

SAFE

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

Relatório de pesquisa sobre as necessidades mais importantes em matéria de competências e aptidões socioemocionais e práticas a construir e desenvolver nas crianças e adolescentes para combater o bullying

Junho 2024

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

Conteúdos

1. Introdução	2
1.1. Conceito de bullying	2
1.2. Tipos de bullying	2
1.3. Dinâmicas e participantes no bullying	3
1.4. Causas do bullying	3
1.5. Consequências do bullying	4
2. Pesquisa de campo e análise de necessidades	6
2.1. Objetivos do relatório	6
2.2. Metodologia utilizada	6
3. Apresentação e análise dos dados recolhidos	8
3.1. Dados recolhidos junto dos alunos (crianças e jovens)	8
3.2. Dados recolhidos junto dos pais	21
3.3. Dados recolhidos junto dos profissionais (professores)	36
3.4. Paradoxos identificados	47
4. Conclusões	49
5. Referências	52
6. Anexos	54

1. Introdução

A proteção e o empoderamento de crianças e adolescentes contra o bullying e outras formas de violência são objetivos centrais do projeto SAFE (2023-2-PT01-KA210-SCH-000183612). Este relatório apresenta uma análise detalhada das necessidades em competências socioemocionais e práticas que devem ser desenvolvidas entre jovens para combater o bullying. O estudo abrange contextos sociodemográficos diversos em Portugal e na Bulgária, oferecendo uma visão abrangente das realidades enfrentadas pelas crianças e adolescentes nestes países.

O projeto SAFE visa criar ambientes seguros e inclusivos para os jovens, minimizando a violência e o bullying através do desenvolvimento de competências socioemocionais e físicas. Este relatório reflete os resultados de pesquisas qualitativas realizadas com crianças, adolescentes, pais e professores, identificando lacunas nas abordagens atuais e propondo soluções práticas para um combate mais eficaz ao bullying.

O fenómeno do bullying é complexo e multifacetado, envolvendo agressões físicas, verbais e psicológicas que ocorrem de forma repetitiva e intencional. As suas causas variam desde diferenças culturais e socioeconómicas até à falta de competências socioemocionais, tanto entre agressores quanto entre vítimas. As consequências do bullying são profundas, afetando o bem-estar emocional, social e académico das crianças e adolescentes, podendo levar a problemas de saúde mental e à exclusão social.

Começamos por definir o bullying e explicitar as suas diferentes formas, dinâmicas e participantes envolvidos, além das causas e consequências desse comportamento nocivo. O objetivo é fornecer um entendimento claro e profundo sobre o bullying, preparando o terreno para a análise dos dados recolhidos durante a pesquisa de campo. Ao longo do relatório, serão exploradas as experiências e percepções dos participantes, destacando as barreiras e facilitadores na luta contra o bullying. Através desta análise, esperamos identificar as reais necessidades das crianças e jovens, possibilitando a criação de um programa psico-educativo e desportivo que promova a inclusão, competência e sentimento de pertença, elementos essenciais para um ambiente escolar saudável e seguro.

1.1. Conceito de bullying

O bullying é definido como um comportamento agressivo, intencional e repetido que envolve um desequilíbrio de poder ou força entre o agressor e a vítima. Este comportamento pode ser físico, verbal, psicológico ou social, e ocorre em várias formas e contextos, incluindo escolas, locais de trabalho e através de meios digitais.

1.2. Tipos de bullying

- **Bullying físico**

Envolve ações físicas que causam danos físicos à vítima. É a forma mais visível de assédio moral e pode ser facilmente identificada. Exemplos: empurrar, bater, pontapear, beliscar, puxar o cabelo, danificar os objetos pessoais da vítima.

- **Bullying verbal**

Inclui a utilização de palavras para magoar ou humilhar a vítima. Pode ser tão prejudicial como a intimidação física, embora os danos não sejam fisicamente visíveis. Exemplos: insultos e palavrões, ameaças verbais, alcunhas depreciativas, comentários depreciativos, gozo com o aspeto, a religião, a raça, a orientação sexual ou as características pessoais da vítima.

- **Bullying social**

O bullying social, também conhecido como bullying relacional, envolve ações que prejudicam a reputação e as relações sociais da vítima. É uma forma de assédio moral emocional, mas com um enfoque específico na exclusão social e na manipulação das relações interpessoais. Os exemplos incluem: excluir deliberadamente alguém de um grupo, atividade ou evento social, difundir informações falsas ou maliciosas sobre a vítima para prejudicar a sua reputação, persuadir outras pessoas a afastarem-se da vítima ou a tratá-la negativamente, fazer comentários embaraçosos ou ridicularizar a vítima à frente de outras pessoas, encorajar outras pessoas a não falarem ou interagirem com a vítima, criar uma atmosfera de isolamento.

- **Cyberbullying**

A utilização de tecnologias digitais para assediar, ameaçar ou humilhar a vítima. Pode acontecer em qualquer lugar e em qualquer altura, o que o torna uma forma muito invasiva de bullying. Exemplos: Enviar mensagens de texto ou e-mails ameaçadores, publicar comentários ofensivos ou humilhantes nas redes sociais, partilhar fotografias ou vídeos embaraçosos sem consentimento, criar perfis falsos para difamar a vítima, excluí-la deliberadamente de grupos online.

1.3. Dinâmicas e participantes no bullying

- **Agressor(es):** Indivíduos ou grupos que intimidam ou assediam outros. Frequentemente procuram demonstrar poder ou controlar o ambiente.
- **Vítima(s):** Crianças ou jovens que são alvos de comportamento agressivo. Podem apresentar sinais de isolamento, ansiedade, depressão e problemas académicos.
- **Observadores/testemunhas:** Outros alunos que testemunham o bullying. Podem desempenhar diferentes papéis, desde apoiar o agressor até defender a vítima ou permanecerem neutros.

1.4. Causas do bullying

As causas do bullying são complexas e inter-relacionadas. É importante abordar o problema de forma holística, tendo em conta todos os fatores que podem contribuir para o comportamento agressivo. As intervenções eficazes devem incluir não só a punição dos agressores, mas também a educação e apoio às vítimas, o reforço das políticas escolares, a promoção de ambientes familiares saudáveis e a sensibilização da comunidade para o impacto negativo do bullying. O bullying é um comportamento complexo que pode ser causado por uma combinação de fatores individuais, familiares, escolares e sociais.

a) Fatores Individuais

- **Necessidade de poder e controlo:** Alguns indivíduos praticam bullying para se sentirem poderosos e no controlo das situações. Podem ter o desejo de dominar os outros e ganhar aprovação social através do bullying.
- **Falta de empatia:** Indivíduos que têm dificuldade em entender ou preocupar-se com os sentimentos dos outros são mais propensos a praticar bullying. A falta de empatia pode ser uma característica de personalidade ou o resultado de experiências passadas.
- **Insegurança e baixa autoestima:** Alguns agressores utilizam o bullying como forma de compensar as suas próprias inseguranças e baixa autoestima. Ao rebaixar os outros, tentam melhorar a sua própria imagem.

- **Problemas comportamentais:** Crianças e jovens com problemas comportamentais, como agressividade e impulsividade, são mais propensos a envolver-se em comportamentos de bullying.

b) Fatores Familiares

- **Dinâmicas familiares disfuncionais:** Famílias com altos níveis de conflito, falta de afeto e má comunicação podem contribuir para o desenvolvimento de comportamentos agressivos nas crianças.
- **Modelagem comportamental:** Crianças expostas a comportamentos agressivos em casa, seja através de violência doméstica ou disciplina severa, podem aprender a resolver conflitos de forma agressiva.
- **Negligência e abuso:** Crianças negligenciadas ou abusadas podem desenvolver comportamentos agressivos como forma de expressar frustração e raiva.

c) Fatores Escolares

- **Cultura escolar:** Escolas que não promovem um ambiente inclusivo e respeitoso podem ter taxas mais altas de bullying. A falta de políticas anti-bullying eficazes pode permitir que esses comportamentos se espalhem.
- **Supervisão inadequada:** A falta de supervisão adequada e formação de professores e funcionários da escola pode permitir que o bullying ocorra sem consequências.
- **Dinâmicas de grupo:** A pressão dos pares e a necessidade de aceitação social podem levar alguns alunos a praticar bullying para se encaixar ou ganhar status dentro do grupo.

d) Fatores Sociais e Culturais

- **Normas sociais:** Normas culturais que toleram ou glorificam a violência e agressão podem influenciar o comportamento das crianças. Sociedades que valorizam a competição extrema e a dominância podem ter taxas mais altas de bullying.
- **Influência dos meios de comunicação social:** A exposição à violência na televisão, filmes, jogos de vídeo e redes sociais pode dessensibilizar as crianças para a agressão e normalizar o comportamento de bullying.
- **Preconceitos e estereótipos:** Atitudes preconceituosas baseadas na raça, género, orientação sexual, deficiência e outras características podem levar ao bullying dirigido a pessoas que são vistas como diferentes ou inferiores.

1.5. Consequências do bullying

As consequências do bullying são vastas e de longo alcance, afetando não apenas as vítimas, mas também os agressores, testemunhas e a comunidade escolar como um todo. As consequências podem ser físicas, emocionais, sociais e académicas. Aqui estão algumas das principais consequências do bullying:

Para as vítimas

- **Físicas:** A violência física pode causar lesões, e o stress crónico associado ao bullying pode levar a problemas de saúde como dores de cabeça, problemas gastrointestinais e outras doenças.
- **Emocionais e psicológicas:** O bullying tem sido fortemente ligado ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão. A humilhação e rejeição constantes podem levar a

um declínio significativo na autoestima e autoconfiança. As vítimas podem sentir-se isoladas e rejeitadas, o que pode levar à solidão e isolamento social. Em casos graves, as vítimas de bullying podem desenvolver pensamentos suicidas ou comportamentos autolesivos.

- **Académicas:** O stress e ansiedade podem afetar a concentração e motivação, levando a um declínio no desempenho académico. As vítimas podem faltar à escola para evitar os agressores e, em casos extremos, abandonar a escola completamente.

Para os agressores

- **Comportamentais:** Os agressores podem desenvolver problemas comportamentais, incluindo agressividade, delinquência e comportamento antissocial. Os agressores têm maior probabilidade de abusar de álcool e drogas.
- **Psicológicas:** Os agressores também podem desenvolver problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, especialmente se enfrentarem consequências sérias pelo seu comportamento.
- **Académicas:** Os agressores podem enfrentar dificuldades académicas e ter um desempenho abaixo do esperado na escola, o que pode ter um impacto negativo no seu futuro educativo e profissional.

Para os observadores/testemunhas

- **Emocionais:** Os observadores podem sentir-se culpados por não intervirem ou ansiosos por testemunharem o bullying. Podem temer tornar-se a próxima vítima de bullying, o que pode afetar o seu bem-estar emocional.
- **Comportamentais:** A exposição repetida ao bullying pode dessensibilizar os observadores, tornando-os menos propensos a reconhecer a gravidade do problema e a intervir no futuro.

Para a comunidade escolar

- **Ambiente escolar:** O bullying pode criar um ambiente escolar hostil e inseguro que afeta todos os alunos e funcionários.
- **Deterioração da coesão social:** A confiança e o sentido de comunidade podem ser prejudicados, levando a menos cooperação e apoio entre alunos e funcionários.

