

SAFE

SAfeguarding and Facilitating Empowerment of kids
and teens against bullying and other types of violence

Relatório Comum de Implementação Piloto

Outubro 2025

Projeto n.º: 2023-2-PT01-KA210-SCH-000183612

Conteúdos

1. Resumo Executivo	2
2. Âmbito e Objetivo do Relatório	2
3. Enquadramento da Implementação Piloto	3
3.1 Locais de Implementação.....	3
3.2 Grupos-Alvo	3
3.3 Calendário da Implementação Piloto.....	3
4. Participantes e Amostra Piloto	4
4.1 Participação dos Alunos	4
4.2 Totais Consolidados de Participação	4
5. Metodologia e Abordagem de Avaliação	4
5.1 Abordagem de Avaliação	4
5.2 Recolha de Dados Quantitativos	5
5.3 Recolha de Dados Qualitativos	5
5.4 Considerações Éticas e Proteção de Dados	5
6. Resultados Quantitativos Agregados	6
6.1 Amostras Nacionais Emparelhadas	6
6.2 Síntese dos Resultados Nacionais por Domínio.....	6
6.3 Resultados Ponderados	7
6.4 Síntese Quantitativa	7
7. Resultados Qualitativos Consolidados	7
7.1 Feedback dos Alunos	7
7.2 Feedback dos Pais/Encarregados de Educação	8
7.3 Feedback dos Facilitadores/Professores	8
7.4 Síntese Qualitativa	9
8. Avaliação da Viabilidade e Usabilidade	9
8.1 Viabilidade de Implementação	9
8.2 Usabilidade dos Materiais	10
9. Avaliação de Impacto	10
9.1 Impacto nos Alunos.....	10
9.2 Impacto no Clima Escolar e no Ambiente de Aprendizagem	11
10. Principais Desafios e Aprendizagens	11
11. Recomendações Principais	11
11.1 Recomendações para a Implementação do Programa.....	11
11.2 Recomendações para a Componente de Autodefesa.....	12
11.3 Recomendações para os Instrumentos de Avaliação.....	12
12. Conclusão Geral	12

1. Resumo Executivo

O presente Relatório Comum de Implementação Piloto apresenta os resultados consolidados da implementação piloto do Programa SAFE em Portugal e na Bulgária, com base em evidências quantitativas e qualitativas recolhidas durante as fases piloto nacionais (Atividade 4 – Implementação Piloto e Validação). O objetivo do relatório é validar o SAFE como uma intervenção psicoeducativa baseada na atividade física, eficaz, viável e transferível, que apoia a prevenção do bullying, o desenvolvimento socioemocional e o reforço das competências de segurança pessoal entre crianças e adolescentes.

Ambas as implementações piloto nacionais seguiram a estrutura aprovada do Programa SAFE e utilizaram os mesmos materiais pedagógicos e instrumentos de avaliação, incluindo questionários de avaliação pré e pós-intervenção e consultas estruturadas às partes interessadas. Os resultados confirmam que o SAFE pode ser implementado com sucesso em contexto escolar, apoiando os alunos no desenvolvimento de competências-chave relacionadas com empatia, regulação emocional, autoestima, estratégias de coping, consciência sobre bullying e autoproteção.

Os resultados quantitativos demonstram melhorias consistentes em todos os domínios avaliados em ambos os países, sendo as melhorias mais significativas observadas nos domínios Autoproteção e Segurança Pessoal e Consciência sobre Bullying e Intervenção Segura. O feedback qualitativo confirma um elevado nível de envolvimento dos alunos e melhorias percecionadas ao nível das competências socioemocionais e comportamentais, incluindo uma melhor comunicação, maior respeito entre pares e maior predisposição para procurar apoio e intervir de forma segura em situações relacionadas com bullying.

De forma global, a implementação piloto confirma o SAFE como um programa validado e relevante, com forte potencial de replicação e integração a longo prazo em contextos de ensino básico e secundário.

2. Âmbito e Objetivo do Relatório

O presente relatório comum consolida os resultados da implementação piloto e validação do SAFE em Portugal e na Bulgária, contribuindo para o objetivo da parceria de validar o SAFE como um programa educativo prático e baseado em evidências para a prevenção do bullying e o desenvolvimento de comportamentos seguros.

O relatório comum tem como objetivos:

- apresentar uma visão consolidada das condições de implementação piloto em ambos os países;
- apresentar os resultados quantitativos agregados e identificar tendências entre países;
- sintetizar o feedback qualitativo proveniente de alunos, pais/encarregados de educação e facilitadores;
- avaliar a viabilidade, usabilidade e potencial de escalabilidade do Programa SAFE;

- identificar pontos fortes comuns, desafios e recomendações para o aperfeiçoamento do programa.

