

PROGRAMA DE PREVENÇÃO E DE COMBATE AO BULLYING

Manual de intervenção para 2º e 3º ciclos

FICHA TÉCNICA

Título

Programa de Prevenção e Combate ao Bullying

Entidade responsável

Associação Plano i

Coordenação científica

Sofia Neves

Direção Técnica

Paula Allen

Autoria

Marina Hintze, Marta Correia e Lourenço Silva

Colaboração

Inês Araújo e Gonçalo Soares

Entidade financiadora

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

ÍNDICE

Introdução	1
Contextualização do Programa	2
Objetivos gerais	6
Objetivos específicos	6
Contexto da intervenção	6
Estrutura do Programa	7
Materiais	8
Consentimento informado	8
Folha de presenças	8
Ficha sociodemográfica	8
Ficha de diagnóstico de necessidades (pré-teste)	8
Ficha de diagnóstico de resultados (pós-teste)	9
Ficha de avaliação do Programa	9
Descrição das sessões do Programa	10
Sessão 0 - Apresentação do Programa e diagnósticos de necessidades	11
Sessão 1 - Bullying	15
Sessões 2 e 3 - Intervenientes	19
Sessão 4 - Motivações do Bullying	22
Sessão 5 - Rede de recursos	26
Sessão 6 - Regulação emocional e resolução de problemas	30
Referências bibliográficas	36
Anexos	40

INTRODUÇÃO

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 objetivo de promover a igualdade e a inclusão, tendo por base de atuação os Direitos Humanos, procurando dar respostas a questões presentes na sociedade, mais concretamente questões relacionadas com a desigualdade, a discriminação, a violência, a exclusão e a pobreza. O presente Manual foi criado no âmbito da aplicação do Programa de Prevenção e de Combate ao Bullying, desenvolvido pelo Projeto Bairros SEM Bullying, financiado pelo Governo Português, ao abrigo do Programa Bairros Saudáveis, e cofinanciado pelo Programa de Recuperação e Resiliência.

Este Programa foi desenvolvido no seguimento de outras iniciativas da Associação Plano i no âmbito da prevenção e do combate ao bullying, designadamente o Plano B - Programa de Prevenção do Bullying e o Observatório Nacional do Bullying (ObNB). No ano de 2021, o ObNB registou um total de 82 denúncias, realizadas maioritariamente por pessoas encarregadas de educação de vítimas ou ex-vítimas. Em 97.6% dos casos, vítimas e pessoas agressoras frequentavam o mesmo estabelecimento de ensino, sendo o recreio o local de maior ocorrência destas situações. A violência psicológica revelou-se a mais frequente (92%), seguida da social (65.9%) e da física (54.9%), tendo sido o aspeto físico a motivação mais prevalente (53.7%) para a prática de bullying, seguida dos resultados académicos (48.8%) e da diversidade funcional (24.4%). Em 45.1% das situações, as vítimas necessitaram de apoio psicológico (Associação Plano i, 2022).

São vários os estudos que mostram que os Programas de prevenção e combate ao bullying parecem ser eficazes junto de crianças e jovens, no sentido em que estas intervenções podem promover a aquisição de competências sociais e emocionais, importantes para a diminuição e prevenção dos casos de bullying (Saracho, 2016). Por sua vez, as competências sociais e emocionais apresentam-se como fundamentais no desenvolvimento da autonomia e resiliência, necessárias à diminuição do impacto do bullying ou de outros acontecimentos traumáticos (Hinduja & Patchin, 2017).

Assim, este Manual surge com o objetivo de detalhar a planificação das sessões que constituem o Programa a implementar junto de pessoas alunas que frequentam os 2º e 3º ciclos de ensino, de modo a tornar possível a sua

replicação futura. Este Programa tem por base múltiplas diretrizes nacionais e internacionais, tais como o “Mental Health Action Plan 2013-2030” da Organização Mundial de Saúde (OMS) (WHO, 2021) e o Programa Nacional para a Saúde Mental, assente no Plano de Ação para a Saúde Mental 2013-2030 da OMS (DGS, 2017). Igualmente, o Manual segue as linhas orientadoras da Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação (ENIND)¹, Portugal + Igual (2018-2030) e da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC)² (Monteiro et al., 2017).

CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROGRAMA

O bullying, enquanto fenómeno presente na vida de crianças e jovens desde há vários anos, começou a ser alvo de estudo sistemático por volta de 1970 (Olweus, 1993, 1994). Contudo, o termo bullying não se define de forma única na literatura, sendo várias as traduções e os conceitos aplicados por pessoas autoras, entre elas, Olweus (1994, p.98), que define que “uma pessoa está a ser vítima de bullying quando está exposta, repetidamente e ao longo do tempo, a ações negativas por parte de outra ou outras pessoas”.

Para uma conduta agressiva ser classificada como bullying, esta tem de preencher alguns critérios. O bullying define-se pelo seu carácter intencional e sistemático (Olweus, 2013) e pelo desequilíbrio de poder vítima-pessoa agressora (Olweus, 1997, 2003, 2011). O carácter intencional do bullying está relacionado com a repetição do comportamento, uma vez que só repetimos comportamentos quando são propositados (Olweus, 2013). No que diz respeito ao desequilíbrio de poder, este caracteriza-se pela desigualdade, não obrigatoriamente baseada na forma física, entre vítima e pessoa agressora (Olweus, 2003, 2011).

O bullying pode, ainda, ser classificado quanto à forma como ocorre, enquanto direto ou indireto (Neto & Saavedra, 2003). O bullying direto diz respeito a ações de natureza física e/ou verbal (e.g., bater, insultar), nas quais é possível identificar todas as pessoas intervenientes. Por sua vez, no bullying indireto, as ações ocorrem de forma indireta ou emocional (e.g., rumores) (Neto & Saavedra, 2003; João, 2008) e, também, através do cyberbullying.

¹ cf. [Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação \(ENIND\)](#).

² cf. [Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania \(ENEC\)](#).

O cyberbullying surge com a evolução tecnológica, caracterizando-se por agressões sociais (e.g., exclusão em grupos de chat) e psicológicas (e.g., envio de mensagens ameaçadoras) que ocorrem através do uso da Internet e de outras tecnologias digitais (Mark & Ratliffe, 2011). Distingue-se, assim, do bullying tradicional pelo anonimato (Mark & Ratliffe, 2011), pelo reduzido risco de punição (Mato et al., 2011) e pelo facto da pessoa agressora poder não percecionar as consequências dos seus comportamentos agressivos na vítima (Wanzinack & Reis, 2015), o que contribui para a manutenção e perpetuação destas situações (Maidel, 2009; Mark & Ratliffe, 2011).

Independentemente do contexto em que ocorrem (presencial ou virtual), os comportamentos agressivos podem ser de natureza física (e.g., empurrar), psicológica (e.g., humilhar), social (e.g., isolar), económica (e.g., extorsão) ou sexual (e.g., gestos obscenos), causando dor, angústia e sofrimento à vítima (APAV, 2011; Maidel, 2009). O bullying pode comprometer não só a saúde física, como a saúde psicológica das crianças e jovens, sendo estes impactos, muitas vezes, sentidos ao longo de toda a trajetória de vida, inclusive na idade adulta (Smith, 2016).

Estes impactos são experienciados de diferentes formas, conforme o papel desempenhado pela criança ou jovem enquanto interveniente na situação de bullying: vítima, pessoa agressora e testemunhas.

Inicialmente, é necessário considerar a vítima, sendo esta a pessoa ou grupo de pessoas alvo das agressões, podendo ser classificada de duas formas distintas: a vítima passiva e a vítima agressora. Enquanto a vítima passiva não reage às agressões de que é alvo, a vítima agressora combate a violência de que é alvo fazendo também uso da violência (Melin & Pereira, 2016; Seixas 2005).

Por sua vez, a pessoa agressora (também identificada como *bully*), ou grupo de pessoas agressoras, refere-se a quem pratica os comportamentos de violência (Berger, 2007).

Além das vítimas e das pessoas agressoras, as testemunhas são intervenientes fundamentais no fenómeno do bullying e assumem um papel essencial nas dinâmicas do mesmo. Conforme a forma de atuação, as testemunhas são classificadas enquanto seguidoras, apoiantes, defensoras e observadoras. A testemunha seguidora, habitualmente, acompanha a pessoa agressora durante as agressões, incentivando-as. A testemunha apoiante não está frequentemente com a pessoa agressora mas, quando observa as situações de agressão, incentiva-a. No que diz respeito à testemunha defensora,

esta intervém nas situações que observa, tentando auxiliar a vítima em prol da sua segurança. Pode intervir diretamente na situação ou solicitar o apoio de uma pessoa adulta. Por último, a testemunha observadora apenas observa, sem que ocorra incentivo dos comportamentos ou denúncia dos mesmos. Habitualmente, esta última não intervém por medo das consequências ou por temer ser, também, alvo da pessoa agressora, contudo sente culpa e vergonha por não o fazer (APAV, 2011; Fekke et al., 2005; Neto, 2005).