2. Pesquisa de campo e análise de necessidades

Este relatório apresenta os resultados de uma pesquisa de campo realizada entre jovens e crianças na Bulgária e em Portugal, abrangendo uma variedade de contextos sociodemográficos. O principal objetivo desta pesquisa é entender as histórias de bullying que ocorrem em diferentes contextos e preencher as lacunas nos dados existentes sobre este tema. Através de entrevistas presenciais com um mínimo de 20 crianças e adolescentes, seus pais e pelo menos 6 professores em cada país parceiro, de diferentes regiões, contextos sociais e económicos, e com participação equilibrada em termos de género, foram recolhidas informações detalhadas sobre as perceções, barreiras e facilitadores de atitudes anti-bullying.

Os beneficiários diretos deste estudo são crianças e jovens com idades entre os 6 e os 17 anos, incluindo aqueles de famílias socialmente desfavorecidas ou com dificuldades de integração social. Os beneficiários indiretos são os professores das escolas participantes, os pais das crianças e jovens participantes e os colaboradores das organizações parceiras envolvidas no projeto.

Os resultados desta pesquisa qualitativa fornecem uma imagem mais precisa das realidades locais e regionais e identificam as reais necessidades do nosso grupo-alvo principal. Este conhecimento é vital, pois os números do bullying continuam a aumentar, apesar dos programas de consciencialização promovidos pelas autoridades. É fundamental entender, a partir da perspetiva das crianças, jovens, pais, professores e outros funcionários da escola, o que está a faltar nas abordagens atuais ao bullying e à violência no contexto escolar.

Além disso, o desporto é identificado como um cenário privilegiado para combater comportamentos de bullying, promovendo inclusão, competência e pertença. A identificação de necessidades reais em termos de competências socioemocionais e práticas permitirá a conceção de um programa psico-educativo e desportivo para combater o bullying, que constitui o núcleo do projeto SAFE.

2.1. Objetivos do relatório

- Compreender as histórias de bullying: Obter uma compreensão aprofundada das experiências de bullying vivenciadas por crianças e jovens na Bulgária e em Portugal.
- Identificar barreiras e facilitadores: Explorar as perceções de crianças, adolescentes, pais e professores sobre as barreiras e os facilitadores de atitudes anti-bullying.
- Preencher lacunas de dados: Fornecer dados detalhados e atualizados para preencher as lacunas na literatura e nas estatísticas sobre bullying.
- Informar intervenções futuras: Identificar necessidades reais em termos de competências socioemocionais e práticas para informar a conceção de programas de intervenção, particularmente no desporto.
- Beneficiar os grupos-alvo: Promover o desenvolvimento de estratégias anti-bullying que beneficiem diretamente crianças e jovens e, indiretamente, professores, pais e profissionais das organizações parceiras.

2.2. Metodologia utilizada

A metodologia utilizada nesta pesquisa de campo incluiu as seguintes etapas:

- Seleção dos participantes: O objetivo era entrevistar, no mínimo, 20 crianças e adolescentes, seus pais e 6 professores em cada país parceiro (Bulgária e Portugal). Os participantes foram selecionados para garantir diversidade em termos de região, contexto social e económico e

idade, com participação equilibrada em termos de género. A amostra foi escolhida para capturar uma ampla gama de experiências e perceções relacionadas com o bullying.

- Entrevistas presenciais e questionários: Realizaram-se entrevistas presenciais e aplicaram-se questionários para recolher informações detalhadas sobre experiências de bullying, perceções, barreiras e facilitadores de atitudes anti-bullying. As entrevistas foram conduzidas de forma a garantir um ambiente seguro e confortável, encorajando a partilha aberta e honesta das experiências dos participantes. Utilizaram-se guias de entrevista estruturados e questionários padronizados para assegurar consistência e profundidade na recolha de dados.
- Análise qualitativa: Os dados recolhidos nas entrevistas e questionários foram analisados qualitativamente para identificar temas e padrões recorrentes. Utilizou-se uma abordagem de codificação temática para garantir uma compreensão profunda e detalhada das experiências e perceções dos diferentes grupos de participantes.
- Relatório dos resultados: Os resultados da pesquisa foram compilados e apresentados neste relatório, juntamente com uma lista de necessidades-chave em termos de competências socioemocionais e práticas a serem desenvolvidas em crianças e jovens para combater o bullying. Estes resultados servirão de base para o desenvolvimento do programa psico-educativo e desportivo SAFE.

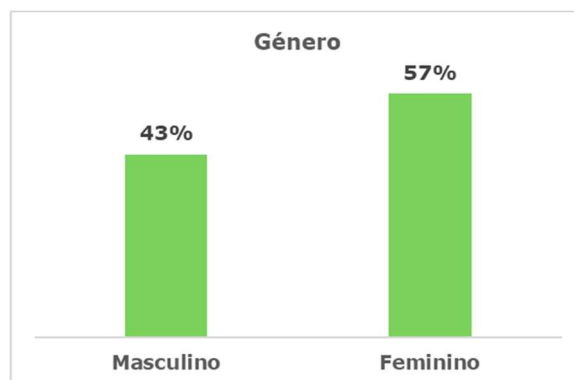
Todas as entrevistas e questionários foram conduzidos em conformidade com diretrizes éticas rigorosas para proteger a privacidade e a confidencialidade dos participantes.

Embora a pesquisa forneça insights valiosos, reconhece-se que a amostra pode não ser representativa de todas as experiências possíveis, e os resultados devem ser interpretados à luz destas limitações.

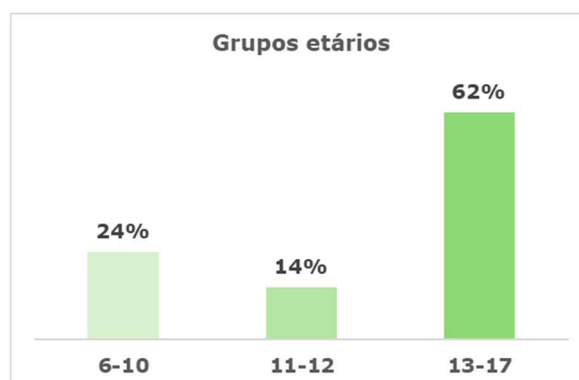
3. Apresentação e análise dos dados recolhidos

3.1. Dados recolhidos junto dos alunos (crianças e jovens)

Foram entrevistados 42 alunos nos dois países, sendo uma maior percentagem do género feminino (57%). Na realidade, o corpo discente das organizações parceiras apresenta igualmente um ligeiro desequilíbrio de género, em detrimento do género masculino.



A maioria dos alunos são adolescentes, especificamente na faixa etária de 13-17 anos (67%), enquanto os alunos mais jovens (6-12 anos) representam 33%.



Na Bulgária, a maior percentagem de alunos vive em Plovdiv (24%), seguida de Veliko Tarnovo (17%). As percentagens mais pequenas distribuem-se por Ledenik (5%) e Pushevo (2%).

Em Portugal, Espinho tem a maior percentagem de alunos (33%), seguida de São Félix da Marinha (7%). Os restantes estão distribuídos de forma relativamente homogénea pelas restantes localidades, cada uma com 2%. A percentagem total de alunos listados é de 48% para a Bulgária e de 52% para Portugal.

Bulgária	Veliko Tarnovo	17%
	Ledenik	5%
	Pushevo	2%
	Plovdiv	24%
Portugal	Espinho	33%
	São João da Madeira	2%
	Esmojães	2%
	São Félix da Marinha	7%
	Arcozelo	2%
	Vila Nova de Gaia	2%
	Esmoriz	2%

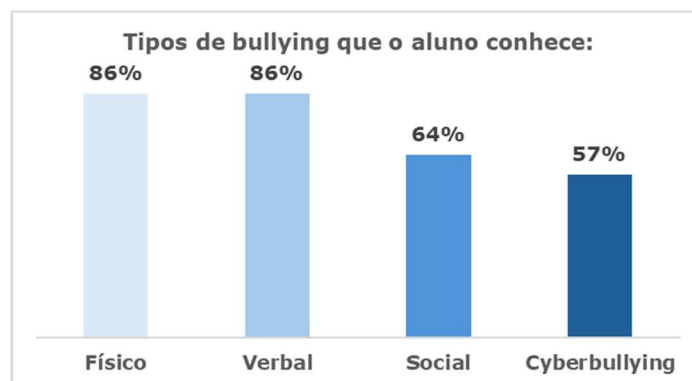
A maior parte dos alunos vive com ambos os pais (71%), um número significativo vive com um dos pais (26%), e uma percentagem muito reduzida vive com outro membro da família (2%).



O bullying físico e o bullying verbal são os tipos de bullying mais reconhecidos, com 86% dos alunos a terem conhecimento destes tipos de bullying. Esta percentagem elevada sugere que estas formas de agressão física e verbal são mais visíveis e mais frequentemente discutidas, possivelmente devido à sua natureza direta e muitas vezes ostensiva.

O bullying social é conhecido por 64% dos alunos. Este tipo de bullying, que inclui exclusão, espalhar rumores e prejudicar a reputação social de alguém, é menos reconhecido do que o bullying físico e verbal. Isto pode dever-se à sua natureza mais subtil e menos direta, tornando-o mais difícil de identificar.

O cyberbullying é reconhecido por 57% dos alunos. Esta percentagem mais baixa pode ser atribuída a vários fatores: o cyberbullying tornou-se mais frequente com o aumento da comunicação digital, pelo que a consciencialização pode ainda estar a ser feita. É menos visível, pode ocorrer em espaços privados online, o que o torna menos óbvio para aqueles que não são diretamente afetados.



A maior percentagem de alunos, 40%, refere que quase nunca presenciou ou sofreu bullying. Isto sugere que, para uma parte significativa dos alunos, o bullying não é uma ocorrência frequente, ou não estão conscientes dele ou não o reconhecem em concreto.

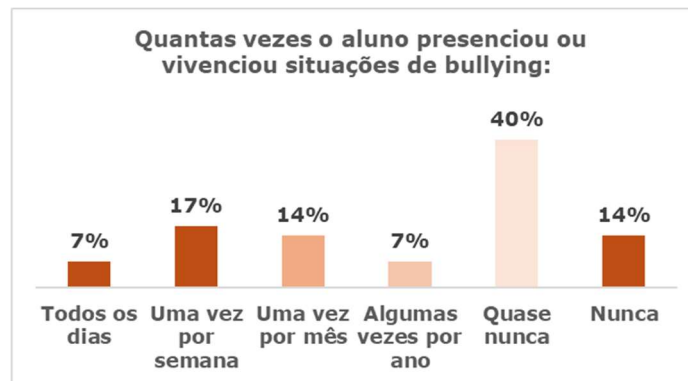
Outros 14% dos alunos nunca testemunharam ou sofreram bullying, o que indica que mais de metade (54%) dos alunos têm um mínimo ou nenhum encontro direto com o bullying.

17% dos alunos relatam ter testemunhado ou sofrido bullying uma vez por semana. Isto indica uma frequência preocupante para quase um quinto da população estudantil.

