

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ORDEM DE SANT'IAGO
SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

COMBATER E PREVENIR O BULLYING NA ESCOLA

#PõeoSantiagonaOrdem

ÍNDICE	2
NOTA DE ABERTURA	3
1. INTRODUÇÃO	4
2. O QUE É O BULLYING	4
2.1. Definição	4
2.2. Conflito relacional vs bullying	5
2.3. Intervenientes	5
3. ORIENTAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO EM SITUAÇÕES DE BULLYING	6
3.1. O que fazer e o que evitar	6
3.2. Práticas de combate ao bullying desaconselhadas	8
3.3. Práticas de combate ao bullying aconselhadas	9
4. CULTURA DE RESPEITO	10
4.1. O Papel dos Adultos	11
4.2. Aprendizagem Social e Emocional	11
4.3. Pertença e Inclusão	12
4.4. Linguagem e Comunicação Respeitosa	12
ANEXO A - Tipologias de bullying	14
ANEXO B - Sinais de alerta	16

NOTA DE ABERTURA

Enquanto psicóloga do Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) tenho vindo a elaborar diversos guias com o objetivo de apoiar ações desenvolvidas pelos diferentes elementos da comunidade educativa, designadamente: *Educação Inclusiva no AEOS - Um guia prático* (setembro 2025), *Educação Inclusiva no AEOS - Um guia prático para pais e encarregados de educação* (setembro 2025), *Como ajudar alunos com PHDA - Um guia prático* (outubro 2024).

A natureza abrangente das funções do Serviço de Psicologia e Orientação conduziu à elaboração do presente documento dedicado ao tema do bullying, numa perspetiva de sensibilização do Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago para esta problemática.

A prevenção e o combate ao bullying constituem dimensões essenciais numa escola inclusiva, promotora de bem-estar e de respeito pela diversidade.

Setúbal, janeiro de 2026

Maria Cristina Andrade

(psicóloga do Serviço de Psicologia e Orientação)

Para facilitar a leitura são utilizados termos no masculino para designar, indistintamente, os géneros feminino e masculino.

1. INTRODUÇÃO

O bullying é uma realidade que compromete o bem-estar, o desenvolvimento e o exercício dos direitos das crianças, adolescentes e jovens em todo o mundo. O bullying em contexto escolar tem impactos negativos na saúde mental dos alunos, no clima escolar e nos resultados educacionais. Há evidências de que as consequências negativas de experienciar situações de bullying podem prolongar-se no tempo, estendendo-se, em alguns casos, até à idade adulta.

Abordar as situações de bullying no ambiente educativo exige um esforço coordenado e consistente de toda a comunidade educativa.

2. O QUE É O BULLYING

2.1. Definição

A ausência de uma definição de bullying, clara e partilhada por todos, aumenta o risco de não reconhecer situações de bullying ou de identificar de forma incorreta, outros comportamentos como tal. É, por isso, essencial que exista uma definição clara e amplamente partilhada, para garantir que todos os membros da comunidade escolar - profissionais, alunos, pais/encarregados de educação - identifiquem corretamente as situações de bullying. Essa definição clara contribui para que os alunos reconheçam quando estão perante esse tipo de situação, saibam quando pedir ajuda e a quem devem dirigir esse pedido. **O bullying refere-se a um comportamento repetido e intencional de magoar uma pessoa ou um grupo, por parte de outra pessoa ou grupo, numa relação em que existe um desequilíbrio de poder.** Distingue-se de outros conflitos entre pares, por apresentar, cumulativamente, as seguintes características:

Intencionalidade: o comportamento é realizado com o objetivo de causar dor ou sofrimento;

Repetição: os comportamentos ocorrem de forma continuada ao longo do tempo, não se tratando de um episódio isolado;

Desequilíbrio de poder: o aluno alvo é percebido como mais vulnerável, encontrando-se em desvantagem física, psicológica, social ou relacional, face ao agressor ou ao grupo agressor.

2.2. Conflito relacional vs bullying

O desenvolvimento socioemocional assume uma importância central no percurso das crianças e dos jovens em idade escolar. O autocontrolo, a consciência social e as relações interpessoais constituem dimensões socioemocionais cuja aprendizagem visa promover atitudes e competências necessárias à gestão e à expressão ajustada das emoções.