A compreensão e definição do bullying enquanto fenómeno baseado numa desigualdade de poder, permite pensá-lo através de uma perspetiva social e relacional, ao invés de apenas individualizar ou patologizar o fenómeno, compreendendo-o exclusivamente à luz de características individuais (Bowman, 2018; Rodkin et al., 2015).

Esta perspetiva social e relacional foca-se, sobretudo, na forma como a sociedade (e, por isso, as instituições de ensino) se organiza do ponto de vista político, económico e social, criando condições para a desigualdade de poder e de acesso a recursos. Deste modo, desigualdades como as diferenças socioeconómicas, as questões étnicas e as normas subjacentes às questões de género vêm influenciar as relações interpessoais, podendo, em combinação com outras características individuais, fazer com que determinadas pessoas jovens sejam mais vulneráveis à vitimação do que outras. Assim, determinadas crianças e pessoas jovens poderão ser vítimas de bullying por serem conotadas como “diferentes” (i.e., considerando o juízo de valor determinado pela definição social de norma em determinado contexto) ou em consequência do estigma ou preconceito associado a determinado grupo social a que pertencem, conduzindo a comportamentos de discriminação. Surgem, desta forma, comportamentos violentos com base em motivações relacionadas com a idade da vítima, o aspeto físico, os resultados académicos, o nível socioeconómico, a nacionalidade, a pertença cultural e étnica, a diversidade funcional, a orientação sexual, a identidade de género, entre outras (Bowman, 2018; Rodkin et al., 2015). É, assim, fulcral compreender que o bullying surge como consequência e reflexo da existência de hierarquias sociais de poder sendo, simultaneamente, utilizado como mecanismo para a perpetuação dessas mesmas desigualdades e hierarquias.

Apesar das consequências evidenciadas, o bullying não está tipificado enquanto crime no Código Penal Português. Contudo, os comportamentos

agressivos praticados configuram crimes tipificados no Código Penal, como por exemplo:

- Artigo 143.º e 145.º - Ofensa à integridade física simples e qualificada;
- Artigo 153.º e 155.º - Ameaça;
- Artigo 154.º e 155.º - Coação;
- Artigo 154.º A – Perseguição;
- Artigo 158.º - Sequestro;
- Artigo 170.º Importunação Sexual;
- Artigo 180.º e 182.º - Difamação;
- Artigo 181.º e 182.º - Injúria;
- Artigo 183.º e 184.º - Publicidade e calúnia.

A Lei n.º 51/2012 (Diário da República, 2012), que aprova o Estatuto do Aluno e Ética Escolar, estabelece os direitos e os deveres da pessoa aluna em âmbito básico e secundário e o regime de compromisso dos órgãos da comunidade escolar e das famílias na formação e educação das pessoas alunas. São, no contexto do presente fenómeno, considerados de especial importância os seguintes artigos:

- Artigo 7.º - Direitos do aluno;
- Artigo 10.º - Deveres do aluno;
- Artigo 22.º - Qualificação de infração.

OBJETIVOS GERAIS

O Programa de Prevenção e de Combate ao Bullying, desenvolvido no âmbito do Projeto Bairros SEM Bullying, objetiva a promoção de um contexto escolar seguro e igualitário e espaços desenvolvimentais promotores da saúde mental, prevenindo e combatendo o bullying e a violência interpessoal, através de uma ação integrada na comunidade.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

De um modo mais específico, através da implementação do presente Manual e da dinamização das sessões e atividades por si propostas, o presente Programa procura:

- Capacitar as crianças e jovens para a desconstrução de preconceitos que sustentam comportamentos de discriminação, para a identificação das tipologias;
- Capacitar as crianças e jovens para a identificação das tipologias de violência e dos meios pelos quais o bullying ocorre;
- Capacitar as crianças e jovens para a compreensão dos impactos para as pessoas intervenientes;
- Capacitar as crianças e jovens para a desconstrução de mitos associados ao fenómeno, potenciando o pedido de ajuda;
- Capacitar as crianças e pessoas jovens enquanto agentes ativas da mudança em prol dos Direitos Humanos.

CONTEXTO DA INTERVENÇÃO

A implementação do Programa de Prevenção e de Combate ao Bullying deverá fazer-se em contexto escolar (ou semelhante), preferencialmente em sala de aula ou espaço amplo. Se possível, o espaço deverá ser estruturado de forma a potenciar um ambiente seguro para as pessoas alvo de intervenção e a privilegiar a interação horizontal entre todas as pessoas envolvidas.

A despeito do Programa estar desenhado para ser implementado junto dos 2º e 3º ciclos, este deverá ser ajustado não só ao ano de escolaridade, como às

particularidades das turmas alvo de intervenção. Deve ser dada particular atenção à linguagem utilizada, no sentido de garantir que a informação é compreendida e decodificada. As crianças e pessoas jovens com necessidades educativas especiais devem ser envolvidas no Programa, adaptando-se o mesmo às suas características.

ESTRUTURA DO PROGRAMA

O Programa é composto por sete sessões práticas, que devem, preferencialmente, realizar-se numa periodicidade semanal. O tempo médio de cada sessão é de 45 a 50 minutos, sendo que a sessão 0 e a sessão 6 poderão estender-se no tempo, na medida em que será necessária a aplicação da Ficha de diagnóstico de necessidades (pré-teste) e de resultados (pós-teste), bem como a Ficha de avaliação final do Programa.

Neste sentido, a sessão zero destina-se à apresentação do Programa e ao diagnóstico de necessidades. Além disto, é promovida a criação de um ambiente seguro e de relações interpessoais saudáveis.

A primeira sessão tem como finalidade explorar os conceitos relacionados com bullying, comportamentos violentos e tipologia do bullying.

Nas segunda e terceira sessões objetiva-se a caracterização das pessoas intervenientes do bullying, assim como a identificação de sinais de alerta.

A quarta sessão foca-se na identificação das motivações do bullying, bem como na promoção da criação de relações interpessoais saudáveis que se baseiem em valores como o respeito, a empatia, a partilha e a confiança.

Na quinta sessão procura-se sensibilizar e informar sobre os recursos e os meios de apoio disponíveis para vítimas, testemunhas, pessoas agressoras e famílias.

A sexta sessão tem como intuito abordar a gestão de sentimentos e emoções. Esta sessão pretende capacitar as pessoas alunas para o desenvolvimento de estratégias de autorregulação emocional e resolução de problemas que permitam criar mecanismos de adequação do comportamento a contextos e situações. A sessão cessa com a avaliação da satisfação das pessoas participantes e o diagnóstico de resultados de modo a avaliar a eficácia do Programa.

MATERIAIS

1. CONSENTIMENTO INFORMADO

Para possibilitar a participação das pessoas alunas no Programa, terá que ser assinado o consentimento informado (cf. anexo 1) por parte das pessoas encarregadas de educação. Neste documento em particular estão descritos os objetivos do Programa, a sua estrutura, a metodologia utilizada e os documentos a serem preenchidos pelas pessoas alunas no decorrer de toda a intervenção. Todos os dados recolhidos são de caráter anónimo e confidencial, respeitando-se todos os preceitos éticos inerentes.

2. FOLHA DE PRESENÇAS

No início de cada sessão deverá ser solicitado às pessoas alunas o preenchimento da folha de presenças (cf. anexo 2), com o seu nome e idade, para registo de assiduidade das mesmas.

3. FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

De modo a proceder-se à caracterização das pessoas participantes do Programa, a ficha sociodemográfica (cf. anexo 3) deverá ser preenchida pelas pessoas alunas no decorrer da sessão zero. À semelhança dos restantes documentos, a ficha sociodemográfica é de caráter anónimo e confidencial.

4. FICHA DE DIAGNÓSTICO DE NECESSIDADES (PRÉ-TESTE)

A ficha de diagnóstico de necessidades (cf. anexo 4) visa aferir os comportamentos e as crenças das pessoas alunas face ao bullying antes da implementação do Programa. Para isto, serão administrados dois instrumentos validados para a população portuguesa, nomeadamente, a Escala de Avaliação e Sensibilidade Moral face ao Bullying (Pereira & Melo, 2017) e a Escala de Comportamento de Observadores de Bullying (Melo & Pereira, 2017).

A Escala de Avaliação e Sensibilidade Moral face ao Bullying (Pereira & Melo, 2017) permite a análise dos fatores que influenciam a intervenção das pessoas observadoras perante uma situação de bullying. É composto por 21 itens, respondidos através de uma escala de Likert de 7 pontos que varia entre 1

(totalmente falsa) e 7 (totalmente verdadeira).

A Escala de Comportamento de Observadores de Bullying (Melo & Pereira, 2017) permite a identificação do papel das pessoas observadoras perante as situações de bullying. É composta por 8 itens, respondidos através de uma escala de Likert de 5 pontos que varia entre 1 (nunca) e 5 (sempre ou quase sempre).

À semelhança dos restantes documentos, a ficha de diagnóstico de necessidades, assim como os dois instrumentos anteriormente descritos, são de carácter anónimo e confidencial.