14% dos alunos são vítimas de bullying mensalmente. Esta ocorrência regular é significativa e sugere problemas persistentes em certos ambientes ou grupos.

7% dos alunos testemunham ou sofrem bullying todos os dias. Esta exposição constante é alarmante e aponta para problemas graves em ambientes específicos onde o bullying é uma questão quotidiana.

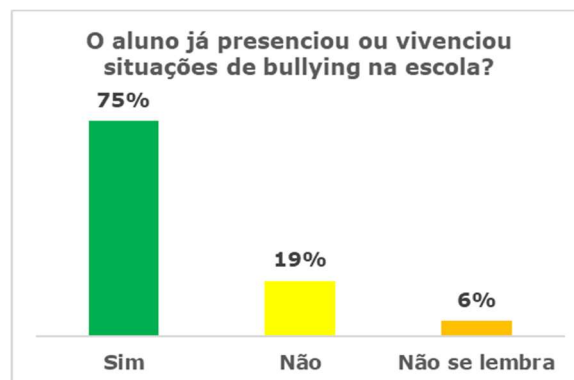
Outros 7% dos alunos são vítimas de bullying várias vezes por ano. Embora menos frequente, este facto indica ainda problemas contínuos que necessitam de ser resolvidos.



Dos alunos que testemunharam ou sofreram bullying, **uma maioria significativa de alunos (75%) testemunhou ou sofreu o fenómeno na escola.** Esta percentagem elevada indica que o bullying é um problema prevalente no ambiente escolar.

19% dos alunos não testemunharam ou sofreram bullying na escola. Isto indica que uma pequena parte do corpo discente pode estar em ambientes onde o bullying é menos visível ou não ocorre.

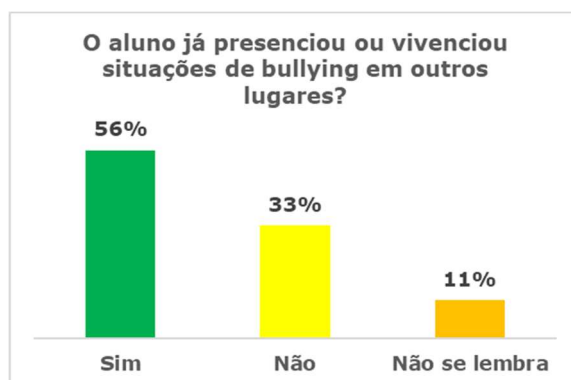
6% dos alunos não se lembram se testemunharam ou sofreram bullying. Esta pequena percentagem pode sugerir uma falta de consciência ou de memória sobre tais incidentes, ou pode refletir a passagem do tempo desde a última ocorrência.



Dos alunos que testemunharam ou sofreram bullying, **56% dos alunos referiram tê-lo testemunhado ou sofrido também fora da escola.** Isto indica que o bullying não se limita ao ambiente escolar, mas ocorre também noutros contextos em que os alunos interagem.

33% dos alunos indicaram que não testemunharam ou sofreram bullying fora da escola. Este facto sugere que, para um terço da população estudantil, o bullying é predominantemente uma questão relacionada com a escola.

11% dos alunos não se lembram se testemunharam ou sofreram bullying fora da escola. Isto pode refletir a dificuldade em recordar incidentes específicos ou uma falta de conhecimento sobre o que constitui o bullying em diferentes contextos.



Dos alunos que testemunharam atos de bullying noutros locais que não a escola, **65% referiram que o bullying ocorre junto à escola**. Isto sugere que a área imediatamente adjacente à escola é um ponto de encontro para atividades de bullying.

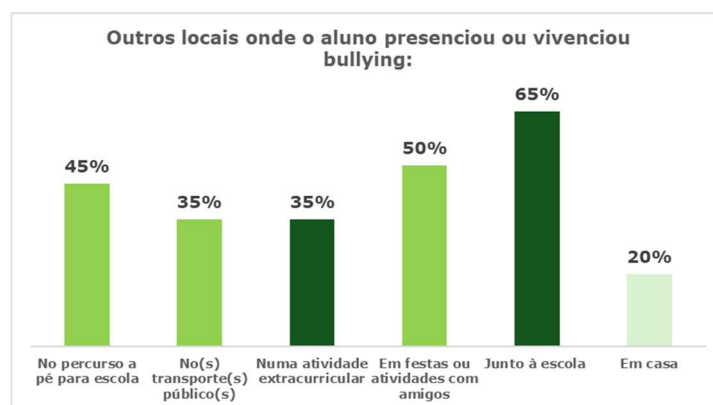
As festas ou atividades com amigos são também locais comuns de agressão verbal ou física, com 50% dos alunos a assistirem a este tipo de situações. Isto indica que as reuniões sociais fora da escola são locais importantes para os incidentes de bullying.

45% dos alunos são vítimas de bullying quando se deslocam a pé para a escola, o que demonstra que o trajeto de ida e volta para a escola é um momento vulnerável para muitos alunos.

Tanto nos transportes públicos como nas atividades extracurriculares, 35% dos alunos são vítimas de bullying, o que indica que estas são também áreas importantes de preocupação.

A casa é referida por 20% dos alunos como um local onde ocorre bullying. Embora mais baixo do que noutros locais, este valor indica que o bullying pode ocorrer num ambiente que é suposto ser seguro.

Outros locais, como os autocarros escolares, têm a percentagem mais baixa (15%), o que sugere que, embora o bullying ocorra em vários outros locais, são menos comuns em comparação com os referidos.

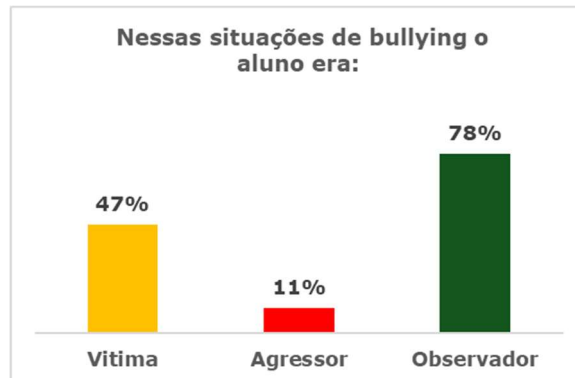


78% dos alunos referiram ter sido espetadores em situações de bullying. Esta maioria indica que a maioria dos alunos testemunhou situações de bullying mas não esteve diretamente envolvida como vítima ou agressor.

47% dos alunos referiram ter sido vítimas de bullying. Esta percentagem significativa indica que quase metade da população estudantil foi vítima de bullying em primeira mão.

11% dos alunos admitiram ser agressores. Esta percentagem menor sugere que uma minoria de alunos está envolvida na prática de bullying.

É de salientar, no entanto, que do total de alunos inquiridos, 10% reconheceram que em diferentes situações foram ou são vítimas, agressores e espetadores. E 12% dos alunos foram vítimas, mas também espectadores em algumas situações.



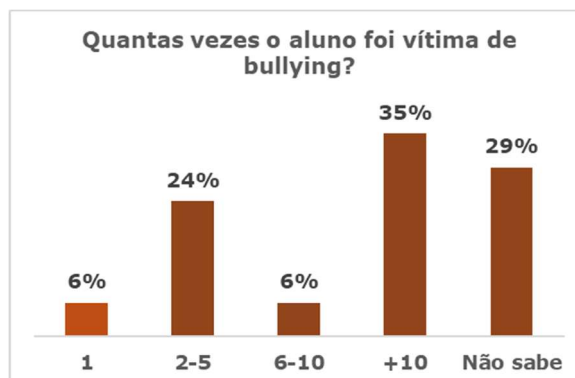
Dos alunos que declararam ser ou ter sido vítimas, **35% foram vítimas de bullying mais de 10 vezes**, o que indica que um número significativo de alunos é vítima de bullying crónico.

24% foram vítimas de bullying 2 a 5 vezes, o que mostra que um quarto dos alunos foi vítima de bullying várias vezes.

29% dos alunos não sabem quantas vezes foram vítimas de bullying, o que pode refletir uma dificuldade em recordar incidentes específicos ou um bullying contínuo e generalizado.

6% foram vítimas de bullying apenas uma vez, o que indica que, para uma pequena percentagem, o bullying foi um acontecimento isolado.

Outros 6% foram vítimas de bullying 6 a 10 vezes, o que sugere a existência de vários incidentes de bullying, mas não crónicos.

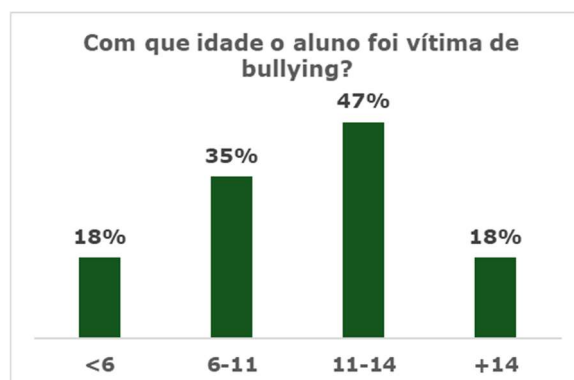


Dos alunos que declararam ser ou ter sido vítimas, **a maior percentagem, 47%, foi vítima de bullying entre os 11 e os 14 anos de idade**. Este período corresponde tipicamente ao segundo e terceiro ciclos de escolaridade, uma altura de desenvolvimento social e emocional significativo.

35% dos alunos foram vítimas de bullying entre os 6 e os 11 anos de idade, o que indica que o bullying é também prevalente durante os anos do ensino básico.

18% dos alunos referiram ter sido vítimas de bullying numa idade inferior a 6 anos.

Outros 18% foram vítimas de bullying depois dos 14 anos de idade, o que sugere que o bullying continua no ensino secundário, embora a uma taxa inferior à dos anos do ensino básico.



Dos alunos que declararam ser ou ter sido vítimas, 6% foram vítimas de bullying no dia em que foram inquiridos. Isto indica que o bullying é um problema contínuo e quotidiano para uma pequena parte dos alunos.

18% dos alunos foram vítimas de bullying nos últimos 30 dias, o que mostra que um número significativo de alunos foi vítima de bullying há relativamente pouco tempo.

10% dos alunos foram vítimas de bullying nos últimos 6 meses. Apesar de não ser tão recente, este facto sugere a existência de problemas contínuos que podem ter de ser resolvidos.

21% dos alunos referiram ter sido vítimas de bullying há mais de um ano. Este grupo pode ter impactos a longo prazo de experiências de bullying passadas, mas não as está a sofrer atualmente.

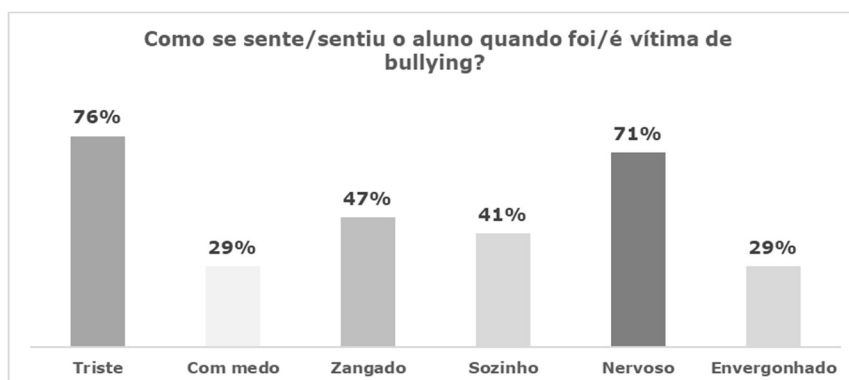


Dos alunos que declararam ser ou ter sido vítimas, **uma maioria significativa sentiu-se triste (76%) e nervosa (71%) em resultado do bullying.** Estas são as reações emocionais mais comuns, indicando o profundo impacto emocional que o bullying tem nos alunos.