Aprender a resolver conflitos de forma construtiva é, por isso, fundamental. No entanto, o bullying não pode ser entendido como um simples “desentendimento”. Ao contrário do bullying, o conflito relacional ocorre, geralmente, entre indivíduos com estatuto semelhante, tende a surgir de forma ocasional e envolve uma maior disponibilidade para resolver a situação, refletir sobre o que correu menos bem e procurar uma forma de seguir em frente.

Compreender e reconhecer as diferenças entre o conflito relacional e o bullying constitui uma componente essencial de qualquer estratégia de prevenção e de combate.

2.3. Intervenientes

Existe, por vezes, a tendência para interpretar os episódios de bullying como envolvendo apenas dois papéis: o de agressor e o de vítima. Contudo, a investigação evidencia que o bullying é um comportamento de grupo, que envolve a participação direta ou indireta de vários intervenientes, com diferentes níveis de envolvimento e responsabilidade. Para a prevenção e o combate ao bullying, é fundamental que a comunidade escolar conheça e saiba identificar estes diferentes papéis na dinâmica do grupo.

A identificação destes papéis não tem como objetivo rotular os alunos, mas sim orientar a intervenção. Todos os intervenientes desempenham um papel na manutenção ou na interrupção das situações de bullying.

Aluno alvo: Pessoa a quem os comportamentos de bullying são dirigidos.

Defensor: Intervém para apoiar ou confortar o aluno alvo, manifestando desaprovação face aos comportamentos de bullying. Pode procurar apoio junto de um adulto da escola e sente-se confiante para agir.

Cabecilha: Inicia e lidera os comportamentos de bullying, exercendo influência sobre os outros.

Reforço: Não participa diretamente nos comportamentos, mas integra a audiência, rindo, incentivando ou demonstrando apoio, o que contribui para a manutenção do bullying.

Assistente: Participa ativamente nos comportamentos de bullying, embora não os lidere. Apoia o cabecilha e pode envolver-se diretamente nas ações.

Espetador: Observa a situação e desaprova o comportamento, mas não intervém. Pode sentir-se impotente ou reacear tornar-se também alvo, bem como reacear as consequências de denunciar.

Observador externo: Mantém-se afastado da situação, não reforçando nem contrariando os comportamentos. Apesar de não demonstrar apoio explícito ao bullying, a sua presença passiva pode contribuir para a normalização do comportamento.

3. ORIENTAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO EM SITUAÇÕES DE BULLYING

3.1. O que fazer e o que evitar

A. Aborde o comportamento inadequado de forma sistemática

FAÇA

Intervenha sempre perante comportamentos problemáticos. Quando o bullying é ignorado, os espectadores podem interpretar essa ausência de resposta como aprovação por parte dos adultos.

Mantenha respostas consistentes, de modo a reduzir a probabilidade de repetição dos comportamentos.

NÃO FAÇA

Não ignore um aluno que relata ser alvo de bullying. Os alvos hesitam frequentemente em partilhar as suas vivências por receio de retaliações ou de não serem levados a sério.

B. Envolver os diferentes intervenientes de forma adequada

FAÇA

Envolver, de forma separada, os alunos que intimidam (cabecilha, assistentes), os alvos, as testemunhas e outros envolvidos na resolução do incidente.

NÃO FAÇA

Não foque a intervenção apenas num único aluno.

Não reúna todas as partes em simultâneo.

C. Privilegie consequências educativas

FAÇA

Opte por consequências que ajudem o cabecilha a compreender o impacto das suas ações.

Expresse confiança na capacidade do aluno para adotar comportamentos positivos/mais ajustados.

NÃO FAÇA

Não recorra a práticas disciplinares punitivas ou de exclusão, como suspensões, confissões públicas de culpa ou políticas de tolerância zero.

D. Garanta proteção e acompanhamento ao aluno alvo

FAÇA

Assegure que o aluno alvo dispõe de um espaço seguro para falar sobre as suas experiências.

Verifique, de forma regular, o seu bem-estar.

NÃO FAÇA

Não assuma que o aluno está bem apenas com base na aparência ou após uma única verificação.

E. Capacite as testemunhas

FAÇA

Incentive as testemunhas a intervir e a relatar situações de bullying.

Garanta que o fazem em segurança e valorize a sua coragem.

NÃO FAÇA

Não desvalorize o medo ou a hesitação em agir.