5.FICHA DE DIAGNÓSTICO DE RESULTADOS (PÓS-TESTE)

A ficha de diagnóstico de resultados (cf. anexo 5) é idêntica à ficha de diagnóstico de necessidades e visa aferir os comportamentos e as crenças das pessoas alunas face ao bullying após a implementação do Programa. Pretende, assim, avaliar a eficácia da intervenção. À semelhança dos restantes documentos, a ficha de diagnóstico de resultados é de carácter anónimo e confidencial.

6.FICHA DE AVALIAÇÃO DO PROGRAMA

A ficha de avaliação final do Programa (cf. anexo 6) objetiva aferir o grau de satisfação global das pessoas participantes relativamente ao Programa.

DESCRIÇÃO DAS SESSÕES DO PROGRAMA



S E S S Ã O



SOBRE A SESSÃO 0

OBJETIVOS GERAIS

- Apresentação da pessoa dinamizadora e das pessoas alunas;
- Apresentação e explicação do Programa;
- Criação de um ambiente seguro promotor de uma participação com base no respeito, tolerância e empatia e nas relações interpessoais e sociais saudáveis;
- Caracterização das pessoas participantes do Programa;
- Avaliação dos conhecimentos e crenças prévios sobre os conteúdos a abordar ao longo do Programa.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Apresentação, introdução ao Programa e construção de regras de funcionamento;
- Preenchimento da ficha sociodemográfica e realização de diagnóstico de necessidades (pré-teste);
- Quem sou eu.

DURAÇÃO

▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Caneta de quadro
- Folhas de papel
- Material de escrita
- Apresentação em PowerPoint
- Computador
- Projetor

BAIRROS SEM BULLYING

ATIVIDADE 1

Apresentação, introdução ao Programa e construção de regras de funcionamento

[10 m]

A pessoa dinamizadora deverá começar por se apresentar, referindo o seu nome e a sua função. A sessão iniciará com a apresentação do Programa, através da explicação e clarificação das diversas temáticas a abordar e dos seus objetivos gerais e específicos:

"O Bairros SEM Bullying é um projeto da Associação Plano i, financiado pelo Programa Bairros Saudáveis e cofinanciado pelo Programa de Recuperação e Resiliência (PPR), tem como objetivo criar lugares seguros para todas as pessoas, prevenindo o bullying e a violência interpessoal. O projeto teve início a 13 de outubro de 2021 e terá a duração de 12 meses, intervindo nos conjuntos habitacionais de Matosinhos, em parceria com várias escolas e associações que trabalham nestes locais."

Em seguida deverá ser promovida uma reflexão conjunta sobre a construção de regras e princípios promotores de um ambiente seguro ao longo das várias sessões com base no respeito do tempo de participação de cada um/a.

Posto isto, o/a formador/a ou docente deverá solicitar que os/as alunos/as preencham a folha de presenças (cf. anexo 2).

OBJETIVOS GERAIS

- Apresentação da pessoa dinamizadora e das pessoas alunas;
- Apresentação e explicação do Programa;
- Criação de um ambiente seguro promotor de uma participação com base no respeito, tolerância e empatia e nas relações interpessoais e sociais saudáveis;
- Caracterização das pessoas participantes do Programa;
- Avaliação dos conhecimentos e crenças prévios sobre os conteúdos a abordar ao longo do Programa.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Apresentação, introdução ao Programa e construção de regras de funcionamento;
- Preenchimento da ficha sociodemográfica e realização de diagnóstico de necessidades (pré-teste);
- Quem sou eu.

DURAÇÃO

▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Caneta de quadro
- Folhas de papel
- Material de escrita
- Apresentação em PowerPoint
- Computador
- Projetor

BAIRROS SEM BULLYING

ATIVIDADE 2

Preenchimento da ficha sociodemográfica e realização de diagnóstico de necessidades (pré-teste)

[15 m]

No segundo momento, será solicitado o preenchimento de uma ficha sociodemográfica e uma ficha de diagnóstico de necessidades (pré-teste), ambas de cariz anónimo, de forma a salvaguardar a identidade das pessoas jovens e a possibilitar e motivar respostas mais próximas das suas vivências e experiências pessoais. A ficha sociodemográfica (cf. anexo x) e a ficha de diagnóstico de necessidades - pré-teste (cf. anexo x) deverão ser lidas em voz alta pela pessoa dinamizadora, facilitando o esclarecimento de dúvidas que possam surgir. Assim, pretende-se realizar uma breve caracterização das pessoas participantes através da sua idade, sexo, nacionalidade e da pessoa responsável pela sua educação (e.g., idade, sexo, grau de parentesco, escolaridade, profissão, situação atual) e uma avaliação dos comportamentos e das crenças das pessoas alunas face ao bullying, para que posteriormente seja possível fazer uma análise sobre o impacto/eficácia do mesmo.

BAIRROS SEM BULLYING

ATIVIDADE 3

Quem sou eu³

[25 m]

A atividade inicia com a distribuição de folhas de papel pelas pessoas alunas. A pessoa dinamizadora deve solicitar que escrevam no centro do papel o seu nome de forma bem legível. Após cada pessoa aluna ter escrito o nome, deve ser solicitado que desenhem na parte superior algo que as represente (e.g., a si, um animal, um objeto).

Depois, cada pessoa aluna deve escrever na parte superior esquerda uma curiosidade sobre si e na parte inferior direita o que mais gosta de fazer. Na parte inferior esquerda deverá colocar o nome da personagem ou pessoa artista que mais gosta. Após todas as pessoas terminarem, a pessoa facilitadora pede a cada participante que apresente ao grupo o que escreveu na sua folha.

De seguida, cada participante recebe o convite para se apresentar com base nos elementos descritos no papel. Ao longo da atividade, a pessoa dinamizadora deverá promover a reflexão sobre a importância da participação e partilha de todas as pessoas nas sessões, em prol da criação de um ambiente seguro e de entreajuda. A pessoa facilitadora poderá, também, participar nesta atividade.

OBJETIVOS GERAIS

- Apresentação da pessoa dinamizadora e das pessoas alunas;
- Apresentação e explicação do Programa;
- Criação de um ambiente seguro promotor de uma participação com base no respeito, tolerância e empatia e nas relações interpessoais e sociais saudáveis;
- Caracterização das pessoas participantes do Programa;
- Avaliação dos conhecimentos e crenças prévios sobre os conteúdos a abordar ao longo do Programa.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Apresentação, introdução ao Programa e construção de regras de funcionamento;
- Preenchimento da ficha sociodemográfica e realização de diagnóstico de necessidades (pré-teste);
- Quem sou eu.

DURAÇÃO

▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Caneta de quadro
- Folhas de papel
- Material de escrita
- Apresentação em PowerPoint
- Computador
- Projetor

³ Adaptação de Associação PAR - Respostas Sociais. (2011). Kapacita. *Manual para a Promoção de Competências Pessoais e Sociais*.



S E S S Ã O



SOBRE A SESSÃO 1

OBJETIVOS GERAIS

- Definir o conceito de bullying;
- Distinguir bullying de comportamentos violentos;
- Identificar as tipologias do bullying.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Introdução da sessão;
- Brainstorming;
- Bullying: O que é?
- Tipologias do bullying
- Reflexão sobre a atividade;
- Avaliação da sessão.

DURAÇÃO

▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Computador
- Projetor
- Apresentação em PowerPoint
- Jogo "Tipologias do Bullying"

BULLYING

ATIVIDADE 1

Introdução da sessão

[5 m]

A sessão deverá iniciar-se com a interação entre as pessoas dinamizadoras e as pessoas participantes, dando-lhes as boas-vindas e transmitindo os conteúdos que serão abordados ao longo da sessão. Deverá, nesta fase, ser preenchida a folha de presenças.

ATIVIDADE 2

Brainstorming

[5 m]

A sessão tem início com uma chuva de ideias acerca da temática a abordar. A pessoa dinamizadora deve pedir a cada pessoa aluna que partilhe uma palavra que associa ao fenómeno do bullying.

Cada palavra deve ser, sempre que possível, anotada no quadro.

ATIVIDADE 3

Bullying: O que é?

[10 m]

Seguidamente, com recurso aos diapositivos PowerPoint, a pessoa dinamizadora deverá explorar o fenómeno do bullying. Com recurso às palavras partilhadas na atividade anterior, devem ser caracterizados os conceitos de bullying e comportamentos violentos, com recursos a exemplos práticos, adaptados ao contexto sociotemporal.

SOBRE A SESSÃO 1

OBJETIVOS GERAIS

- Definir o conceito de bullying;
- Distinguir bullying de comportamentos violentos;
- Identificar as tipologias do bullying.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Introdução da sessão;
- Brainstorming;
- Bullying: O que é?
- Tipologias do bullying
- Reflexão sobre a atividade;
- Avaliação da sessão.