A raiva (47%) e os sentimentos de impotência ou de solidão (41%) são também predominantes, realçando a frustração e o isolamento que acompanham frequentemente as experiências de bullying.

O medo (29%) e a vergonha (29%) foram referidos por quase um terço dos alunos, refletindo o medo e a vergonha que o bullying pode causar.

18% dos alunos referiram outras emoções, que podem incluir sentimentos como confusão, ansiedade ou depressão, indicando uma gama de respostas emocionais adicionais não captadas pelas categorias primárias.

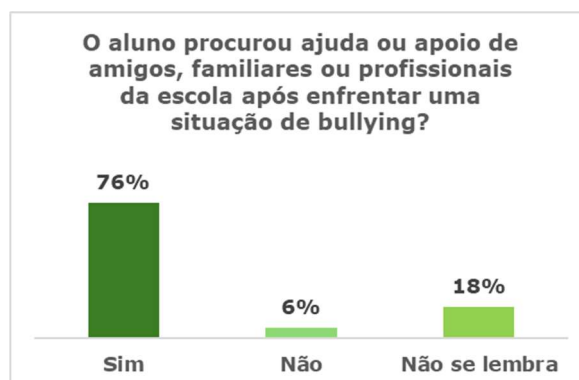


Uma maioria significativa (76%) dos alunos que declararam ser ou ter sido vítimas procurou ajuda, o que sugere que existe um bom nível de vontade ou capacidade entre os alunos para procurar apoio quando necessário.

Uma pequena minoria (6%) de alunos não procurou ajuda. Isto pode indicar várias razões, como a autossuficiência, a relutância em procurar ajuda ou talvez o facto de acharem que não precisam dela.

Uma parte notável (18%) dos alunos não se lembra se procurou ajuda ou apoio. Isto pode refletir uma falta de clareza na memória dos inquiridos ou na consciência das suas próprias ações relativamente à procura de ajuda.

De um modo geral, embora a maioria dos alunos esteja a procurar ajuda, ainda há alguns que não a procuram ou não têm a certeza, o que realça potenciais oportunidades de apoio e educação adicionais no acesso e reconhecimento da necessidade de ajuda ou apoio.



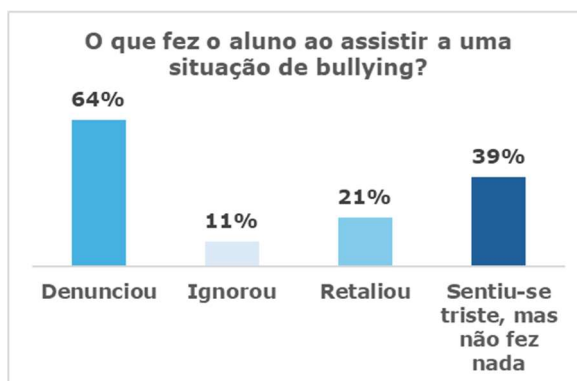
Dos alunos que declararam ser espetadores em situações de bullying, **a maioria (64%) optou por denunciar a situação de bullying quando a presenciou**. Isto indica que um número significativo de alunos é proativo na tomada de medidas, informando as autoridades ou as pessoas responsáveis sobre os incidentes de bullying que observam.

Uma percentagem menor de alunos (11%) optou por ignorar a situação de bullying. Isto pode sugerir várias razões, tais como o facto de se sentirem inseguros quanto à forma de intervir ou talvez não reconhecerem a gravidade da situação.

Uma parte razoável dos alunos (21%) retaliou quando testemunhou uma situação de bullying. Esta resposta pode indicar uma tentativa direta de parar o bullying através de uma ação pessoal, embora a retaliação possa por vezes exacerbar a situação ou levar a mais conflitos.

Um número significativo de alunos (39%) sentiu-se triste, mas não tomou qualquer medida. Esta resposta pode refletir sentimentos de impotência, incerteza sobre o que fazer ou medo de se envolverem.

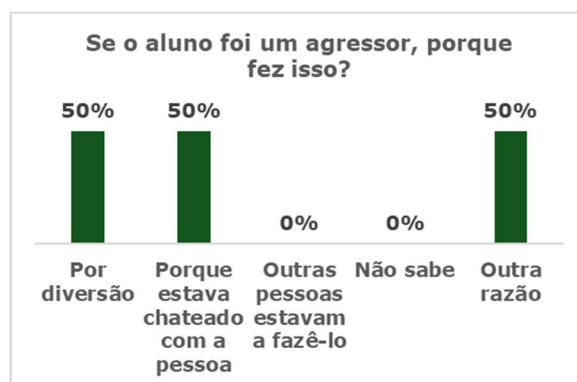
Uma minoria de alunos (14%) selecionou "Outro" e optou por rir. Esta resposta pode refletir uma variedade de razões subjacentes, tais como a tentativa de dissipar o seu próprio desconforto através do humor, o alinhamento com o agressor para evitar tornar-se ele próprio um alvo, ou não compreender totalmente o impacto da sua reação na vítima.



Dos alunos que declararam ser agressores, **uma parte significativa (50%) indicou que agiu como agressor porque achou divertido**. Esta resposta sugere que alguns alunos se envolvem em comportamentos agressivos por entretenimento ou diversão, o que pode ser preocupante, pois pode indicar uma falta de empatia ou de consciência dos danos causados.

Outros 50% dos alunos referiram que agiram como agressores porque estavam aborrecidos. Esta resposta sugere que alguns alunos podem usar a agressão como forma de expressar ou lidar com emoções negativas, como a raiva, a frustração ou a tristeza.

Metade dos inquiridos selecionou "Outra razão". Sem mais especificações, é difícil interpretar as motivações exatas por detrás destas respostas. As possíveis razões podem incluir pressão dos colegas, autodefesa, procura de atenção ou outras motivações pessoais não incluídas nas opções fornecidas.



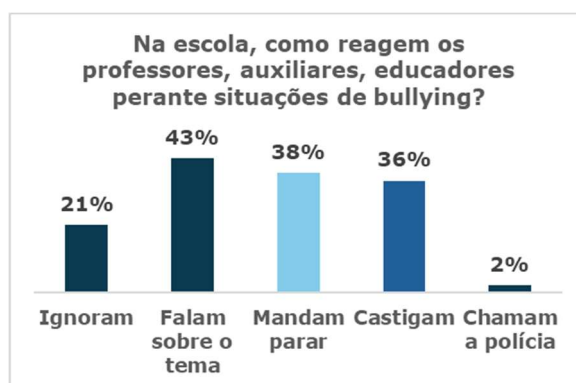
A maioria dos inquiridos (43%) afirmou que os professores, auxiliares ou educadores falam sobre o bullying quando este ocorre. Esta abordagem proactiva é benéfica, uma vez que reconhece o problema e abre a comunicação sobre as expectativas e consequências do comportamento.

Uma percentagem considerável (38%) referiu que os professores, auxiliares ou educadores dizem diretamente aos indivíduos envolvidos no bullying para pararem. Esta intervenção direta pode ser eficaz na abordagem imediata do comportamento e na definição de limites claros.

Um número significativa (36%) mencionou que os professores, auxiliares ou educadores recorrem ao castigo como resposta ao bullying. Isto pode incluir ações disciplinares como detenção, perda de privilégios ou outras consequências para impedir futuros incidentes.

Uma parte notável dos inquiridos (21%) indicou que os professores, auxiliares ou educadores ignoram por vezes os incidentes de bullying. Isto pode sugerir uma lacuna na consciencialização ou na capacidade de resposta aos comportamentos de bullying, o que pode permitir que estes persistam se não forem tratados prontamente.

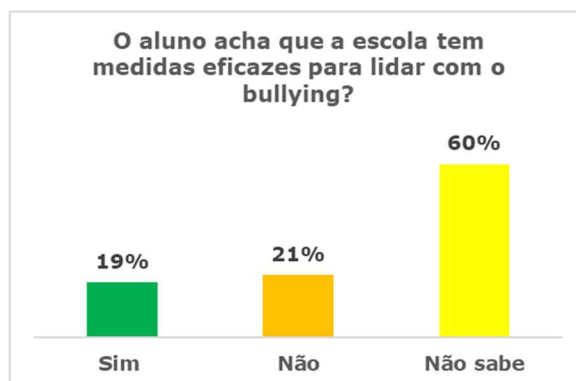
Uma pequena percentagem (2%) indicou que os professores, auxiliares ou educadores envolvem as autoridades policiais, chamando a polícia em resposta a incidentes de bullying graves ou persistentes. Esta ação sublinha a seriedade com que alguns casos de bullying são tratados.



Apenas 19% dos alunos acreditam que a sua escola tem medidas eficazes para lidar com o bullying. Isto sugere que uma minoria de alunos se sente confiante na capacidade da sua escola para abordar e gerir eficazmente os incidentes de bullying.

21% dos alunos indicaram que não acreditam que a sua escola tenha medidas eficazes para lidar com o bullying. Esta resposta sugere insatisfação ou ceticismo quanto à abordagem da escola para lidar com os incidentes de bullying.

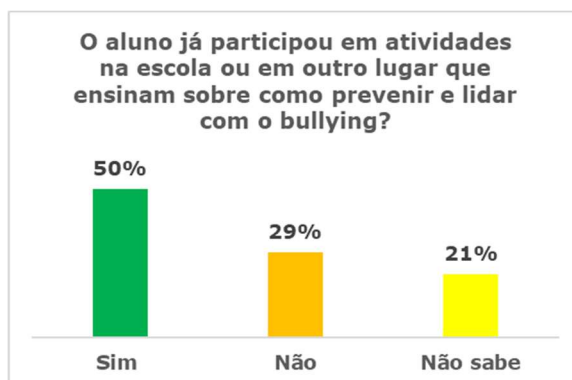
Uma maioria significativa (60%) dos alunos respondeu que não sabe se a sua escola tem medidas eficazes para lidar com o bullying. Isto indica uma falta de conhecimento ou incerteza entre os alunos relativamente às políticas e práticas específicas em vigor.



Metade dos alunos (50%) participou em atividades destinadas a prevenir e a lidar com o bullying. Isto sugere que uma parte significativa dos alunos tem estado ativamente envolvida em iniciativas ou programas destinados a combater o bullying na sua comunidade escolar.

Cerca de um terço dos alunos (29%) não participou em tais atividades. Isto pode indicar uma oportunidade perdida para estes alunos estarem envolvidos em medidas proactivas ou esforços educacionais relacionados com a prevenção e intervenção do bullying.