3. Enquadramento da Implementação Piloto

3.1 Locais de Implementação

O Programa SAFE foi implementado em fase piloto nos seguintes locais:

Portugal

- Academia WE FIGHT (P1)
- Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes de Almeida (P2)

Bulgária

- Escola Secundária "Georgi S. Rakovski" (P3)
- Escola Privada "Edmund Burke" (P4)

Ambas as implementações piloto decorreram em contextos educativos distintos, permitindo validar o programa em diferentes condições organizacionais.

3.2 Grupos-Alvo

O Programa SAFE foi implementado com dois principais grupos etários em ambos os países, em alinhamento com a segmentação pedagógica do programa:

- Portugal: 6–11 e 14–17
- Bulgária: 8–13 e 14–17

As diferenças na segmentação refletem as estruturas escolares nacionais e a disponibilidade concreta de participantes, mantendo simultaneamente total alinhamento com a abordagem metodológica do SAFE e com os princípios de facilitação adequados à idade.

3.3 Calendário da Implementação Piloto

A implementação piloto do Programa SAFE decorreu simultaneamente em Portugal e na Bulgária entre junho de 2025 e outubro de 2025. A implementação teve uma duração total de 12 semanas de execução ativa, excluindo interrupções associadas a períodos de férias escolares.

Durante este período, foram realizadas 24 sessões estruturadas em cada país, seguindo uma frequência padrão de duas sessões por semana. Este calendário permitiu a implementação completa dos seis módulos temáticos do programa, garantindo tempo suficiente tanto para momentos de reflexão psicoeducativa como para a realização das componentes práticas de autodefesa e segurança pessoal.

4. Participantes e Amostra Piloto

4.1 Participação dos Alunos

A implementação piloto foi inicialmente planeada com uma meta mínima de 24 alunos por país (dois grupos etários).

Portugal

- Total de alunos envolvidos: 89
- Alunos que concluíram integralmente a implementação piloto: 84
- Respostas pré/pós emparelhadas: 84

Bulgária

- Total de alunos envolvidos: 108
- Alunos que concluíram integralmente a implementação piloto: 102
- Respostas pré/pós emparelhadas: 102

4.2 Totais Consolidados de Participação

Nos dois países, o SAFE foi implementado em fase piloto com:

- Total de alunos envolvidos: 197
- Alunos que concluíram integralmente a implementação piloto: 186
- Respostas pré/pós emparelhadas: 186

A taxa global de conclusão nos dois países foi de aproximadamente 94,4%, o que indica uma forte retenção dos participantes ao longo da fase piloto.

Estes dados de participação sustentam a conclusão de que o programa é viável e pode ser implementado em diferentes contextos escolares e enquadramentos organizacionais.

5. Metodologia e Abordagem de Avaliação

5.1 Abordagem de Avaliação

O presente Relatório Comum de Implementação Piloto consolida os resultados validados provenientes dos relatórios nacionais da fase piloto em Portugal e na Bulgária. Ambas as implementações piloto nacionais seguiram um desenho de avaliação de métodos mistos, combinando dados quantitativos recolhidos através de questionários de avaliação pré e pós-intervenção com feedback qualitativo obtido junto das partes interessadas.

Os resultados quantitativos baseiam-se exclusivamente em respostas válidas emparelhadas dos questionários de avaliação pré e pós-intervenção recolhidas em cada país. O emparelhamento entre respostas pré e pós-intervenção foi assegurado através da utilização de códigos de resposta consistentes, definidos para esse efeito, sem recolha de identificação nominal dos participantes. Os resultados conjuntos foram calculados com recurso a médias ponderadas, refletindo proporcionalmente o número de respostas válidas

emparelhadas por país. Esta abordagem garante que cada amostra nacional contribui para os resultados conjuntos globais de acordo com a sua dimensão efetiva.

Os resultados qualitativos decorrem de consultas estruturadas às partes interessadas realizadas a nível nacional. Os contributos qualitativos foram analisados e sintetizados de forma a preservar a confidencialidade dos participantes. Os resultados apresentados refletem dados agregados e anonimizados, assegurando coerência entre os relatórios nacionais e o relatório comum, enquanto respeitam as normas de proteção de dados e de confidencialidade.