DURAÇÃO

▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Computador
- Projetor
- Apresentação em PowerPoint
- Jogo "Tipologias do Bullying"

BULLYING

ATIVIDADE 4

Tipologias do Bullying

[15 m]

Para a atividade, a pessoa dinamizadora deverá recorrer ao jogo “Tipologias do Bullying”, disponível [AQUI](#).

Esta atividade é dividida em 4 categorias, correspondentes às tipologias do bullying: físico, psicológico, sexual e social. Ao longo das categorias serão expostos vários exemplos de agressão dos quais as pessoas alunas deverão selecionar os que a esta categoria dizem respeito. Por exemplo, na categoria “Físico” deverão selecionar palavras como “amarrar” e “empurrar”. Sempre que possível, deverá ser solicitada a justificação às pessoas alunas para a seleção das palavras.

Para cada palavra selecionada de forma incorreta, deve ser dada uma breve explicação do motivo pela qual não corresponde à categoria.

OBJETIVOS GERAIS

- Definir o conceito de bullying;
- Distinguir bullying de comportamentos violentos;
- Identificar as tipologias do bullying.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Introdução da sessão;
- Brainstorming;
- Bullying: O que é?
- Tipologias do bullying
- Reflexão sobre a atividade;
- Avaliação da sessão.

DURAÇÃO

▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Computador
- Projetor
- Apresentação em PowerPoint
- Jogo "Tipologias do Bullying"

BULLYING

ATIVIDADE 5

Reflexão

[5 m]

No final da atividade, deverá existir espaço para um momento de reflexão sobre as temáticas abordadas durante a sessão. Neste sentido, sugerem-se as seguintes questões para reflexão:

- Para vocês, qual é o objetivo deste jogo?
- O que distingue bullying de comportamento agressivo?
- Conseguem, agora, identificar as tipologias do bullying? Quais são?
- Existem tipologias do bullying mais graves do que outras? Podem justificar a vossa resposta?

ATIVIDADE 6

Avaliação da sessão

[5 m]

Por fim, a sessão cessará com a avaliação da satisfação das pessoas participantes (e.g., “O que gostaram mais de fazer? O que gostaram menos?”).



S E S S Õ E S



OBJETIVOS GERAIS

- Identificar as diferentes pessoas intervenientes do bullying;
- -Caracterizar vítima, pessoa agressora e testemunha;
- -Diferenciar entre testemunha defensora, observadora, apoiante e seguidora;
- -Identificar sinais de alerta para situações de bullying;
- -Reconhecer os impactos e consequências do bullying.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Introdução da sessão;
- Among b(u)llie(s);
- Reflexão sobre a atividade;
- Avaliação da sessão.

DURAÇÃO

▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Computador
- Projetor
- Apresentação em PowerPoint
- Jogo "Among b(u)llie(s)"

INTERVENIENTES

ATIVIDADE 1

Introdução da sessão

[5 m]

A sessão deverá iniciar-se com a interação entre as pessoas dinamizadoras e as pessoas participantes, dando-lhes as boas-vindas e transmitindo os conteúdos que serão abordados ao longo da sessão. Deverá, nesta fase, ser preenchida a folha de presenças.

ATIVIDADE 2

Among b(u)llie(s)

[30 m]

Para a atividade, a pessoa dinamizadora deverá recorrer ao jogo "Among b(u)llie(s)", disponível [AQUI](#).

No início da atividade, as pessoas alunas devem ser divididas em 4 equipas⁴, de preferência selecionadas pela pessoa dinamizadora, de forma a tornar os grupos mais heterogéneos.

Deverá ser reforçada a importância da participação e da atenção no decorrer da atividade, para que na fase final seja possível realizar um momento de reflexão conjunta.

Nesta atividade, serão descritos casos práticos nos quais, cada grupo, na sua vez, deverá tentar descobrir qual a pessoa interveniente solicitada, mediante os sinais de alerta e/ou características descritas e que parecem permitir esta identificação. A pessoa dinamizadora deve, ao longo de cada caso, definir os conceitos referentes às pessoas intervenientes, assim

⁴ Em alternativa, a atividade poderá ser desenvolvida em grande grupo, como salientar sinais e dinâmicas

OBJETIVOS GERAIS

- Identificar as diferentes pessoas intervenientes do bullying;
- -Caracterizar vítima, pessoa agressora e testemunha;
- -Diferenciar entre testemunha defensora, observadora, apoiante e seguidora;
- -Identificar sinais de alerta para situações de bullying;
- -Reconhecer os impactos e consequências do bullying.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Introdução da sessão;
- Among b(u)llie(s);
- Reflexão sobre a atividade;
- Avaliação da sessão.

DURAÇÃO

▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Computador
- Projetor
- Apresentação em PowerPoint
- Jogo "Among b(u)llie(s)"

INTERVENIENTES

que permitem identificar situações de bullying. No final de cada caso prático, as equipas terão o desafio de escolherem um modo de ação para a situação e de proporem intervenções alternativas.

Ao longo do jogo, as equipas terão ainda oportunidade de realizar rondas bónus, com atividades lúdicas sobre as temáticas.

Está prevista a execução do jogo em duas partes, sendo que a primeira, correspondente aos dois primeiros casos práticos, deverá ser dinamizada na sessão 2 e a segunda na sessão 3.

ATIVIDADE 3

Reflexão

[10 m]

No final da sessão, ⁴deverá existir espaço para um momento de reflexão sobre a atividade realizada. Neste sentido, sugerem-se as seguintes questões para reflexão:

- Que reflexões e conclusões podemos tirar destes casos práticos?
- Como podem aplicar o que aprenderam no vosso quotidiano?

ATIVIDADE 4

Avaliação da sessão

[5 m]

Por fim, a sessão cessará com a avaliação da satisfação das pessoas participantes (e.g., "O que gostaram mais de fazer? O que gostaram menos?").

A

S E S S Ã O

T

SOBRE A SESSÃO 4

OBJETIVOS GERAIS

- Consolidar as ideias trabalhadas nas sessões anteriores;
- Conscientizar as pessoas participantes dos privilégios que possam possuir;
- Identificar as várias motivações inerentes ao fenómeno do bullying;
- Promover o diálogo sobre a diversidade e a inclusão;
- Estimular o diálogo e a comunicação assertiva;
- Estimular estratégias de escuta ativa e empatia;
- Promover relações interpessoais saudáveis entre pares;
- Fomentar a reflexão em grupo.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Introdução da sessão;
- O jogo dos privilégios;
- Reflexão sobre a atividade;
- Avaliação da sessão.

DURAÇÃO

▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Computador
- Projetor
- Apresentação em PowerPoint
- Caneta de quadro
- Afirmções "Dá um passo à frente se..." (cf. Anexo 7)
- Afirmções "Dá um passo atrás se..." (cf. Anexo 8)

MOTIVAÇÕES

ATIVIDADE 1

Introdução da sessão

[5 m]

A sessão deverá iniciar-se com a interação entre as pessoas dinamizadoras e as pessoas participantes, dando-lhes as boas-vindas e transmitindo os conteúdos que serão abordados ao longo da sessão. Deverá, nesta fase, ser preenchida a folha de presenças.

De seguida, deverá ser criado um momento para uma breve chuva de ideias, onde as pessoas alunas deverão ser questionadas sobre quais as motivações que estão na génese da ocorrência de situações de bullying.

ATIVIDADE 2

O jogo dos privilégios

[30 m]

As pessoas alunas, antes do início da atividade, deverão ser alertadas para a intensidade da atividade e para as emoções que esta poderá despoletar. Neste sentido, enquanto pessoa dinamizadora, deve assegurar-se que as pessoas alunas compreendem a sala de aula como um espaço seguro e que apenas deverão partilhar o que for confortável para elas. Deverá ser reforçada a importância da participação e da atenção no decorrer da atividade, para que na fase final seja possível realizar um momento de reflexão conjunta. De forma a garantir a segurança e privacidade das pessoas alunas, estas deverão permanecer de olhos fechados ao longo da primeira parte da atividade.

MOTIVAÇÕES

OBJETIVOS GERAIS

- Consolidar as ideias trabalhadas nas sessões anteriores;
- Conscientizar as pessoas participantes dos privilégios que possam possuir;
- Identificar as várias motivações inerentes ao fenómeno do bullying;
- Promover o diálogo sobre a diversidade e a inclusão;
- Estimular o diálogo e a comunicação assertiva;
- Estimular estratégias de escuta ativa e empatia;
- Promover relações interpessoais saudáveis entre pares;
- Fomentar a reflexão em grupo.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Introdução da sessão;
- O jogo dos privilégios;
- Reflexão sobre a atividade;
- Avaliação da sessão.