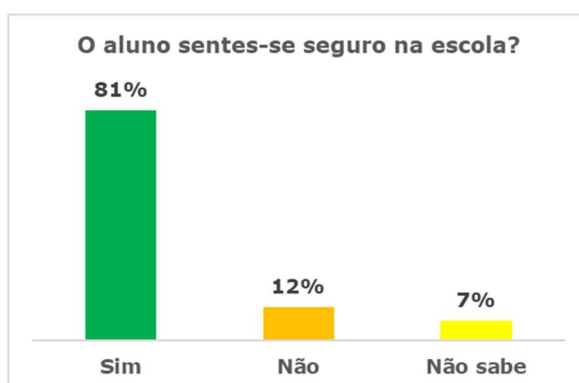
Uma percentagem significativa (21%) de alunos respondeu que não sabe se participou em atividades para prevenir e lidar com o bullying. Isto pode indicar uma falta de consciencialização ou compreensão sobre as iniciativas específicas em que estiveram envolvidos.



Uma grande maioria dos alunos (81%) indicou que se sente segura na escola. Esta é uma indicação positiva de que a maioria dos alunos considera o seu ambiente escolar seguro e propício à aprendizagem.

Uma percentagem menor de alunos (12%) indicou que não se sente seguro na escola. Isto sugere que há uma minoria de alunos que se preocupa com a sua segurança no ambiente escolar, o que deve ser abordado para garantir uma atmosfera de apoio a todos os alunos.

Uma pequena parte dos alunos (7%) respondeu que não sabe se se sente segura na escola. Isto pode indicar incerteza ou níveis variáveis de consciencialização sobre os seus próprios sentimentos de segurança.



A maioria dos alunos (57%) acredita que ter alguém com quem falar tornaria a escola um lugar mais seguro. Este facto sugere a necessidade de sistemas de apoio acessíveis, tais como psicólogos, conselheiros, mentores ou outros profissionais a quem os alunos possam confiar e procurar orientação.

55% dos alunos acreditam que a implementação de consequências, tais como castigos, para aqueles que praticam bullying tornaria a escola mais segura. Isto reflete um desejo de responsabilização e dissuasão dos comportamentos de bullying.

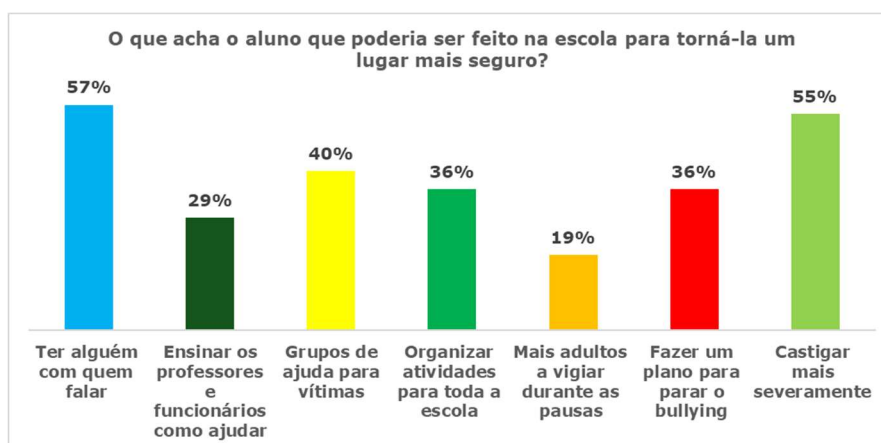
40% dos alunos pensam que a existência de grupos de apoio ou de redes de apoio entre pares contribuiria para um ambiente escolar mais seguro. Estes grupos podem fornecer apoio emocional, fomentar a empatia e capacitar os alunos para enfrentarem coletivamente o bullying.

Uma percentagem significativa (36%) de alunos considera que a participação em atividades centradas na compreensão do bullying melhoraria a segurança escolar. Estas atividades podem educar os alunos sobre os impactos do bullying, promover a empatia e encorajar comportamentos positivos.

Outros 36% dos alunos sugerem a implementação de um plano abrangente para abordar e prevenir o bullying. Este plano inclui políticas claras, procedimentos e medidas proativas para criar um clima escolar de apoio e respeito.

Quase um terço dos alunos (29%) considera que a formação de professores e funcionários sobre a forma de intervir efetivamente e apoiar os alunos em situações de bullying aumentaria a segurança da escola. Este facto sublinha a importância da formação e do desenvolvimento profissional do pessoal escolar.

Alguns alunos (19%) consideram que o aumento da supervisão por parte de adultos durante os intervalos reforçaria a segurança da escola, dissuadindo o bullying e assegurando uma intervenção atempada em conflitos ou incidentes.



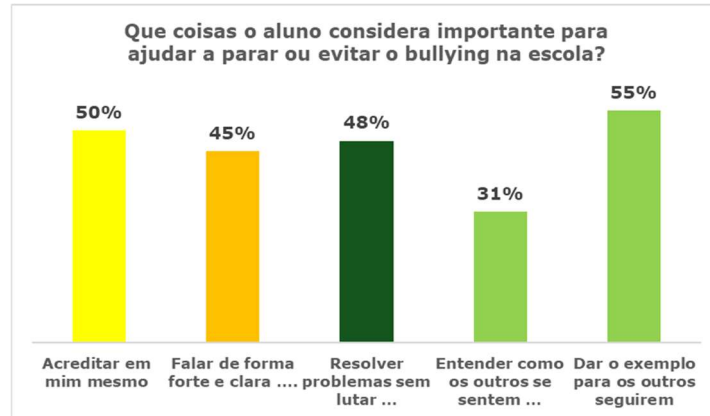
A maioria dos alunos (55%) acredita que dar o exemplo é crucial na prevenção do bullying. Isto envolve modelar um comportamento respeitoso, bondoso e inclusivo, que pode influenciar os colegas e contribuir para um clima escolar positivo.

Metade dos alunos (50%) acredita que ter autoconfiança e acreditar em si próprio é importante para prevenir o bullying. Isto sugere que a promoção da autoestima e da resiliência pode capacitar os alunos a resistir ao bullying e a procurar apoio quando necessário.

Quase metade dos alunos (48%) reconhece a importância de resolver os conflitos de forma pacífica e sem recorrer à agressão. Isto promove uma comunicação construtiva e competências de resolução de conflitos como estratégias eficazes para prevenir incidentes de bullying.

Uma percentagem significativa (45%) de alunos salienta a importância de se manifestar assertivamente contra os comportamentos de bullying. Esta abordagem proativa encoraja os alunos a defenderem-se a si próprios e aos outros, promovendo uma cultura de responsabilidade e respeito.

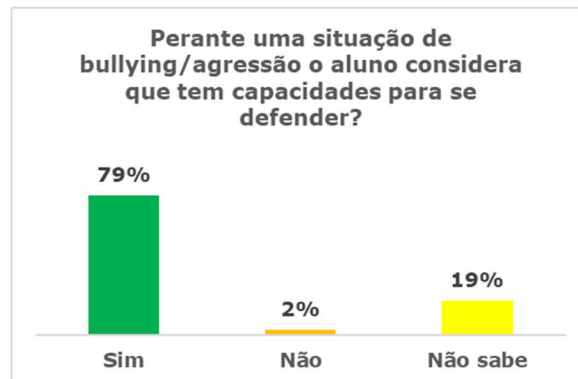
Cerca de um terço dos alunos (31%) salienta que a empatia e a compaixão são importantes para acabar com o bullying. A compreensão das emoções dos outros e a demonstração de preocupação podem fomentar relações positivas e desencorajar comportamentos prejudiciais.



Uma grande maioria dos alunos (79%) acredita que tem as competências necessárias para se defender quando confrontados com uma situação de bullying. Isto indica que a maioria dos alunos se sente confiante na sua capacidade de responder eficazmente ou de procurar ajuda quando confrontados com comportamentos de bullying.

Uma parte razoável (19%) dos alunos respondeu que não sabe se tem as competências necessárias para se defender. Isto pode indicar incerteza ou níveis variáveis de consciência sobre as suas próprias capacidades de gerir situações de bullying.

Uma percentagem muito pequena (2%) de alunos indicou que não possui as competências necessárias para se defender em tais situações. Isto sugere que uma minoria de alunos pode sentir-se insegura ou não ter confiança na sua capacidade de lidar com incidentes de bullying.



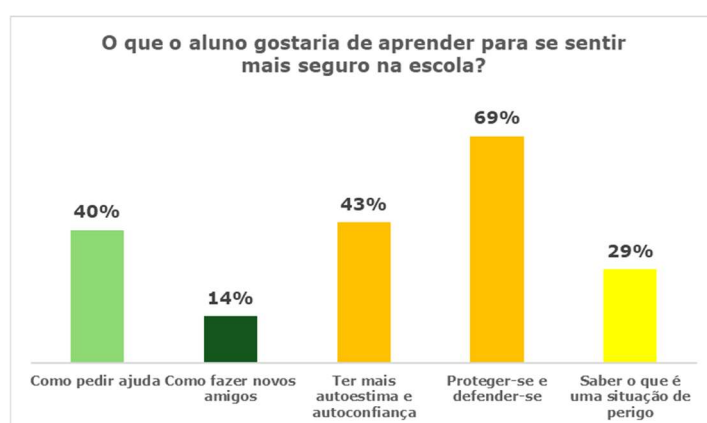
A maioria dos alunos (69%) manifestou o desejo de aprender a proteger-se e a defender-se. Este facto sugere um forte interesse em adquirir competências de autodefesa ou estratégias para responder eficazmente a agressões físicas ou verbais, o que pode contribuir para a segurança pessoal.

Um número substancial de alunos (43%) gostaria de aprender sobre autoestima e autoconfiança. O desenvolvimento destas qualidades pode capacitar os alunos para se afirmarem, resistirem à pressão dos colegas e navegarem com confiança nas interações sociais, o que é crucial para se sentirem seguros na escola.

Uma percentagem considerável de alunos (40%) gostaria de aprender a pedir ajuda para se sentir mais seguro na escola. Este facto sugere um reconhecimento da importância de pedir ajuda aos colegas ou aos adultos em situações difíceis, incluindo o bullying ou outros problemas de segurança.

Quase um terço dos alunos (29%) gostaria de aprender a identificar e a compreender o que constitui uma situação de perigo. Este conhecimento é essencial para reconhecer os riscos potenciais e tomar as precauções adequadas para garantir a segurança pessoal na escola.

Uma percentagem menor (14%) de alunos indicou o desejo de aprender a fazer amigos. O desenvolvimento de competências sociais e a promoção de relações positivas podem contribuir para um ambiente escolar de apoio e aumentar os sentimentos de segurança e pertença.



Uma percentagem significativa de alunos (40%) está interessada em participar num programa para os ajudar a lidar com o bullying. Isto indica uma vontade entre os alunos de se envolverem ativamente em iniciativas destinadas a abordar e gerir comportamentos de bullying.

Uma parte considerável (38%) dos alunos respondeu que não sabe se estaria interessada em participar num programa para os ajudar a lidar com o bullying. Isto pode indicar incerteza sobre os potenciais benefícios do programa ou a necessidade de mais informação sobre o seu conteúdo e objetivos.