F. Seja consistente na prevenção

FAÇA

Defina expectativas claras para o comportamento dos alunos e lembre-as com regularidade.

Aborde comportamentos inadequados e microagressões no momento em que ocorrem.

NÃO FAÇA

Não espere por eventos pontuais (por exemplo, a Semana Contra o Bullying) para intervir.



G. Classifique os comportamentos com rigor

FAÇA

Avalie e classifique os comportamentos inadequados com base nos critérios do bullying.

NÃO FAÇA

Não minimize um incidente com base em suposições sobre características pessoais ou relações entre alunos.

3.2. Práticas de combate ao bullying desaconselhadas

A. Políticas de “tolerância zero”

As políticas de “tolerância zero”, que preveem a suspensão ou expulsão dos alunos que praticam bullying, são adotadas com alguma frequência, por transmitirem a mensagem de que este tipo de comportamento não será tolerado. Contudo, a evidência científica indica que estas abordagens nem sempre produzem os resultados esperados e podem, em alguns casos, ter efeitos contrários. Não é incomum que os alunos envolvidos em comportamentos de bullying apresentem também outros comportamentos problemáticos e/ou dificuldades a nível da assiduidade. Estes alunos beneficiam particularmente de modelos positivos, incluindo adultos e pares significativos no contexto escolar. Embora a suspensão possa ser adequada em situações específicas, não deve constituir a resposta padrão às situações de bullying. A decisão deve ser sempre ponderada e casuística. Antes de optar por uma estratégia disciplinar, a escola deve refletir sobre a gravidade e a natureza do problema, os contextos onde a mudança deve ocorrer, quem será afetado por essa decisão, a justiça da medida aplicada e a mensagem que está a ser transmitida aos

alunos. Importa ainda considerar que a ameaça de suspensão ou expulsão pode desincentivar a denúncia de situações de bullying por parte dos alunos.

B. Resolução de Conflitos e Mediação entre Pares

A resolução de conflitos e a mediação entre pares são estratégias frequentemente utilizadas na gestão de situações problemáticas entre alunos. Por essa razão, as escolas podem sentir a tentação de recorrer a estas abordagens para lidar com situações de bullying. Contudo, como vimos anteriormente, o bullying não constitui um conflito relacional, mas sim uma forma de agressão com desequilíbrio de poder. A utilização de estratégias de mediação nestes casos pode transmitir mensagens inadequadas, como a ideia de que ambas as partes são igualmente responsáveis ou que se trata de um desacordo a resolver entre pares. A mensagem fundamental deve ser clara: ninguém deve ser alvo de bullying, esse comportamento é inaceitável e a escola tem a responsabilidade de o interromper.



C. Soluções Simples e de Curto Prazo

Por vezes, as escolas recorrem a estratégias de prevenção de curto prazo, como ações de sensibilização pontuais, reuniões de professores, encontros com pais/encarregados de educação ou assembleias de turma dedicadas ao tema do bullying. Embora estas iniciativas sejam relevantes e possam contribuir para a consciencialização, não são suficientes quando implementadas de forma isolada. A redução sustentada do bullying exige intervenções consistentes e continuadas, orientadas para a melhoria do clima escolar e para a definição clara de expectativas relativamente ao comportamento dos alunos. Sem uma abordagem integrada e prolongada no tempo, é pouco provável que estas medidas pontuais produzam um impacto significativo.

3.3. Práticas de combate ao bullying aconselhadas

A. Visibilidade

Responda a qualquer incidente de bullying que presencie. A maioria dos episódios de bullying ocorre em “espaços sem supervisão”, como corredores, pátios e casas de banho, onde a presença de adultos é reduzida. É importante que os professores estejam mais visíveis nestes locais e intervenham sempre que testemunhem comportamentos de bullying. A intervenção de um adulto comunica aos alunos que praticam bullying que as suas ações são inaceitáveis e contribui para que os alunos alvo se sintam menos

impotentes perante a situação. A presença frequente de professores em diferentes áreas da escola reforça, ainda, a perceção de segurança por parte dos alunos.

Os professores devem também estar atentos a alunos que apresentem maior vulnerabilidade, comportamentos percecionados como “diferentes” ou dificuldades de integração social, uma vez que estes fatores estão frequentemente associados a maior risco de vitimização.