DURAÇÃO

▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Computador
- Projetor
- Apresentação em PowerPoint
- Caneta de quadro
- Afirmações "Dá um passo à frente se..." (cf. Anexo 7)
- Afirmações "Dá um passo atrás se..." (cf. Anexo 8)

Nesta atividade, a sala de aula (ou local equivalente) deverá ser desimpedida de forma a obter-se um espaço amplo e livre. As pessoas alunas deverão alinhar-se numa fila horizontal no meio da sala de aula e a pessoa facilitadora deverá permanecer na frente, voltada para as pessoas alunas. Todas as pessoas participantes deverão fechar os olhos (de forma a facilitar a participação das pessoas alunas) e só poderão voltar a abrir quando a pessoa facilitadora o expressar. Serão lidas várias afirmações pela pessoa facilitadora e, à medida que cada afirmação é pronunciada, as pessoas participantes deverão dar um passo à frente (cf. Anexo 7) ou um passo atrás (cf. Anexo 8) consoante a afirmação se aplicar a elas. Deverá ser reforçada a possibilidade de permanecer no local caso as pessoas participantes não se sintam confortáveis em partilhar determinada experiência/situação. Após as afirmações selecionadas serem pronunciadas e as pessoas alunas terem caminhado consoante a identificação com estas, deverá ser pedido para se manterem no lugar, em silêncio, e referido que poderão voltar a abrir os olhos e observar a disposição de todas as pessoas participantes. Deverão ser dados alguns minutos para que o possam fazer.

⁵ Caso não seja possível desimpedir o espaço, poderá ser pedido às pessoas alunas que deem a cabeça sobre o braço na mesa e que levantem o braço sempre que as afirmações se aplicarem a si. Deverá ser contado o número de braços levantados em cada afirmação e anotado no quadro.

⁶ As afirmações aqui expostas são apenas sugestões, poderão ser formuladas novas afirmações. É aconselhada a seleção de afirmações consoante a faixa etária e grupo de pessoas participantes.

MOTIVAÇÕES

OBJETIVOS GERAIS

- Consolidar as ideias trabalhadas nas sessões anteriores;
- Conscientizar as pessoas participantes dos privilégios que possam possuir;
- Identificar as várias motivações inerentes ao fenómeno do bullying;
- Promover o diálogo sobre a diversidade e a inclusão;
- Estimular o diálogo e a comunicação assertiva;
- Estimular estratégias de escuta ativa e empatia;
- Promover relações interpessoais saudáveis entre pares;
- Fomentar a reflexão em grupo.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Introdução da sessão;
- O jogo dos privilégios;
- Reflexão sobre a atividade;
- Avaliação da sessão.

DURAÇÃO

▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Computador
- Projetor
- Apresentação em PowerPoint
- Caneta de quadro
- Afirmções "Dá um passo à frente se..." (cf. Anexo 7)
- Afirmções "Dá uma passo atrás se..." (cf. Anexo 8)

ATIVIDADE 3

Reflexão

[10 m]

No final da sessão, deverá existir espaço para um momento de reflexão sobre a atividade realizada. Neste sentido, sugerem-se as seguintes questões para reflexão:

- Para vocês, qual foi o objetivo deste exercício?
- Que reflexões e conclusões podemos tirar acerca desta atividade?
- Gostavam de partilhar o que sentiram durante o exercício?
- Como se sentem ao estar mais à frente/mais atrás que as restantes pessoas colegas?
- De que forma acham que o exercício se relaciona com as motivações do bullying?
- Quais são as motivações que conseguem identificar para a ocorrência de situações de bullying?
- Como podem aplicar o que aprenderam no vosso quotidiano?

ATIVIDADE 4

Avaliação da sessão

[5 m]

Por fim, a sessão cessará com a avaliação da satisfação das pessoas participantes (e.g., "O que gostaram mais de fazer? O que gostaram menos?").



S E S S Ã O



SOBRE A SESSÃO 5

OBJETIVOS GERAIS

- Consolidar as ideias trabalhadas nas sessões anteriores;
- Fomentar a capacidade de identificar recursos e estratégias de apoio nos círculos interpessoais de cada pessoa;
- Sensibilizar e informar sobre os recursos e os meios de apoio disponíveis para vítimas, testemunhas, pessoas agressoras e famílias;
- Alertar para o importante papel das pessoas testemunhas e capacitar a comunidade educativa de ferramentas para o combate ao fenómeno do bullying;
- Promover competências relacionais, trabalho em equipa, comunicação assertiva e relações interpessoais saudáveis;
- Estimular estratégias de cooperação e trabalho em equipa.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Introdução da sessão;
- Dramatização;
- Rede de recursos;
- Avaliação da sessão.

DURAÇÃO

▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Computador
- Projetor
- Apresentação em PowerPoint
- Baralho de local (cf. Anexo 9)
- Baralho de tipologia (cf. Anexo 10)
- Baralho de motivação (cf. Anexo 11)
- Baralho de recurso (cf. Anexo 12)

REDE DE RECURSOS

ATIVIDADE 1

Introdução da sessão

[5 m]

A sessão deverá iniciar-se com a interação entre as pessoas dinamizadoras e as pessoas participantes, dando-lhes as boas-vindas e transmitido os conteúdos que serão abordados ao longo da sessão. Deverá, nesta fase, ser preenchida a folha de presenças.

De seguida, deverá ser criado um momento para uma breve chuva de ideias, onde as pessoas alunas deverão ser questionadas sobre os principais conteúdos que foram abordados ao longo das sessões anteriores.

ATIVIDADE 2

Dramatização

[35 m]

Na presente atividade é esperado que as pessoas alunas, distribuídas por diferentes grupos de trabalho (a divisão dos elementos pelos grupos deverá permitir que o número de grupos não exceda os 3 grupos), desenvolvam uma pequena dramatização com base nos diferentes cartões que irão selecionar. Para esta atividade, foram construídos 4 baralhos de cartões: local, tipologia, motivação e recurso.

O baralho do “local” (cf. Anexo 9) é constituído por cartões com diferentes locais onde poderão ocorrer situações de bullying. O baralho da “tipologia” (cf. Anexo 10) contém cartões com as várias tipologias que caracterizam os diferentes comportamentos violentos. O baralho da “motivação” (cf. Anexo 11) apresenta cartões as diferentes

OBJETIVOS GERAIS

- Consolidar as ideias trabalhadas nas sessões anteriores;
- Fomentar a capacidade de identificar recursos e estratégias de apoio nos círculos interpessoais de cada pessoa;
- Sensibilizar e informar sobre os recursos e os meios de apoio disponíveis para vítimas, testemunhas, pessoas agressoras e famílias;
- Alertar para o importante papel das pessoas testemunhas e capacitar a comunidade educativa de ferramentas para o combate ao fenómeno do bullying;
- Promover competências relacionais, trabalho em equipa, comunicação assertiva e relações interpessoais saudáveis;
- Estimular estratégias de cooperação e trabalho em equipa.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Introdução da sessão;
- Dramatização;
- Rede de recursos;
- Avaliação da sessão.

DURAÇÃO

▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Computador
- Projetor
- Apresentação em PowerPoint
- Baralho de local (cf. Anexo 9)
- Baralho de tipologia (cf. Anexo 10)
- Baralho de motivação (cf. Anexo 11)
- Baralho de recurso (cf. Anexo 12)

REDE DE RECURSOS

motivações que estão na génese da ocorrência de situações de bullying. O baralho do “recurso” (cf. Anexo 12) é constituído por cartões com os diferentes serviços e recursos existentes e disponíveis em resposta às necessidades emergentes de situações de bullying.

Neste sentido, cada grupo deverá selecionar um cartão de cada baralho, lê-lo e definir entre si a história a ser dramatizada pelos elementos consoante o local, a tipologia, a motivação e o recurso que foi apurado. Os grupos terão a liberdade de selecionar as pessoas intervenientes a utilizar (vítimas, pessoas agressoras ou testemunhas) e o desenrolar da dramatização. Os grupos terão apenas 10 minutos para a construção da história. Concluída a tarefa, os momentos de dramatização deverão iniciar-se e deverá ser transmitido às pessoas alunas a importância de manterem a atenção nas dramatizações dos restantes grupos, de forma a tornar possível um pequeno momento de debate após as mesmas. Este debate deverá ter como base os seguintes tópicos:

- Identificar as diferentes pessoas intervenientes que foram retratadas;
- Refletir acerca da tipologia representada;
- Refletir acerca da motivação representada;
- Identificar o serviço e/ou recurso representado;
- Explorar possíveis alternativas de intervenção na situação representada.

OBJETIVOS GERAIS

- Consolidar as ideias trabalhadas nas sessões anteriores;
- Fomentar a capacidade de identificar recursos e estratégias de apoio nos círculos interpessoais de cada pessoa;
- Sensibilizar e informar sobre os recursos e os meios de apoio disponíveis para vítimas, testemunhas, pessoas agressoras e famílias;
- Alertar para o importante papel das pessoas testemunhas e capacitar a comunidade educativa de ferramentas para o combate ao fenómeno do bullying;
- Promover competências relacionais, trabalho em equipa, comunicação assertiva e relações interpessoais saudáveis;
- Estimular estratégias de cooperação e trabalho em equipa.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Introdução da sessão;
- Dramatização;
- Rede de recursos;
- Avaliação da sessão.