5.2 Recolha de Dados Quantitativos

A avaliação quantitativa baseou-se no questionário SAFE de avaliação pré e pós-intervenção, abrangendo seis domínios centrais:

1. Autoestima
2. Consciência sobre Bullying e Intervenção Segura
3. Estratégias de Coping e Procura de Ajuda
4. Regulação Emocional e Segurança
5. Empatia e Respeito pela Diferença
6. Autoproteção e Segurança Pessoal

5.3 Recolha de Dados Qualitativos

O feedback qualitativo foi recolhido através de consultas/entrevistas estruturadas com três principais grupos de partes interessadas:

- alunos;
- pais/encarregados de educação;
- facilitadores/professores/instrutores de autodefesa.

No total, a avaliação qualitativa envolveu 8 facilitadores (4 em Portugal e 4 na Bulgária) e 31 pais/encarregados de educação (15 em Portugal e 16 na Bulgária), para além dos alunos participantes.

Estas consultas seguiram orientações específicas de entrevista, de modo a garantir que os resultados refletem uma diversidade de perspetivas, tanto daqueles que foram responsáveis pela implementação do programa como daqueles que observaram a evolução comportamental dos alunos em contexto familiar.

5.4 Considerações Éticas e Proteção de Dados

Todas as atividades de implementação piloto foram realizadas em conformidade com os princípios do RGPD e com as normas de salvaguarda, assegurando:

- participação voluntária;

- consentimento informado dos pais/encarregados de educação, quando aplicável, e informação adequada à idade dos participantes sobre a finalidade e condições da sua participação;
- anonimato dos alunos;
- tratamento e armazenamento seguros dos dados recolhidos.

6. Resultados Quantitativos Agregados

6.1 Amostras Nacionais Emparelhadas

- Respostas pré/pós emparelhadas – Portugal: 84
- Respostas pré/pós emparelhadas – Bulgária: 102
- Total da amostra conjunta emparelhada: 186

6.2 Síntese dos Resultados Nacionais por Domínio

Portugal (n emparelhado=84)

Domínio	Média Pre	Média Pós	Variação
Domínio 1 – Autoestima	3.44	3.88	+0.44
Domínio 2 – Consciência sobre Bullying	3.09	3.83	+0.74
Domínio 3 – Coping/Procura de Ajuda	3.00	3.72	+0.72
Domínio 4 – Regulação Emocional	3.14	3.80	+0.66
Domínio 5 – Empatia	3.35	4.02	+0.67
Domínio 6 – Autoproteção	2.90	3.74	+0.84

Bulgária (n emparelhado=102)

Domínio	Média Pre	Média Pós	Variação
Domínio 1 – Autoestima	3.42	3.89	+0.47
Domínio 2 – Consciência sobre Bullying	3.06	3.81	+0.79
Domínio 3 – Coping/Procura de Ajuda	3.01	3.68	+0.69
Domínio 4 – Regulação Emocional	3.11	3.80	+0.69
Domínio 5 – Empatia	3.31	3.95	+0.64
Domínio 6 – Autoproteção	2.87	3.75	+0.88

6.3 Resultados Ponderados

Os resultados conjuntos foram calculados com recurso a médias ponderadas com base nas respostas emparelhadas (Portugal n=84, Bulgária n=102).

Domínio	Média Pré Conjunta	Média Pós Conjunta	Varição Conjunta
Domínio 1 – Autoestima	3.43	3.89	+0.46
Domínio 2 – Consciência sobre Bullying	3.07	3.82	+0.77
Domínio 3 – Coping/Procura de Ajuda	3.01	3.70	+0.70
Domínio 4 – Regulação Emocional	3.12	3.80	+0.68
Domínio 5 – Empatia	3.33	3.98	+0.66
Domínio 6 – Autoproteção	2.89	3.75	+0.86

Estes resultados conjuntos confirmam uma melhoria consistente em todos os domínios do SAFE, com uma forte convergência de resultados entre países.

6.4 Síntese Quantitativa

Ambas as implementações piloto nacionais demonstraram progressos mensuráveis no desenvolvimento dos alunos em todos os domínios.

As melhorias conjuntas mais expressivas foram observadas em:

- Domínio 6 – Autoproteção e Segurança Pessoal (+0.86)
- Domínio 2 – Consciência sobre Bullying e Intervenção Segura (+0.77)
- Domínio 3 – Estratégias de Coping e Procura de Ajuda (+0.70)

Os resultados confirmam que o SAFE contribuiu significativamente para o reforço do desenvolvimento socioemocional dos alunos, da consciência sobre bullying, das estratégias de coping e das competências práticas de segurança.