B. Momentos de Aprendizagem

Os momentos de aprendizagem correspondem a situações que abrem espaço para conversas com os alunos sobre temas frequentemente percecionados como difíceis. Estes momentos podem incluir, por exemplo:

as razões pelas quais muitos alunos assumem o papel de espectadores e não intervêm;

o impacto do ostracismo social enquanto forma de bullying relacional;

o facto de alguns alunos que praticam bullying serem, por vezes, populares entre os pares.

Envolver os alunos nestes diálogos contribui para a construção de normas claras de grupo e constitui uma forma eficaz de transmitir a mensagem de que o bullying não será tolerado. Sempre que possível, estas abordagens devem ser privilegiadas em detrimento de respostas exclusivamente punitivas e imediatas.

C. Procura de Ajuda Especializada

A maioria dos professores não dispõe de formação específica para lidar com situações de bullying mais graves ou persistentes, quer no papel de agressor, quer no de alvo. Sempre que necessário, devem recorrer ao apoio da Direção, do Serviço de Psicologia e Orientação ou de outros profissionais da escola. Embora o bullying afete um número significativo de alunos, estima-se que cerca de 10% **dos alunos envolvidos** se enquadrem em situações de agressão ou vitimização crónicas, apresentando maior risco de dificuldades de ajustamento a longo prazo.

4. CULTURA DE RESPEITO

Respeitar alguém significa reconhecer e valorizar os seus sentimentos, pontos de vista e opiniões, mesmo quando diferem dos nossos. Implica aceitar e compreender os outros com a mesma consideração que esperamos receber.

O respeito constitui um elemento central das políticas de prevenção do bullying. Para que estas sejam eficazes, é fundamental que a comunidade educativa possua uma compreensão clara do que significa respeitar, das razões pelas quais o respeito é essencial e de como este valor deve ser promovido no quotidiano escolar. As escolas podem promover esta cultura através da definição conjunta de princípios orientadores que expressem a forma como a comunidade escolar se compromete a relacionar-se. Algumas recorrem ao conceito de “amizade” como estratégia preventiva; no entanto, é importante reconhecer que nem todos os alunos são amigos entre si e que os desentendimentos são inevitáveis. Mesmo nessas situações, deve ser garantido que todos compreendem a importância de tratar os outros com respeito, independentemente dos sentimentos pessoais.

4.1. O Papel dos Adultos

O sucesso de uma cultura de respeito depende, em grande medida, da forma como os adultos a exemplificam de modo consistente. A simples definição de valores ou slogans não é suficiente: estes devem ser vividos, modelados, discutidos e reforçados diariamente em todas as interações no contexto escolar. É essencial que a escola disponha de um conjunto de valores claramente definidos e partilhados por todos os profissionais, alunos e pais/encarregados de educação. Os adultos devem dar o exemplo através do seu próprio comportamento. Importa reconhecer que comportamentos de bullying podem também ocorrer entre pares adultos ou entre adultos e alunos. É, por isso, fundamental que os profissionais evitem qualquer forma de desvalorização, humilhação ou linguagem depreciativa nas suas interações.

4.2. Aprendizagem Social e Emocional

As escolas com ambientes seguros recorrem, frequentemente, ao ensino da aprendizagem social e emocional. Sempre que possível, deve ser promovida formação que permita a adoção de programas abrangentes, que incluam a prevenção do bullying, do cyberbullying e do bullying baseado em preconceitos associados a características identitárias, como raça, língua, género ou orientação sexual. O adulto deve assumir um papel de referência, demonstrando disponibilidade para ouvir, apoiar e intervir, tratando os alunos com proximidade, respeito e coerência.

4.3. Pertença e Inclusão

Todos os alunos devem sentir-se bem-vindos e valorizados na escola, de modo a frequentarem o espaço educativo com segurança e confiança. Promover o sentimento de pertença é fundamental para criar um ambiente acolhedor, onde possam desenvolver experiências escolares positivas, livres do medo de serem alvo de intimidação.