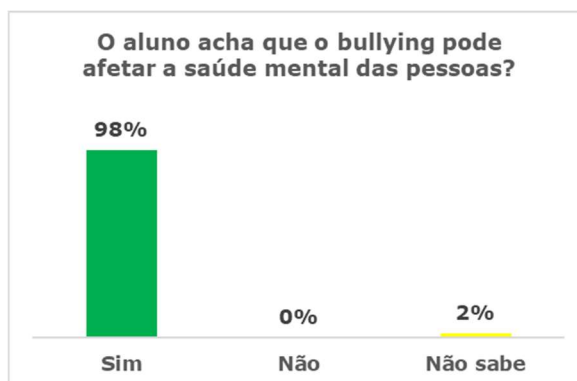
Uma percentagem menor (24%) de alunos não está interessada num tal programa. Isto poderá sugerir diferentes níveis de perceção da necessidade ou interesse em receber apoio específico relacionado com a prevenção e intervenção contra o bullying.



Uma maioria esmagadora de alunos (98%) acredita que o bullying pode afetar a saúde mental das pessoas. Isto indica um reconhecimento generalizado entre os alunos sobre o impacto psicológico prejudicial que o bullying pode ter sobre os indivíduos.

Nenhum dos alunos respondeu com "Não", indicando que ninguém acredita que o bullying não tem impacto na saúde mental. Isso sugere um acordo unânime entre os participantes quanto aos efeitos prejudiciais do bullying.

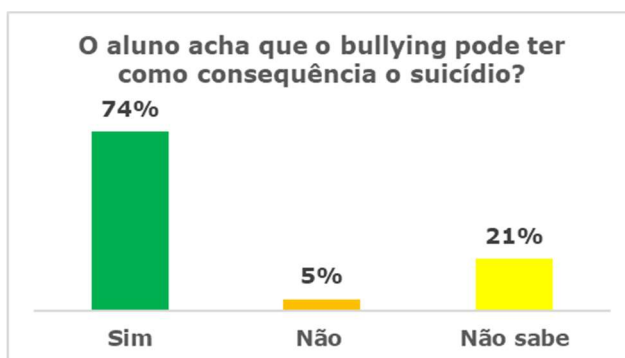
Uma percentagem muito pequena (2%) de alunos respondeu que não sabe se o bullying pode afetar a saúde mental das pessoas. Isto poderá refletir incerteza ou uma falta de compreensão detalhada sobre as consequências psicológicas específicas do bullying.



Uma maioria significativa de alunos (74%) acredita que o bullying pode levar ao suicídio. Isto indica uma forte consciencialização entre os alunos sobre as graves consequências do bullying, especialmente o seu potencial impacto na saúde mental e bem-estar.

Uma parte considerável (21%) dos alunos respondeu que não sabe se o bullying pode levar ao suicídio. Isto pode indicar incerteza ou a necessidade de mais educação e sensibilização sobre as graves implicações das questões de saúde mental relacionadas com o bullying, incluindo pensamentos e comportamentos suicidas.

Uma pequena percentagem (5%) de alunos não acredita que o bullying possa levar ao suicídio. Isto sugere opiniões ou perspetivas diferentes entre uma minoria de alunos quanto à relação entre bullying e suicídio.

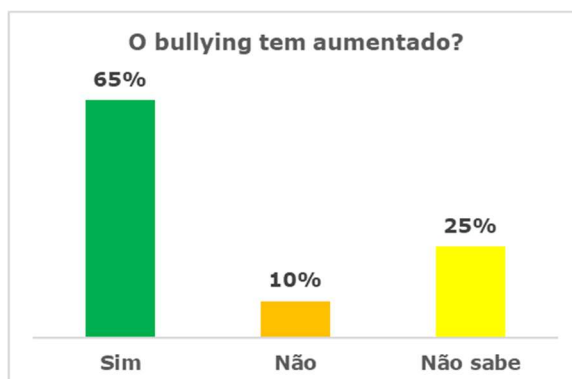


3.2. Dados recolhidos junto dos pais

A maioria dos pais (65%) acredita que o bullying aumentou. Esta perceção sugere uma preocupação entre os pais sobre a prevalência ou visibilidade de incidentes de bullying que afetam os seus filhos ou outros na comunidade.

Uma percentagem menor (10%) dos pais não acredita que o bullying tenha aumentado. Isso indica que alguns pais percebem uma tendência estável ou decrescente nos comportamentos de bullying com base nas suas observações ou informações.

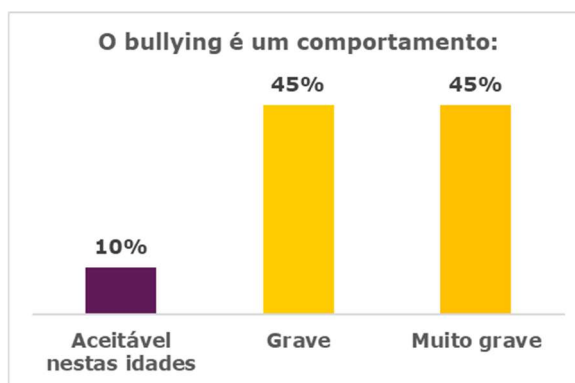
Uma parte significativa (25%) dos pais respondeu que não sabe se o bullying aumentou. Isso pode refletir incerteza sobre as tendências em incidentes de bullying, consciência limitada de incidentes específicos que afetam os seus filhos, ou falta de informações claras sobre o tema.



Uma parte significativa dos pais (45%) considera o bullying um comportamento muito sério. Isso reflete um consenso forte entre os pais sobre a gravidade e os efeitos prejudiciais do bullying, independentemente da idade.

Uma percentagem igual (45%) considera o bullying um comportamento sério em todas as faixas etárias. Isso indica uma visão consistente de que o bullying deve ser abordado como uma preocupação significativa independentemente da idade das crianças envolvidas.

Uma pequena percentagem de pais (10%) acredita que o bullying é um comportamento aceitável dentro de certas faixas etárias. Isso sugere uma percepção entre alguns pais de que o bullying pode ser visto como mais aceitável ou menos grave dependendo da idade das crianças envolvidas.



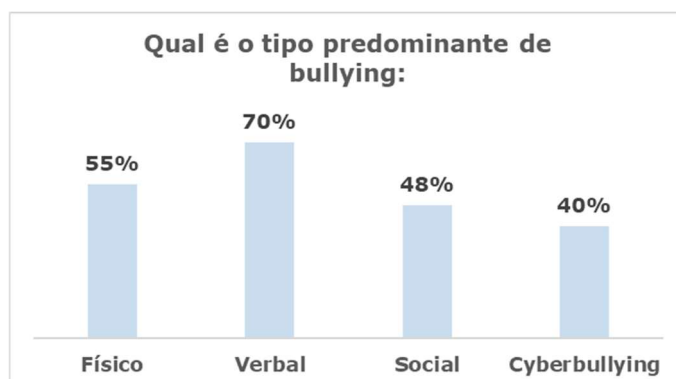
A maior percentagem de pais (70%) identifica o bullying verbal como o tipo predominante. O bullying verbal inclui insultos, provocações, ameaças ou outras formas de agressão verbal destinadas a causar dano ou aflição.

55% dos pais identificam o bullying físico como um tipo predominante. O bullying físico envolve agressão física, como socos, empurrões ou outras formas de dano físico.

Quase metade dos pais (48%) vê o bullying social como um tipo predominante. O bullying social envolve manipulação, exclusão, disseminação de rumores ou outras ações destinadas a prejudicar a reputação social ou relacionamentos de uma pessoa.

Uma percentagem significativa de pais (40%) identifica o cyberbullying como um tipo predominante. O cyberbullying ocorre através de plataformas digitais, como redes sociais,

aplicações de mensagens ou fóruns online, e inclui comportamentos como assédio, disseminação de rumores ou partilha de conteúdo inapropriado.



A maior percentagem de pais (65%) identifica a falta de limites como um fator significativo que influencia o bullying. Isso sugere uma preocupação com a necessidade de diretrizes claras e expectativas em interações sociais para prevenir comportamentos prejudiciais.

Uma percentagem igual (65%) de pais percebe problemas familiares como influenciadores do bullying. Isso inclui questões como dinâmicas familiares, influência dos pais ou ambiente doméstico que impactam o comportamento e as interações sociais das crianças.

Mais da metade dos pais (53%) acredita que a falta de educação contribui para o bullying. Isso sublinha a importância de fornecer uma educação abrangente sobre empatia, respeito e resolução de conflitos para prevenir incidentes de bullying.

Uma percentagem considerável de pais (43%) acredita que a supervisão inadequada contribui para o bullying. Isso sugere uma preocupação com o papel da supervisão na prevenção e tratamento de incidentes de bullying.

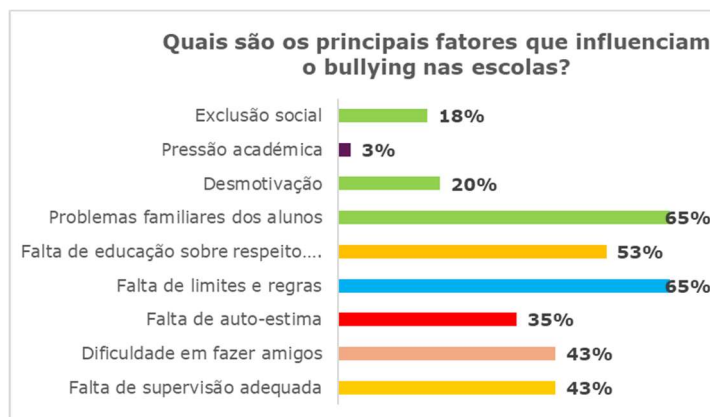
Uma percentagem igual de pais (43%) percebe a dificuldade em fazer amigos como um fator que influencia o bullying. Isso destaca as dinâmicas sociais e os relacionamentos interpessoais que podem impactar os comportamentos de bullying.

Uma percentagem significativa de pais (35%) atribui o bullying à falta de autoestima. Isso indica o reconhecimento da importância da autoconfiança e da identidade pessoal na influência dos comportamentos relacionados ao bullying.

Uma percentagem menor de pais (20%) vê a falta de motivação como um fator que influencia o bullying. Isso sugere um reconhecimento do papel da motivação pessoal e do envolvimento na formação dos comportamentos relacionados ao bullying.

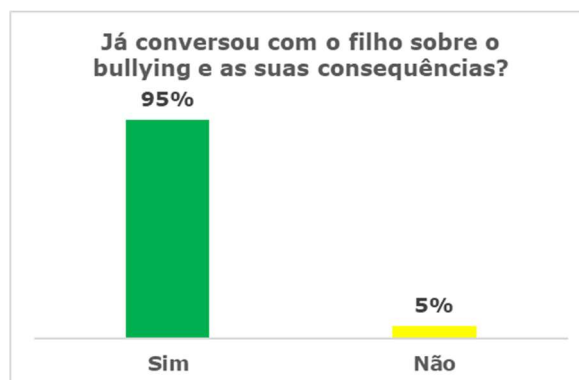
Uma percentagem muito pequena de pais (3%) atribui o bullying à pressão académica. Isso indica uma menor influência percebida dos fatores de stress escolar nos comportamentos de bullying.

Alguns pais (18%) acreditam que a exclusão social contribui para o bullying. Isso destaca o impacto das dinâmicas sociais e dos relacionamentos entre pares nos comportamentos e interações das crianças.