7. Resultados Qualitativos Consolidados

7.1 Feedback dos Alunos

Nos dois países, os alunos destacaram os seguintes aspetos como os mais valiosos:

- discussões envolventes e atividades de reflexão que lhes permitiram expressar sentimentos e perspetivas;
- atividades de role-play e tarefas baseadas em cenários que os ajudaram a praticar respostas a situações de bullying;

- exercícios de autodefesa e autoproteção que reforçaram a confiança e a consciência dos seus limites pessoais.

Os alunos referiram melhorias percebidas em:

- consciência emocional e melhor comunicação dos sentimentos;
- confiança para responder a situações de bullying, incluindo procurar apoio junto de adultos, apoiar pares e utilizar estratégias de comunicação mais calmas.

As sugestões apresentadas pelos alunos incluíram:

- prolongar a duração das sessões destinadas a atividades práticas e exercícios baseados no movimento;
- acrescentar mais situações reais do contexto escolar relacionadas com relações entre pares e contextos de bullying.

7.2 Feedback dos Pais/Encarregados de Educação

Os pais/encarregados de educação, em ambos os contextos nacionais, referiram:

- melhoria da expressão emocional e da comunicação em contexto familiar;
- maior consciência dos alunos relativamente às dinâmicas de bullying e aos conflitos entre pares;
- atitudes mais respeitadoras e redução de respostas impulsivas durante situações de desacordo.

Entre os principais aspetos destacados no feedback incluem-se:

- as crianças e os jovens tornarem-se mais disponíveis para falar sobre situações escolares e relações com os pares;
- melhoria da empatia em relação a irmãos/irmãs e maior predisposição para procurar orientação de adultos quando necessário.

Uma sugestão recorrente dos pais foi:

- prolongar a duração do programa e incluir sessões de acompanhamento para reforçar os resultados de aprendizagem ao longo do tempo.

7.3 Feedback dos Facilitadores/Professores

Professores, facilitadores e instrutores de autodefesa confirmaram que o SAFE:

- foi viável e adequado às faixas etárias;
- promoveu o envolvimento dos alunos e a reflexão ativa;
- contribuiu positivamente para o clima de sala de aula e para a interação entre pares.

Os progressos observados nos alunos incluíram:

- maior capacidade para reconhecer comportamentos de bullying e dinâmicas inseguras entre pares;

- melhoria das competências de comunicação e de um diálogo mais respeitador;
- maior confiança e consciência dos limites de segurança pessoal.

Os desafios de implementação incluíram:

- constrangimentos de horário e disponibilidade limitada de blocos fixos para sessões, sobretudo no ensino secundário;
- necessidade de flexibilidade no ritmo e nos métodos de facilitação, consoante a maturidade dos alunos e a coesão do grupo;
- necessidade de gerir temas sensíveis com cuidado, de modo a garantir segurança emocional.

As recomendações dos facilitadores incluíram:

- disponibilizar orientações adicionais de facilitação para dinâmicas de grupo mais complexas;
- manter flexibilidade no agendamento das sessões, salvaguardando simultaneamente a continuidade do programa.

7.4 Síntese Qualitativa

De forma global, a evidência qualitativa confirma:

- forte relevância e elevado envolvimento dos alunos em ambos os contextos nacionais;
- tendências comportamentais positivas, particularmente ao nível da comunicação emocional e do respeito entre pares;
- forte alinhamento com as necessidades das escolas no âmbito da prevenção do bullying e da educação para comportamentos seguros.

8. Avaliação da Viabilidade e Usabilidade

8.1 Viabilidade de Implementação

Ambas as implementações piloto nacionais confirmaram que o SAFE é viável em contextos de ensino básico e secundário. A implementação bem-sucedida dependeu principalmente de:

- flexibilidade na calendarização;
- disponibilidade de espaços adequados para atividades baseadas no movimento;
- capacidade dos facilitadores para adaptar exemplos e linguagem ao nível de maturidade dos alunos.

Apesar de alguns constrangimentos operacionais de pequena escala, o programa foi implementado com sucesso em ambos os países, confirmando a sua transferibilidade prática.

8.2 Usabilidade dos Materiais

Os materiais pedagógicos do SAFE foram avaliados como:

- claros;
- bem estruturados;
- organizados de forma lógica;
- fáceis de implementar passo a passo.

Os facilitadores valorizaram particularmente:

- orientações estruturadas;
- propostas de reflexão;
- adaptabilidade a diferentes contextos de sala de aula;
- equilíbrio sólido entre as componentes psicoeducativas e de autodefesa.