12

Celebrar a diferença é um aspeto central da prevenção do bullying, uma vez que este envolve frequentemente um desequilíbrio de poder. Sempre que alguém se sente desvalorizado ou excluído, esse desequilíbrio tende a acentuar-se. Para promover uma cultura inclusiva, é importante:

garantir que todos os profissionais se sentem confortáveis a lidar com diferentes formas de diversidade, criando espaços de reflexão e formação sempre que necessário;

permitir que os alunos expressem e explorem as suas perceções sobre a diferença, evitando mensagens simplistas como “somos todos iguais”, que podem ter o efeito oposto ao pretendido;

utilizar datas comemorativas e dias internacionais como oportunidades de sensibilização e reflexão junto da comunidade educativa;

respeitar a vontade dos alunos no que diz respeito à partilha de informações pessoais, evitando exposições indesejadas;

criar oportunidades para que os alunos se conheçam para além de rótulos ou estereótipos, através de interesses comuns e experiências partilhadas.

4.4. Linguagem e Comunicação Respeitosa

A prevenção do bullying exige o combate consistente a toda a linguagem discriminatória. Expressões racistas, sexistas, homofóbicas ou depreciativas contribuem para a criação de um ambiente inseguro e têm impacto duradouro no bem-estar dos alunos. A escola deve sentir-se preparada para abordar estas situações com clareza e confiança, promovendo o diálogo sobre o significado das palavras, a sua origem e o impacto que podem ter nos outros. Envolver os próprios alunos nestas reflexões favorece o compromisso e o desenvolvimento de atitudes mais responsáveis.

Promover o bem-estar na escola é um aspeto crucial para apoiar o desenvolvimento pessoal, social e académico de crianças e jovens que não se esgota em orientações ou documentos. Constrói-se diariamente, através de práticas consistentes e de um compromisso partilhado de toda a comunidade educativa. Este documento pretende constituir uma referência orientadora para a atuação dos profissionais do AEOS, promovendo uma abordagem comum e consistente na prevenção e intervenção em situações de bullying.

ANEXO A - Tipologias de bullying

Os vários tipos de bullying incluem:

Bullying físico

Inclui comportamentos como:

bater, pontapear, empurrar;
arranhar ou cuspir;
bloquear a passagem ou intimidar fisicamente;
roubar ou danificar objetos pessoais;
qualquer forma de agressão física intencional;
tocar ou acariciar alguém contra a sua vontade.

Bullying verbal

Inclui comportamentos como:

insultar, ofender ou ameaçar;
provocar ou gozar de forma repetida;
chamar nomes;
utilizar alcunhas depreciativas;
recorrer a linguagem discriminatória.

Bullying socioemocional

Inclui comportamentos como:

espalhar boatos ou difamar alguém;
manipular relações;
promover o isolamento social (por vezes referido como “cancelamento”);
fazer com que alguém se sinta rejeitado ou desvalorizado.

Ciberbullying

Ocorre através de meios digitais, nomeadamente:

envio de mensagens ameaçadoras ou insultuosas;

divulgação de informações pessoais;

partilha de fotografias ou vídeos sem consentimento;

exposição pública com intenção de humilhar.

ANEXO B - Sinais de alerta

Professores e outros profissionais da escola devem estar atentos a sinais que podem indicar que um aluno poderá estar a ser alvo de bullying, nomeadamente:

- Mudanças de humor (apatia, tristeza, choro, irritabilidade);
- Falta de paciência, explosividade ou comportamento defensivo;
- Diminuição da participação em aula ou dificuldade de concentração;
- Recusa em frequentar a escola ou pedidos frequentes para sair da sala;
- Absentismo;
- Diminuição do rendimento académico;
- Evitamento de determinados espaços;
- Alteração inexplicada de percursos dentro ou fora da escola;
- Queixas frequentes de dores de cabeça, dores de barriga;
- Alterações do sono ou relatos de pesadelos;
- Alterações do apetite;
- Nódoas negras ou feridas sem explicação coerente;
- Comportamentos autolesivos/Ideação suicida;*

Devem igualmente estar atentos a sinais que podem indicar que o aluno assume comportamentos de intimidação. Alguns destes sinais incluem:

- Ter uma grande necessidade de dominar ou subjugar os outros;
- Tentar obter o que quer com ameaças;
- Zangar-se facilmente, ser impulsivo ou ter pouca tolerância à frustração;
- Ter dificuldade em obedecer a regras e em lidar com adversidades;
- Ter um comportamento de oposição, de desafio à autoridade dos adultos;

**Qualquer sinal de ideação suicida deve ser comunicado de imediato Serviço de Psicologia e Orientação, à Direção ou à Saúde Escolar.*