DURAÇÃO

▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Computador
- Projetor
- Apresentação em PowerPoint
- Baralho de local (cf. Anexo 9)
- Baralho de tipologia (cf. Anexo 10)
- Baralho de motivação (cf. Anexo 11)
- Baralho de recurso (cf. Anexo 12)

REDE DE RECURSOS

ATIVIDADE 3

Rede de recursos

[5 m]

No final da sessão, deverá existir espaço para explorar junto das pessoas estudantes a rede de recursos existentes no âmbito dos serviços especializados na resposta a situações de bullying. De igual modo, importa explorar a que pessoas de confiança e recursos poderão recorrer nos seus contextos de vida.

ATIVIDADE 4

Avaliação da sessão

[5 m]

Por fim, a sessão cessará com a avaliação da satisfação das pessoas participantes (e.g., “O que gostaram mais de fazer? O que gostaram menos?”).



S E S S Ã O



REGULAÇÃO EMOCIONAL E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

SOBRE A SESSÃO 6

OBJETIVOS GERAIS

- Promover estratégias de regulação emocional, empatia e resolução de problemas;
- Estimular a capacidade de identificar, expressar e regular sentimentos.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Introdução da sessão;
- Cadeia de emoções **OU** Momento do elogio (adaptação de Direção-Geral da Saúde, 2016);
- Realização de diagnóstico de resultados (pós-teste);
- Avaliação da sessão.

DURAÇÃO

▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Computador
- Projetor
- Apresentação em PowerPoint
- Caneta para quadro
- Pequenos papéis brancos
- Material de escrita
- Ficha de diagnóstico de resultados (cf. Anexo 5)
- Ficha de avaliação do Programa (cf. Anexo 6)

ATIVIDADE 1

Introdução da sessão

[5 m]

A sessão deverá iniciar-se com a interação entre as pessoas dinamizadoras e as pessoas participantes, dando-lhes as boas-vindas e transmitindo os conteúdos que serão abordados ao longo da sessão. Deverá, nesta fase, ser preenchida a folha de presenças.

De seguida, deverá ser criado um momento para uma breve chuva de ideias, onde as pessoas alunas deverão ser questionadas sobre a definição de emoção e quais as emoções existentes das quais têm conhecimento.

ATIVIDADE 2 (OPÇÃO 1)

Cadeia de emoções

[30 m]

Para a realização da atividade, deverá ser pedido às pessoas alunas que se coloquem em filas de 10 a 15 elementos e que permaneçam em silêncio de frente para as pessoas dinamizadoras. Deverá ser transmitida a informação que apenas poderão voltar-se para trás quando sentirem o toque da pessoa colega que se encontra atrás a si.

Uma das pessoas dinamizadoras deverá transmitir, de forma discreta e inaudível pelas restantes pessoas colegas, uma emoção à última pessoa de cada fila. Após o sinal da pessoa dinamizadora, cada pessoa aluna deverá, através de

REGULAÇÃO EMOCIONAL E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

OBJETIVOS GERAIS

- Promover estratégias de regulação emocional, empatia e resolução de problemas;
- Estimular a capacidade de identificar, expressar e regular sentimentos.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Introdução da sessão;
- Cadeia de emoções **OU** Momento do elogio (adaptação de Direção-Geral da Saúde, 2016);
- Realização de diagnóstico de resultados (pós-teste);
- Avaliação da sessão.

DURAÇÃO

- ▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Computador
- Projetor
- Apresentação em PowerPoint
- Caneta para quadro
- Pequenos papéis brancos
- Material de escrita
- Ficha de diagnóstico de resultados (cf. Anexo 5)
- Ficha de avaliação do Programa (cf. Anexo 6)

um toque no ombro, transmitir a emoção segredada pela pessoa dinamizadora à pessoa aluna que se encontra à sua frente na fila. A emoção deverá ser transmitida com o recurso a expressões faciais e não deverá ser permitida a utilização de sons/palavras. Por sua vez, esta pessoa aluna deverá repetir a tarefa com a pessoa colega que se encontra à sua frente e assim sucessivamente até à primeira pessoa aluna da fila. A primeira pessoa aluna da fila deverá verbalizar o que entendeu da informação transmitida pela expressão facial da pessoa colega anterior. Nesta fase, deverão ser comparadas as mensagens do ponto de partida e de chegada, avaliando todo o processo. De seguida, a última pessoa aluna da fila desloca-se para o início da mesma e a atividade segue com um novo “segredo” (emoção).

Após cada emoção ser representada, deverá existir espaço para um momento de reflexão sobre a atividade realizada. Neste sentido, sugerem-se as seguintes questões para orientar este momento:

- Comparar as expressões faciais apresentadas pela última pessoa de cada uma das filas e refletir com os estudantes como a mesma emoção pode ser expressa através de diferentes expressões faciais;
- Quais mudanças conseguem identificar no vosso corpo experienciam a emoção em causa?
- Como agem quando sentem a emoção em questão? Deverão refletir sobre a adequação (ou não) da ação e identificar estratégias alternativas para regular as suas emoções.

REGULAÇÃO EMOCIONAL E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

OBJETIVOS GERAIS

- Promover estratégias de regulação emocional, empatia e resolução de problemas;
- Estimular a capacidade de identificar, expressar e regular sentimentos.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Introdução da sessão;
- Cadeia de emoções **OU** Momento do elogio (adaptação de Direção-Geral da Saúde, 2016);
- Realização de diagnóstico de resultados (pós-teste);
- Avaliação da sessão.

DURAÇÃO

▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Computador
- Projetor
- Apresentação em PowerPoint
- Caneta para quadro
- Pequenos papéis brancos
- Material de escrita
- Ficha de diagnóstico de resultados (cf. Anexo 5)
- Ficha de avaliação do Programa (cf. Anexo 6)

ATIVIDADE 2 (OPÇÃO 2)

Momento do elogio

[30 m]

As pessoas dinamizadoras deverão dividir a turma em dois grupos (se necessário mediante a dimensão da turma) e entregar a cada pessoa aluna o número de papéis equivalente ao número de pessoas do seu grupo. De seguida, deverá ser transmitida a informação às pessoas alunas que deverão escrever algo positivo (e.g., um elogio, algo que admiram) sobre si mesmas num dos papéis e deverão guardá-lo. De seguida, cada estudante deverá escrever algo positivo sobre cada uma das pessoas do grupo a que pertencem e entregar a cada pessoa destinatária. Após todas as pessoas alunas terminarem a tarefa, deverá ser dada a instrução de regressarem para a sua secretária e deverão ler aquilo que as pessoas colegas escreveram sobre e para elas, comparando com o que escreveram para si mesmas.

Após cada emoção ser representada, deverá existir espaço para um momento de reflexão sobre a atividade realizada. Neste sentido, sugerem-se as seguintes questões para orientar este momento:

- Como se sentiram ao escrever palavras positivas sobre e para as pessoas colegas?
- Como se sentiram ao escrever palavras positivas sobre vocês?
- Como se sentiram ao ler as palavras que as vossas pessoas colegas escreveram sobre vocês?

OBJETIVOS GERAIS

- Promover estratégias de regulação emocional, empatia e resolução de problemas;
- Estimular a capacidade de identificar, expressar e regular sentimentos.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Introdução da sessão;
- Cadeia de emoções **OU** Momento do elogio (adaptação de Direção-Geral da Saúde, 2016);
- Realização de diagnóstico de resultados (pós-teste);
- Avaliação da sessão.

DURAÇÃO

- ▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Computador
- Projetor
- Apresentação em PowerPoint
- Caneta para quadro
- Pequenos papéis brancos
- Material de escrita
- Ficha de diagnóstico de resultados (cf. Anexo 5)
- Ficha de avaliação do Programa (cf. Anexo 6)

REGULAÇÃO EMOCIONAL E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

- O que mais vos surpreendeu naquilo que as vossas pessoas colegas disseram sobre vocês e porquê?
- Encontram diferenças entre o que as outras pessoas escreveram sobre vocês e o que vocês escreveram sobre vocês?
- Como se sentem quando não recebem elogios ou comentários positivos?
- Qual a importância de expressarem emoções e sentimentos?

ATIVIDADE 3

Avaliação da sessão

[5 m]

Por fim, a sessão cessará com a avaliação da satisfação das pessoas participantes (e.g., “O que gostaram mais de fazer? O que gostaram menos?”).

ATIVIDADE 4

Realização de diagnóstico de resultados

[5 m]

Com o intuito de avaliar o impacto e a eficácia do Programa, deverá ser solicitado o preenchimento da ficha de diagnóstico de resultados (pós-teste) (cf. Anexo 5), devendo esta ficha ser lida em voz alta por uma das pessoas dinamizadoras, possibilitando o esclarecimento de dúvidas. A ficha é de caráter anónimo e confidencial.

OBJETIVOS GERAIS

- Promover estratégias de regulação emocional, empatia e resolução de problemas;
- Estimular a capacidade de identificar, expressar e regular sentimentos.