A maioria esmagadora dos pais (95%) já conversou com os seus filhos sobre o bullying. Isso indica uma abordagem proativa por parte dos pais ao lidar com o tema do bullying com os seus filhos.

Uma pequena percentagem de pais (5%) ainda não falou com os seus filhos sobre bullying. Isso sugere que, enquanto a maioria dos pais iniciou conversas sobre bullying, uma minoria ainda não o fez, possivelmente por diversos motivos.

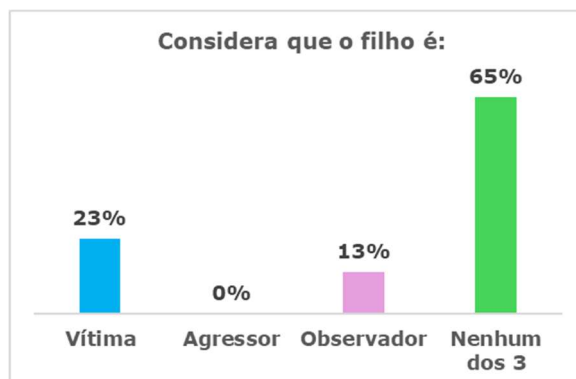


A maioria dos pais (65%) indicou que o seu filho não se enquadra em nenhuma das categorias fornecidas (vítima, agressor ou espetador). Isto pode refletir a perceção dos pais de que o seu filho não experienciou nem se envolveu em comportamentos de bullying.

Uma minoria significativa de pais (23%) entende que o seu filho é uma vítima de bullying. Isto indica que uma parte dos pais está consciente ou preocupada que o seu filho possa estar a ser alvo de comportamentos de bullying.

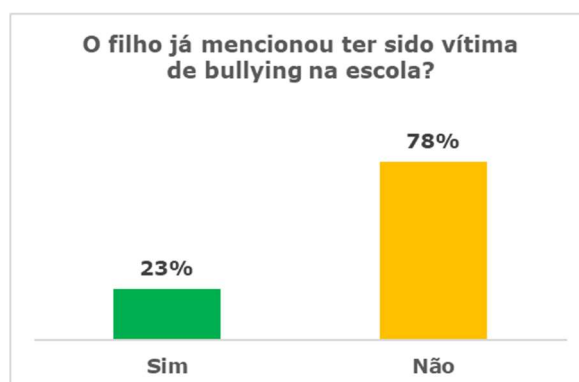
Uma percentagem menor de pais (13%) identifica o seu filho como espetador em situações de bullying. Os espetadores testemunham o bullying mas podem não participar ativamente ou intervir.

Nenhum dos pais identificou o seu filho como agressor em situações de bullying. Isto sugere que os pais não percecionam que o seu filho esteja a envolver-se em comportamentos de bullying.



A maioria dos pais (78%) relatou que o seu filho nunca mencionou ter sido alvo de bullying na escola. Isto sugere que muitas crianças podem não comunicar abertamente as suas experiências de bullying aos pais.

Uma minoria de pais (23%) relatou que o seu filho mencionou ter sido alvo de bullying na escola. Isto indica que algumas crianças partilharam as suas experiências de bullying com os pais.

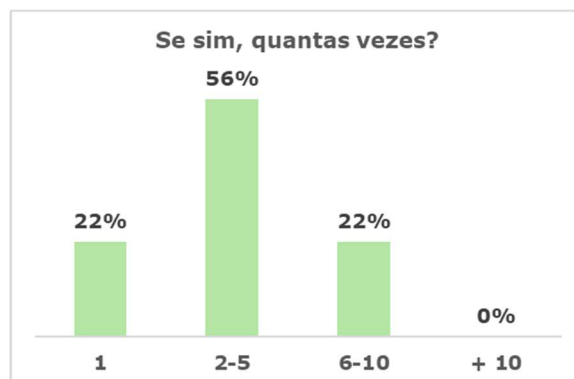


Dos pais que relataram que os seus filhos foram ou são vítimas de bullying, 56% afirmaram que o seu filho foi alvo de bullying entre 2 e 5 vezes. Isto indica uma frequência moderada de incidentes de bullying experienciados por estas crianças ou jovens.

Uma minoria de pais (22%) relatou que o seu filho foi alvo de bullying 1 vez. Isto sugere incidentes isolados de bullying em vez de um padrão recorrente.

Uma minoria significativa de pais (22%) relatou que o seu filho foi alvo de bullying entre 6 e 10 vezes. Isto sugere uma frequência mais elevada de incidentes de bullying para estas crianças.

Nenhum dos pais relatou que o seu filho foi alvo de bullying mais de 10 vezes. Isto pode indicar um limite além do qual os pais não observaram incidentes de bullying ou optaram por não categorizar.



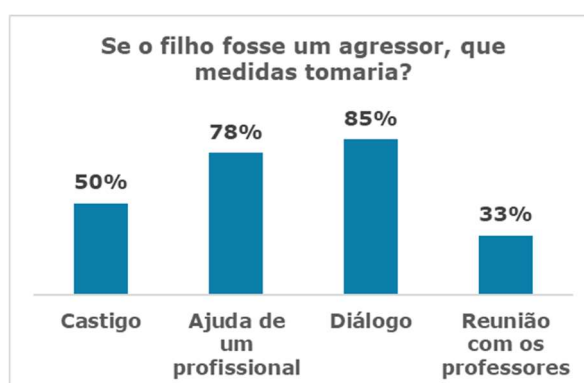
A medida preferida pelos pais para abordar um filho agressor é o diálogo (85%). Isto indica que os pais valorizam bastante a comunicação como estratégia principal para abordar e resolver comportamentos agressivos. Provavelmente acreditam que discutir o comportamento com a criança pode ajudar a entender as questões subjacentes e corrigir o comportamento.

Uma maioria significativa de pais (78%) também apoia procurar ajuda de profissionais, como conselheiros ou psicólogos. Isto sugere que muitos pais reconhecem a importância de abordar potenciais questões psicológicas ou emocionais que possam estar a contribuir para o comportamento agressivo da criança.

Metade dos pais acredita na implementação de castigos. No entanto, afigura-se que, na dissuasão do comportamento agressivo, esta abordagem não é tão prioritária quanto o diálogo ou ajuda profissional.

Aproximadamente um terço dos pais (33%) sugere reuniões com os professores. Isto implica que alguns pais veem valor em envolver os professores para obter insights e formar uma abordagem colaborativa para gerir o comportamento da criança, embora seja menos preferido comparado ao diálogo e ajuda profissional.

Os dados mostram uma forte preferência entre os pais pelo uso de diálogo e ajuda profissional para lidar com o comportamento agressivo da criança em situações de bullying. Estas medidas são vistas como mais eficazes do que o castigo ou reuniões com os professores, embora estas últimas opções sejam ainda consideradas por alguns. Os resultados sugerem uma tendência para favorecer abordagens construtivas e de apoio sobre ações puramente disciplinares.



A maioria dos pais (78%) acredita que os problemas familiares são um fator significativo que contribui para o comportamento de bullying. Isto indica uma perceção de que problemas em casa, como conflitos familiares ou disfunção, provavelmente influenciam o comportamento da criança em relação aos outros.

Uma grande percentagem de pais (73%) pensa que problemas emocionais são uma razão chave por trás do bullying. Isto sugere que os pais reconhecem o papel da instabilidade emocional ou problemas psicológicos em levar uma criança a intimidar os outros.

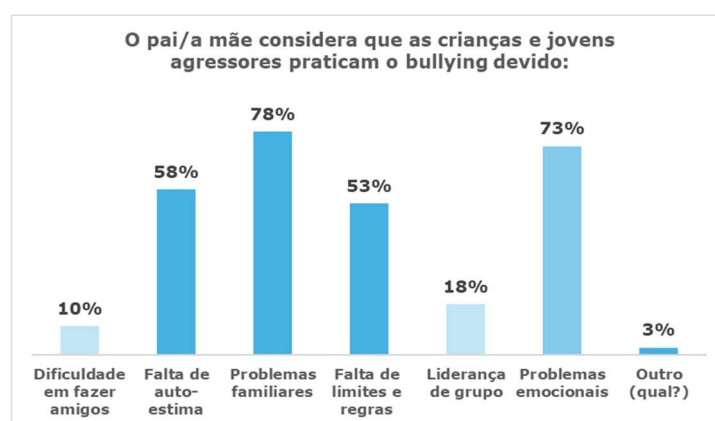
Mais de metade dos pais (58%) atribui o comportamento de bullying à falta de autoestima. Isto indica uma crença de que crianças que se sentem inseguras ou inadequadas podem intimidar os outros como forma de lidar ou compensar os seus próprios sentimentos de inferioridade.

Uma parcela significativa de pais (53%) acredita que a falta de limites contribui para o bullying. Isto sugere que os pais pensam que crianças que não são ensinadas sobre comportamentos apropriados e limites são mais propensas a envolver-se em bullying.

Menos pais (18%) veem a liderança de grupo como uma razão para o bullying. Isto implica que a ideia de bullying como um meio de afirmar domínio ou ganhar status dentro de um grupo de pares é menos prevalente nas crenças dos pais.

Apenas uma pequena percentagem de pais (10%) pensa que a dificuldade em fazer amigos é uma razão para o bullying. Isto indica que a maioria dos pais não vê o isolamento social ou a luta para formar amizades como uma causa principal do comportamento de bullying.

Muito poucos pais (3%) seleccionaram a categoria "Outro", relatando, por exemplo, que crianças que intimidam também são vítimas.



Os pais foram questionados sobre as ações apropriadas para aqueles que testemunham ou são vítimas de bullying. Aqui está uma análise das respostas:

A grande maioria dos pais (95%) acredita que as crianças que testemunham ou são vítimas de bullying devem informar os seus pais. Isto indica uma forte ênfase em envolver a família e procurar apoio e intervenção parental em situações de bullying.

Uma grande percentagem de pais (88%) também recomenda informar os professores. Isto mostra que os pais confiam nos professores para lidar com incidentes de bullying e veem-nos como aliados importantes na abordagem e resolução dessas questões.

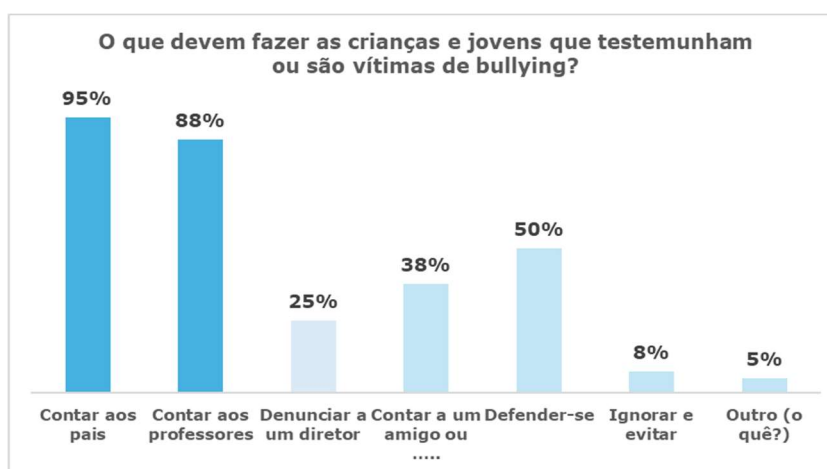
Metade dos pais pensa que as crianças devem defender-se. Isto sugere que muitos pais acreditam em capacitar as crianças para se defenderem, embora isso seja visto como menos relevante do que informar os pais ou professores.