As necessidades de melhoria de menor dimensão identificadas em ambas as implementações piloto incluíram:

- simplificar algumas instruções para alunos mais novos;
- acrescentar exercícios alternativos opcionais para grupos menos participativos;
- desenvolver mais sugestões de facilitação para a gestão de discussões sensíveis.

De forma global, a facilidade de utilização foi avaliada como elevada e os materiais foram considerados adequados para replicação com necessidade mínima de apoio adicional.

9. Avaliação de Impacto

9.1 Impacto nos Alunos

Ambas as implementações piloto confirmaram o forte impacto do SAFE no desenvolvimento socioemocional e comportamental dos alunos, particularmente nestas áreas:

- consciência emocional e empatia;
- reconhecimento do bullying e intervenção segura;
- estratégias de coping e atitudes de procura de ajuda;
- autoproteção, definição de limites e consciência de segurança pessoal.

As melhorias quantitativas foram corroboradas pelas observações dos facilitadores e pelo feedback dos alunos, confirmando a consistência entre os resultados medidos e as tendências comportamentais observadas.

9.2 Impacto no Clima Escolar e no Ambiente de Aprendizagem

Os facilitadores referiram melhorias no clima de sala de aula e nas relações entre pares, incluindo:

- aumento da comunicação respeitadora;
- melhoria da coesão do grupo;
- maior disponibilidade para ouvir os outros;
- maior confiança para abordar incidentes de bullying de forma construtiva.

10. Principais Desafios e Aprendizagens

Os principais desafios foram de natureza organizacional, mais do que metodológica, incluindo:

- constrangimentos de horário e disponibilidade limitada de sessões nos horários escolares;
- diferentes níveis de participação dos alunos e diferenças de maturidade;
- necessidade de flexibilidade na facilitação e na diferenciação pedagógica;
- acesso limitado a instalações desportivas em alguns contextos para a realização de exercícios baseados no movimento.

As lições aprendidas confirmam a importância de:

- preparação adequada dos facilitadores e implementação adaptativa;
- sensibilização para a salvaguarda e monitorização da segurança emocional;
- acordos claros de calendarização com a direção das escolas para assegurar continuidade.

11. Recomendações Principais

Com base nos resultados combinados, a parceria recomenda:

11.1 Recomendações para a Implementação do Programa

- Disponibilizar estratégias adicionais e opcionais de facilitação para a gestão de discussões sensíveis e dinâmicas de grupo.
- Incluir mais opções alternativas de atividades para contextos escolares com tempo letivo limitado.
- Reforçar as orientações sobre estratégias de diferenciação quando estejam envolvidos grupos com níveis de maturidade distintos.

11.2 Recomendações para a Componente de Autodefesa

- Incluir orientações adicionais sobre a adaptação dos exercícios de autoproteção quando não existirem instalações desportivas disponíveis.
- Reforçar lembretes de segurança e boas práticas para sessões baseadas no movimento em ambiente escolar.

11.3 Recomendações para os Instrumentos de Avaliação

- Reforçar a normalização da aplicação dos questionários através de uma breve folha de instruções para facilitadores.
- Promover a completude das respostas emparelhadas, assegurando que os alunos compreendem a sua importância.

12. Conclusão Geral

A implementação piloto e validação do Programa SAFE em Portugal e na Bulgária fornece evidência sólida que sustenta o SAFE como uma intervenção relevante, viável e eficaz para a prevenção do bullying e o desenvolvimento de comportamentos seguros em contexto escolar. Ambas as implementações piloto nacionais demonstraram progressos consistentes dos alunos em todos os domínios do programa, sustentados por melhorias quantitativas mensuráveis e por feedback qualitativo complementar de alunos, pais e facilitadores.

As melhorias comuns mais significativas foram observadas nas competências de autoproteção e segurança pessoal, na consciência sobre bullying e nas estratégias de coping/procura de ajuda, reforçando o contributo da metodologia integrada psicoeducativa e baseada na atividade física do SAFE. A evidência indica ainda desenvolvimentos positivos ao nível da empatia, da regulação emocional, do clima de sala de aula e da interação respeitadora entre pares.

De forma global, os resultados conjuntos indicam que o SAFE representa uma abordagem educativa transferível e escalável, com forte potencial de integração em contextos de ensino básico e secundário. Os resultados da implementação piloto fornecem uma base estruturada para o aperfeiçoamento final do programa e para decisões fundamentadas relativamente à sua implementação futura e sustentabilidade.