Ratliffe, K. T. (2011). Cyber worlds: New playgrounds for bullying. *Computers in the Schools. Interdisciplinary Journal of Practice, Theory, and Applied Research*, 28(2), 92-116. <https://doi.org/10.1080/07380569.2011.575753>

Melo, M., & Pereira, S. (2017). Comportamentos e motivos dos/as observadores/as de bullying: Contributos para a sua avaliação. *Revista da Associação Portuguesa de Psicologia*, 31(2), 1-14. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v31i2.1150>

Pereira, S., & Melo, M. (2017). Observação de Bullying: Avaliação, sensibilidade moral e motivação para ajudar as vítimas. *Revista da Associação Portuguesa de Psicologia*, 31(2), 254-260. <http://hdl.handle.net/10174/21578>

Olweus, D. (1993). Bullying at school. What we know and what we can do. Blackwell Publishing. *British Journal of Educational Studies*, 42(4), 403-406. <https://doi.org/10.2307/3121681>

Olweus, D. (1994). Bullying at school: Basic facts and effects of a school based intervention program. *Journal of child psychology and psychiatry*, 35(7), 1171-1190.

Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges. *Annual review of clinical psychology*, 9(1), 751-780. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>

Ordem dos Psicólogos. (2020). Cyberbullying e segurança online – Recomendações para pais, cuidadores e professores. [https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid\\_19\\_cyberbullying\\_pais.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_cyberbullying_pais.pdf)

Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura. (2019). Violência escolar e bullying: Relatório sobre a situação mundial. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000368092>

Pimentel, F. D. O., Della Méa, C. P., & Dapieve Patias, N. (2020). Vítimas de bullying, sintomas depressivos, ansiedade, estresse e ideação suicida em adolescentes. *Acta colombiana de psicología*, 23(2), 230-240. <https://doi.org/10.14718/acp.2020.23.2.9>

Silva, G. P., Fernandes, R. M., & Junior, J. G. M. (2019). Bullying e violência no ambiente escolar: uma revisão de literatura no período de 2015-2019. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 11(13), 1-8. <https://doi.org/10.25248/reas.e860.2019>

Seixas, S., Fernandes, L., & de Moraes, T. (2016). *Cyberbullying: Um guia para pais e educadores*. Plátano Editora, S. A.

Serrate, R. (2014). *Lidar com o bullying na escola: Guia para entender, prevenir e intervir no fenómeno da violência entre pares*. Bookout.