ESTRUTURA DA SESSÃO

- Introdução da sessão;
- Cadeia de emoções **OU** Momento do elogio (adaptação de Direção-Geral da Saúde, 2016);
- Realização de diagnóstico de resultados (pós-teste);
- Avaliação da sessão.

DURAÇÃO

▶ 50 minutos

MATERIAIS

- Folha de presenças (cf. Anexo 2)
- Computador
- Projetor
- Apresentação em PowerPoint
- Caneta para quadro
- Pequenos papéis brancos
- Material de escrita
- Ficha de diagnóstico de resultados (cf. Anexo 5)
- Ficha de avaliação do Programa (cf. Anexo 6)

REGULAÇÃO EMOCIONAL E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

ATIVIDADE 5

Preenchimento de ficha de avaliação do Programa

[5 m]

Com o intuito de avaliar o Programa, deverá ser solicitado o preenchimento da ficha de avaliação do Programa (cf. Anexo 6). A ficha é de caráter anónimo e confidencial.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Associação Plano i (2020a). "Plano B - Programa de Prevenção do Bullying": Manual para a Educação de Pares. Porto: Associação Plano i.

Associação Plano i (2022). Observatório Nacional do Bullying - Resultados 2021. Disponível em https://drive.google.com/file/d/1eKtSWjqynASDqfp4PUAXwBFE_6z-w6eG/view

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). Lisboa: Associação Portuguesa de Apoio à Vítima.

Berger, K. S. (2007). Update on bullying at school: Science forgotten? *Developmental Review*, 27 (1), 90-126. doi: 10.1016/j.dr.2006.08.002

Bowman, D. (2018). The Sociology of Bullying: Prevention and Intervention Using a Three Themed Model. Honors Theses, 1691. <https://digitalworks.union.edu/theses/1691>

Direção-Geral da Saúde. (2017). Programa Nacional para a Saúde Mental. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.

Fekkes, et al. (2005). Bullying: who does what, when and where? Involvement of children, teachers and parents in bullying behavior. *Health Education Research*, 20(1). doi: 10.1093/her/cyg100

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2017). Cultivating youth resilience to prevent bullying and cyberbullying victimization. *Child abuse & neglect*, 73, 51-62.

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

Maidel, S. (2009). Cyberbullying: um novo risco advindo das tecnologias digitais. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, (2).

Mark, L., & Ratliffe, K. T. (2011). Cyber worlds: New playgrounds for bullying. *Computers in the Schools*, 28(2), 92-116.

Matos, A., Pessoa, T., Amado, J., & Jäger, T. (2011). Agir contra o cyberbullying – Manual de formação. *Literacia, Media e Cidadania*, 183-196.

Melin, F. M. O. & Pereira, B. (2016). Perfis dos intervenientes no bullying escolar: atitudes e comportamentos na agressão entre pares. In B. Pereira, A. J. G. Barbosa, & L. M. Lourenço (Eds.), *Estudos sobre bullying: família, escola e atores* (pp. 179-209). Curitiba: CRV.

Melo, M., & Pereira, S. (2017). Comportamentos e motivos dos/as observadores/as de bullying: Contributos para a sua avaliação. *Psicologia: Revista da Associação Portuguesa Psicologia*, 31(2), 1-13. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v31i2.1150>

Monteiro, et al. (2017). *Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC)*. Disponível em http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ECidadania/Docs_referencia/estrategia_cidadania_original.pdf

Neto, A. A. L. (2005). Bullying-aggressive behavior among students. *Jornal de Pediatria*, 81(5), 164-172.

Neto, A. A. L., & Saavedra, L. H. (2003). Diga não para o bullying: Programa redução do comportamento agressivo entre estudantes. In *Diga não para o bullying: Programa redução do comportamento agressivo entre estudantes* (pp. 128-128).

Olweus, D. (1993). *Bullying at school. What we know and what we can do*. Malden: Blackwell Publishing.

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. (1997). Bully/victim problems in school: Facts and intervention. *European Journal of Psychology of Education*, 12 (4).

Olweus, D. (2003). A Profile of Bullying at School. *Educational Leaderships*, 60, 12-17.
<http://www.ascd.org/publications/educational-leadership/mar03/vol60/num06/A-Profile-of-Bullying-at-School.aspx>

Olweus, D. (2011). Bullying at school and later criminality: Findings from three Swedish community samples of males. *Criminal behaviour and mental health*, 21(2), 151-156.

Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges. *Annual review of clinical psychology*, 9, 751-780.

Pereira, S., & Melo, M. (2017). Observação de Bullying: Avaliação, sensibilidade moral e motivação para ajudar as vítimas. *Revista Psicologia*, 31 (2), 254-260.

Rodkin, et al. (2015). A relational framework for understanding bullying: Developmental antecedents and outcomes. *American Psychologist*, 70(4), 311.

Saracho, O. N. (2017). Bullying prevention strategies in early childhood education. *Early Childhood Education Journal*, 45(4), 453-460.

Seixas, S. R. (2005). Violência escolar: Metodologias de identificação dos alunos agressores e/ou vítimas. *Análise Psicológica*, 23(2).

Smith, P. K. (2016). Bullying: Definition, Types, Causes, Consequences and Intervention. *Social and Personality Psychology Compass*, 10 (9).

Wanzinack, C. & Reis, C. (2015). Cyberbullying e violência na rede: Relações entre poder e desenvolvimento no litoral do Paraná. In XXXVIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, Rio de Janeiro, Brasil, 4-7 Setembro 2015.

World Health Organization. (2021). Comprehensive mental health action plan 2013–2030. Disponível em <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/345301/9789240031029-eng.pdf?sequence=1>

ANEXOS

ANEXO 1

Consentimento informado

Programa de Prevenção e de Combate ao Bullying

Consentimento informado

O Programa de Prevenção e de Combate ao Bullying, desenvolvido no âmbito do Projeto Bairros SEM Bullying pela Associação Plano i, financiado pelo Governo Português, ao abrigo do Programa Bairros Saudáveis, objetiva a promoção de contextos desenvolvimentais seguros e da saúde mental, prevenindo o bullying e a violência interpessoal, através de uma ação integrada da comunidade. Para o efeito serão realizadas sete sessões em contexto de sala de aula.

Na implementação do Programa serão tidas em consideração todas as diretrizes nacionais e internacionais em matéria de proteção dos direitos das pessoas menores, salvaguardando-se o seu bem-estar e segurança.

Na primeira sessão será solicitado às pessoas alunas o preenchimento de uma ficha sociodemográfica para caracterização das turmas e de uma ficha de diagnóstico de necessidades. Na última sessão, as pessoas alunas deverão preencher uma ficha de avaliação do Programa e uma ficha de diagnóstico de resultados. Todos os documentos são de preenchimento facultativo e os dados recolhidos são confidenciais e serão mantidos sob anonimato, não sendo em momento algum pedido que as pessoas alunas se identifiquem. A participação no Programa pode ser interrompida, sempre que as partes assim o entendam.

Declaro que tomei conhecimento dos objetivos do Programa, na qualidade de pessoa aluna

(Assinatura da pessoa aluna)

Declaro que tomei conhecimento dos objetivos do Programa, na qualidade de pessoa encarregada de educação

(Assinatura da pessoa encarregada de educação)

Declaro que me comprometo a respeitar todas as diretrizes éticas por forma a que este Programa seja realizada em condições de segurança e respeito pelas partes envolvidas

(Assinatura da pessoa formadora)

_____, ____ de _____ de _____

ANEXO 2

Folha de presenças

Programa de Prevenção e de Combate ao Bullying

Folha de presenças

Data: ____ / ____ / ____

Sessão nº

Turma: _____ Escola: _____

[illegible]

ANEXO 3

Ficha sociodemográfica

Programa de Prevenção e de Combate ao Bullying
Ficha Sociodemográfica

Sobre ti

Idade	
Sexo	
Ano de escolaridade que frequentas	

Sobre a pessoa Encarregada de Educação

Parentesco	
Idade	
Escolaridade	
Profissão	
Situação atual	Empregada ☐ Desempregada ☐ Reformada ☐

ANEXO 4

Ficha de diagnóstico de necessidades (pré-teste)

[illegible]

19	Não há problema fazer mal a alguém de quem não gosto.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20	Quando vejo uma situação de bullying, não faço nada e afasto-me porque tenho medo que me façam mal também.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21	Durante uma situação de bullying, se a vítima não sofrer muito, não é preciso ajudá-la.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(B) Escala de Comportamento de Observadores de Bullying – ECOB¹
S. Pereira & M. Melo (2017)

Como reages ao Bullying na Escola?

Se vires um aluno, uma aluna ou vários/as alunos/as a intimidarem outro/a aluno/a na escola, como costumas reagir quando vês a situação de bullying a acontecer?

Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre ou quase sempre
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
1. Eu junto-me e começo a intimidar o/a aluno/a também.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Eu fico a ver porque é divertido e interessante.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Eu afasto-me.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Eu rio-me e aplaudo os/as bullies.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Eu não faço nada. Fico quieto/a e passivo/a.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Eu tento parar o/a bully ou bullies.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Eu tomo o partido dos/as bullies e junto-me à situação de bullying.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Eu digo a um professor ou a uma professora.	☐	☐	☐	☐	☐

¹ Tradução e adaptação da *Student Bystander Behavior Scale – SBSS* (Thornberg & Jungert, 2013)

ANEXO 5

Ficha de diagnóstico de necessidades (pós-teste)

[illegible]

19	Não há problema fazer mal a alguém de quem não gosto.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20	Quando vejo uma situação de bullying, não faço nada e afasto-me porque tenho medo que me façam mal também.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21	Durante uma situação de bullying, se a vítima não sofrer muito, não é preciso ajudá-la.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(B) Escala de Comportamento de Observadores de Bullying – ECOB¹
S. Pereira & M. Melo (2017)

Como reages ao Bullying na Escola?

Se vires um aluno, uma aluna ou vários/as alunos/as a intimidarem outro/a aluno/a na escola, como costumas reagir quando vês a situação de bullying a acontecer?

Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre ou quase sempre
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
1. Eu junto-me e começo a intimidar o/a aluno/a também.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Eu fico a ver porque é divertido e interessante.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Eu afasto-me.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Eu rio-me e aplaudo os/as bullies.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Eu não faço nada. Fico quieto/a e passivo/a.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Eu tento parar o/a bully ou bullies.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Eu tomo o partido dos/as bullies e junto-me à situação de bullying.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Eu digo a um professor ou a uma professora.	☐	☐	☐	☐	☐

¹ Tradução e adaptação da *Student Bystander Behavior Scale – SBSS* (Thornberg & Jungert, 2013)

ANEXO 6

Ficha de avaliação do Programa

Programa de Prevenção e de Combate ao Bullying

Ficha de Avaliação do Programa

Sexo: _____

Coloca um X na caixa que corresponde à tua opinião sobre o **Programa de Prevenção e de Combate ao Bullying**. As respostas são anónimas.

1. Gostaste dos temas das sessões?

Não gostei	Gostei	Gostei muito

2. A informação transmitida foi importante?

Não gostei	Gostei	Gostei muito

3. O que mais gostei de aprender foi...

4. O que menos gostei de aprender foi...

Se quiseres deixar sugestões podes fazê-lo aqui:

Obrigada pela tua participação ☺

ANEXO 7

Afirmações "Dá um passo em frente se..."

DÁ UM PASSO EM FRENTE SE...



Utilizas a tua mão direita para escrever.

O português é a tua primeira língua.

Uma ou ambas as tuas pessoas cuidadoras (e.g., pai, mãe, irmã, irmão, avó, avô) frequentaram a faculdade.

Podes comprar pensos rápidos em lojas tradicionais (e.g., supermercados) que combinam com a cor da tua pele.

Tens uma pessoa a trabalhar em tua casa responsável, por exemplo, pela limpeza.

Não tens medo de sofrer de agressão sexual ao viajar pelo mundo.

Não tens receio de ligar/chamar a polícia quando ocorre algum problema.

DÁ UM PASSO EM FRENTE SE...

(CONTINUAÇÃO)

Tens um telemóvel privado.

Tens mais de 20 livros em tua casa.

Podes demonstrar afeto à pessoa ou às pessoas por quem nutres sentimentos sem medo de sofrer consequências ou ser vítima de violência.

Podes utilizar a roupa que gostas e comportares-te de acordo com aquilo que sentes sem medo de sofrer consequência ou ser vítima de violência.

Tens ou alguém da tua família tem um computador.

Frequentas ou frequentaste atividades extracurriculares (e.g., dança, natação, futebol).

Sentes que as pessoas te respeitam pelo teu desempenho académico.

DÁ UM PASSO EM FRENTE SE...

(CONTINUAÇÃO)

Sentes que a tua identidade é representada de forma correta e tem visibilidade nos media (e.g., televisão, redes sociais).

Ao cometeres erros, as pessoas não os atribuem a comportamento do teu grupo étnico ou ao teu género.

Sempre assumiste que vais para a faculdade quando terminares o Ensino Secundário.

Uma ou ambas as tuas pessoas cuidadoras te disseram que poderás ser o que quiseres.

Te sentes aceite por uma ou ambas as tuas pessoas cuidadoras.

Outras ideias:



ANEXO 8

Afirmações "Dá um passo atrás se..."

DÁ UM PASSO ATRÁS SE...

Te deslocas, sobretudo, de transportes públicos.

Não és natural de Portugal.

Gostavas de passar mais tempo com as tuas pessoas cuidadoras, mas estas estão muito ocupadas.

Já sofreste de intimidação ou discriminação por algo que não conseguiste/consegues controlar ou algo que não pudeste/podes mudar.

Tens alguma doença ou condição fisicamente visível.

Tens alguma doença ou condição não visível.

Já comeste menos/não comeste numa refeição com receio de não ter comida/dinheiro para a refeição seguinte.

DÁ UM PASSO ATRÁS SE...

(CONTINUAÇÃO)

Sentes insegurança ou perigo ao andar sem companhia à noite

Já foste alvo de desencorajamento para a realização de alguma atividade devido à tua etnia, género, capacidade económica, orientação sexual ou a alguma doença/condição.

Já tentaste alterar ou controlar a tua aparência, os teus maneirismos ou os teus comportamentos para sentires uma maior inclusão.

Foste vítima de algum tipo de violência com base na tua etnia, religião, género, orientação sexual, identidade de género ou outra característica tua.

Já falaram por ti quando tu não querias que o fizessem.

Tens uma família monoparental.

DÁ UM PASSO ATRÁS SE...

(CONTINUAÇÃO)

Moras numa área que as pessoas associam ao crime ou a drogas, mesmo que não sendo verdade.

Já te sentiste desconfortável com uma piada relacionada com a tua etnia, religião, género, orientação sexual, identidade de género ou outra característica tua.

Já viste pessoas da tua etnia, religião, género, orientação sexual ou identidade de género a serem retratadas de forma errada nos media (e.g., televisão, redes sociais).

Já recebeste um tratamento injusto por parte de outras pessoas devido à tua etnia, religião, género, orientação sexual, identidade de género ou outra característica tua.

Outras ideias:



ANEXO 9

Baralho "local"

Portão da escola

LOCAL

Aula de
Educação Física

LOCAL

Aula de
Português

LOCAL

Cantina da
Escola

LOCAL

Porta da sala
de aula

LOCAL

Casa

LOCAL

Instagram

LOCAL

Tiktok

LOCAL

Recreio

LOCAL

Campo de Jogos

LOCAL

Centro de
Estudos

LOCAL

Casa de Banho

LOCAL

ANEXO 10

Baralho "tipologia"

Psicológica

TIPOLOGIA

Social

TIPOLOGIA

Sexual

TIPOLOGIA

Física

TIPOLOGIA

Psicológica
+
Social

TIPOLOGIA

Psicológica
+
Sexual

TIPOLOGIA

Psicológica
+
Física

TIPOLOGIA

Social
+
Sexual

TIPOLOGIA

Social
+
Física

TIPOLOGIA

Sexual
+
Física

TIPOLOGIA

Psicológica +
Social + Sexual

TIPOLOGIA

Psicológica +
Social + Física

TIPOLOGIA

Psicológica +
Sexual + Física

TIPOLOGIA

Social + Sexual
+ Física

TIPOLOGIA

Psicológica +
Social + Sexual
+ Física

TIPOLOGIA

ANEXO 11

Baralho "motivações"

Idade

MOTIVAÇÃO

Género

MOTIVAÇÃO

Aspeto físico

MOTIVAÇÃO

Resultados
académicos

MOTIVAÇÃO

Nível
socioeconómico

MOTIVAÇÃO

Nacionalidade

MOTIVAÇÃO

Pertença cultural
e étnica

MOTIVAÇÃO

Diversidade
funcional

MOTIVAÇÃO

Orientação sexual

MOTIVAÇÃO

Identidade de
gênero

MOTIVAÇÃO

Expressão de
gênero

MOTIVAÇÃO

Pressupostos de
teor racista

MOTIVAÇÃO

ANEXO 12

Baralho "recursos"

Rede primária de
apoio – Pessoas
amigas

RECURSO

Rede primária
de apoio –
Famíliares

RECURSO

Profissional de
Psicologia da
Escola

RECURSO

Direção da
Escola

RECURSO

Direção de Turma

RECURSO

Docente

RECURSO

Assistente
Operacional

RECURSO

Escola Segura
ou Esquadra
próxima

RECURSO

Linha SOS
Criança (116 111)

RECURSO

Associação
Portuguesa de
Apoio à Vítima
(116 006)

RECURSO

Linha Internet
Segura - APAV
(800 219 090)

RECURSO

Espaço Lara
(913 057 796)
(926 718 599)

RECURSO

Gabinete de
Atendimento à
Família
(258 829 138)

RECURSO

Centro Gis
(966 090 117)

RECURSO

Linha de
emergência
nacional (112)

RECURSO

Linha de
emergência
social (144)

RECURSO