

2025-2028

Política Anti-*Bullying* – Anexo 13



Escola Profissional da Figueira da Foz - EPFF

Política *Anti-Bullying*

Introdução

Promoção do respeito, responsabilidade e inclusão

A nossa escola é uma comunidade baseada no respeito mútuo, confiança e responsabilidade. Acreditamos que todos os alunos merecem sentir-se seguros, valorizados e ouvidos. O processo de aprendizagem social envolve a exploração de limites, a experimentação de papéis e a vivência de conflitos, que, quando orientados adequadamente, promovem o crescimento pessoal. Contudo, quando comportamentos causam danos — sejam intencionais ou repetitivos — é nossa responsabilidade, enquanto comunidade, restaurar relações, reparar danos e garantir a responsabilidade num ambiente seguro e inclusivo.

A) O que é o *Bullying*?

Entende-se por *bullying* todo o comportamento intencional, repetido e prejudicial, praticado por um ou mais indivíduos, em contexto escolar ou relacionado com a comunidade educativa, que visa intimidar, humilhar, excluir, ofender ou causar dano físico, psicológico ou emocional a outra pessoa. É um ato que envolve um desequilíbrio de poder, real ou percebido. O *bullying* viola os direitos dos alunos e contraria a missão educativa da escola. Afeta não apenas os indivíduos, mas também o sentido de comunidade da escola.

B) Tipos de *Bullying* e as suas manifestações:

- Físico: empurrões, agressões, danos a bens.
- Verbal: insultos, ridicularização, ameaças.
- Relacional/emocional: Isolamento, manipulação, exclusão.
- *Cyberbullying*: assédio digital, ameaças ou conteúdos prejudiciais.
- Identidade: inclui racismo, sexismo, capacitismo, homofobia, transfobia, entre outros.

C) Causas da prática de *Bullying*?

- Necessidade de controlo ou status;
- Angústia emocional ou psicológica;
- Pressão dos pares;
- Comportamento aprendido ou vitimização anterior;
- Baixa empatia ou lacunas nas competências sociais.

D) Sinais de que um aluno está a passar por uma situação de *Bullying*

Professores, auxiliares da educação e a restante comunidade escolar devem estar atentos aos seguintes comportamentos e sinais:

- Ansiedade, dores de estômago ou relutância em frequentar a escola;
- Alterações de humor, isolamento ou problemas de sono/alimentação;
- Danos em objetos pessoais ou pertences;
- Queda repentina no desempenho académico ou alteração na participação escolar.

E) Papéis e Responsabilidades

A nossa Escola compromete-se a garantir um ambiente seguro, inclusivo e respeitador para todos os membros da comunidade escolar, tendo como princípios fundamentais o respeito pela dignidade humana, a igualdade de direitos e oportunidades, a tolerância zero perante práticas de *bullying* e a proteção e apoio às vítimas.

F) O pessoal Docente e Não Docente deve:

- Construir proativamente relações positivas.
- Intervir de forma calma e precoce em situações de conflito.
- Utilizar questões restaurativas: O que aconteceu? Quem foi afetado? Como podemos reparar o dano?
- Encaminhar preocupações persistentes ao Diretor de Turma, Direção, e/ ou Psicólogo escolar.
- Manter uma comunicação aberta e bidirecional com as famílias.

G) Os alunos devem:

- Assumir responsabilidade pelas suas palavras e ações.
- Intervir quando presenciarem situações de dano.
- Participar em discussões e soluções restaurativas.
- Tratar os outros com dignidade e justiça.

H) O que acontece quando o *Bullying* é reportado?

- Deverá ser feita uma análise preliminar para verificar os factos;
- A vítima deverá ser protegida de imediato;

- Os envolvidos deverão ser ouvidos;
- A escola deverá articular com as entidades externas sempre que necessário (PSP/GNR, Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, serviços de saúde, etc.).

I) Protocolo de Apoio à vítima:

- Conversa privada com um adulto de confiança (ex.: Professor, Diretor de Turma, Direção);
- Validação e tranquilização de que a vítima está a ser ouvida;
- Implementação imediata de medidas de proteção, se necessário;
- Apoio emocional contínuo, incluindo reflexão e planeamento de segurança;
- Conversação restaurativa opcional, apenas se/quando o aluno se sentir seguro.

J) Aluno que praticou *Bullying*:

- Reflexão orientada sobre o seu comportamento e o impacto causado;
- Diálogo restaurativo para promover empatia e responsabilidade;
- Desenvolvimento de um plano de reparação e reintegração;
- Intervenção do Serviço de Psicologia.

L) Práticas preventivas do *Bullying*:

Acreditamos que comportamentos pró-sociais e a resolução de conflitos podem ser ensinados através de práticas de construção comunitária (ex.: círculos, reflexões em grupo); ensino explícito de competências sócio emocionais no currículo; capacitação de observadores e testemunhas para agir eticamente; formação regular do pessoal em práticas restaurativas e informadas pelo trauma e promoção da voz dos alunos e liderança entre pares (ex.: mediadores, embaixadores). Os adultos modelam liderança respeitosa, justa e firme — criando uma cultura escolar que é simultaneamente estruturada e compassiva.

Figueira da Foz, 03 de setembro de 2025

A Direção