Dizer a um amigo ou membro da família é sugerido por uma parte significativa dos pais (38%). Isto indica que os pais valorizam o apoio dos pares e acreditam que partilhar experiências com amigos pode proporcionar apoio emocional e possivelmente levar à intervenção.

Menos pais (25%) sugerem informar um diretor. Isto pode refletir uma perceção de que as autoridades de nível superior são menos acessíveis ou menos diretamente envolvidas nas interações diárias dos alunos em comparação com os professores.

Apenas uma pequena percentagem de pais (8%) recomenda ignorar e evitar o bullying. Isto implica que a maioria dos pais não vê isso como uma estratégia eficaz ou aceitável para lidar com o bullying.

Um pequeno número de pais selecionou a categoria "Outro", sugerindo algumas estratégias adicionais que não foram listadas no questionário, embora esta seja uma visão minoritária.



Em relação à questão: Que danos o bullying causa a crianças e adolescentes que são vítimas?

Uma percentagem muito alta de pais (80%) reconhece que o bullying causa danos emocionais significativos. Isto sugere que os pais estão conscientes do sério impacto emocional que o bullying tem sobre as crianças, afetando o seu bem-estar geral e saúde mental.

Uma percentagem igual de pais (80%) identifica o isolamento como uma consequência importante do bullying. Isto indica que os pais veem o isolamento social e a solidão como problemas críticos resultantes do bullying, destacando o impacto negativo nas interações sociais das crianças e no seu sentido de pertença.

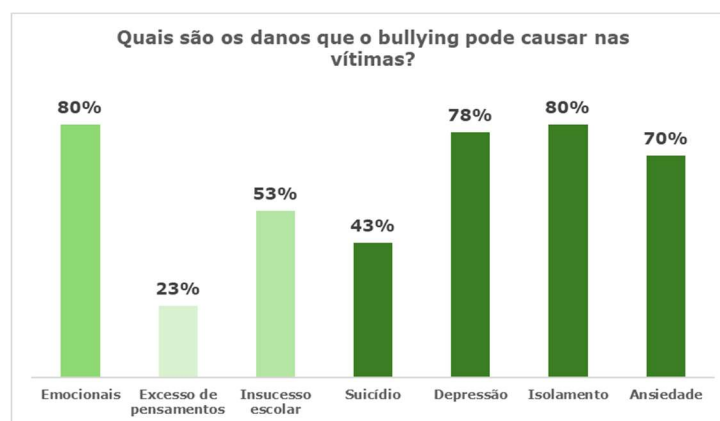
A depressão é identificada por uma grande parte dos pais (78%) como um dano causado pelo bullying. Isto sugere que os pais estão preocupados com os sintomas depressivos que as crianças vítimas de bullying podem experienciar, como tristeza persistente, desânimo e perda de interesse em atividades.

Uma percentagem significativa de pais (70%) relaciona o bullying com a ansiedade. Isto indica o reconhecimento de que o bullying pode levar a níveis elevados de stress, preocupação e medo entre as crianças, afetando as suas vidas diárias e saúde mental.

Mais de metade dos pais (53%) associam o bullying ao fracasso escolar. Isto sugere que os pais acreditam que o bullying afeta negativamente o desempenho académico, possivelmente devido à diminuição da concentração, absentismo ou falta de motivação.

Uma percentagem substancial de pais (43%) reconhece a ligação potencial entre o bullying e pensamentos ou ações suicidas. Isto sublinha a gravidade do bullying e o extremo sofrimento psicológico que pode causar, levando algumas crianças a ponderar ou tentar o suicídio.

Uma percentagem menor, mas significativa, de pais (23%) identifica pensamentos excessivos como uma consequência do bullying. Isto pode referir-se a pensamentos obsessivos ou intrusivos, ruminação ou preocupação com a experiência de bullying, o que pode contribuir ainda mais para o sofrimento mental.



Os pais foram questionados sobre as competências e aptidões que consideram importantes para prevenir e lidar com o bullying. Aqui está uma análise das respostas:

A competência mais valorizada pelos pais é a autoconfiança (73%). Isto indica que os pais acreditam que crianças que são autoconfiantes têm menos probabilidade de ser alvo de bullying e estão mais bem equipadas para se defender a si próprias e aos outros.

A resolução de conflitos também é altamente valorizada (70%), sugerindo que os pais veem a capacidade de gerir e resolver disputas de forma eficaz como crucial na prevenção e abordagem de situações de bullying.

Tanto a empatia quanto a tolerância são igualmente valorizadas (58% cada), indicando que os pais acreditam que compreender e respeitar os sentimentos e diferenças dos outros são fundamentais para reduzir o bullying e promover um ambiente escolar de apoio.

Metade dos pais considera importante a autodefesa, refletindo a crença de que as crianças devem ter competências para se proteger fisicamente se necessário, embora isso seja menos enfatizado do que as competências interpessoais e emocionais.

As estratégias de enfrentamento também são vistas como importantes por 43% dos pais, sugerindo que estes desejam que as crianças tenham mecanismos para lidar com o impacto emocional do bullying e do stress.

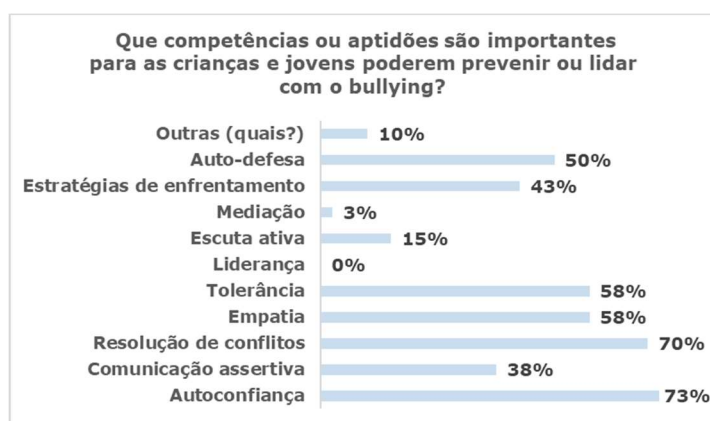
A comunicação assertiva é reconhecida como uma competência valiosa (38%), indicando que os pais acreditam que as crianças devem ser capazes de se expressar com confiança e clareza para prevenir e lidar com o bullying.

A escuta ativa (15%) e a mediação (3%) são menos enfatizadas, sugerindo que, embora os pais reconheçam algum valor na escuta e mediação, estas não são vistas como estratégias primárias para prevenir ou lidar com o bullying.

Nenhum dos pais selecionou a liderança como importante, indicando que os pais não consideram as competências de liderança diretamente relevantes para a prevenção e intervenção no bullying neste contexto.

Uma pequena percentagem de pais (10%) selecionou a categoria "Outro", sugerindo competências adicionais como o trabalho em equipa.

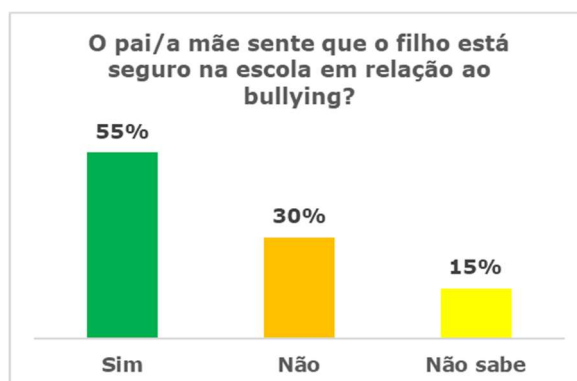
Os pais identificam a autoconfiança, a resolução de conflitos, a empatia e a tolerância como as competências mais importantes para prevenir e lidar com o bullying. Estas competências enfatizam a importância tanto da resiliência pessoal quanto das interações interpessoais positivas. A autodefesa e as estratégias de enfrentamento também são consideradas significativas, refletindo um equilíbrio entre competências emocionais, sociais e físicas. A comunicação assertiva é valorizada, embora em menor medida, enquanto a escuta ativa e a mediação são vistas como menos críticas. A ausência de ênfase na liderança indica que os pais não a consideram um fator direto na gestão do bullying. No geral, os dados destacam uma abordagem abrangente para a prevenção do bullying, focada em construir indivíduos fortes, empáticos e resilientes.



A maioria dos pais (55%) sente que o seu filho está seguro contra o bullying na escola. Isto indica que mais de metade dos pais confia no ambiente e nas políticas da escola para proteger os seus filhos do bullying. Este sentimento de segurança pode ser atribuído a medidas eficazes contra o bullying, cultura escolar positiva ou boa comunicação entre pais e escola.

No entanto, uma parte significativa dos pais (30%) não sente que o seu filho está seguro contra o bullying. Isto sugere que quase um terço dos pais tem preocupações com a segurança dos seus filhos e com a capacidade da escola de prevenir ou lidar eficazmente com o bullying. Estas preocupações podem derivar de experiências pessoais, incidentes observados ou falta de confiança nas medidas da escola contra o bullying.

15% dos pais não têm certeza sobre a segurança dos seus filhos contra o bullying na escola. Este grupo de pais pode não ter informação ou consciência suficiente sobre as políticas anti-bullying da escola e a situação atual do bullying. Esta incerteza pode indicar a necessidade de uma melhor comunicação e transparência por parte da escola sobre os seus esforços para garantir a segurança dos alunos.

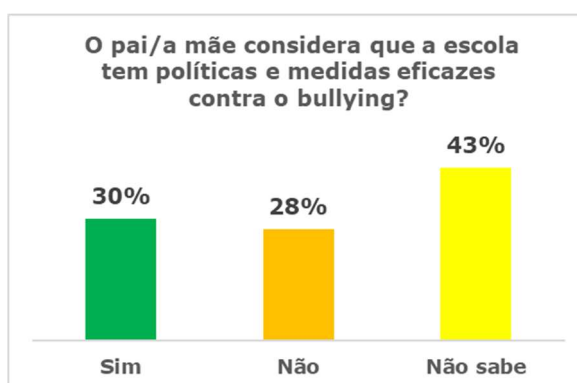


Apenas 30% dos pais acreditam que a escola tem políticas e medidas eficazes contra o bullying. Isto sugere que menos de um terço dos pais têm confiança nas estratégias e ações atuais da escola para combater o bullying. Este baixo percentual indica espaço para melhorias nos esforços anti-bullying da escola e pode refletir a necessidade de medidas mais visíveis e impactantes.

Quase uma percentagem igual de pais (28%) não acredita que a escola tenha políticas e medidas eficazes contra o bullying. Este grupo provavelmente percebe as medidas existentes como inadequadas ou ineficazes. Esta insatisfação pode resultar de experiências pessoais, observações de incidentes de bullying que não foram adequadamente abordados, ou uma falta geral de confiança na capacidade da escola de lidar com o bullying.

O grupo maior, 43%, consiste em pais que não têm certeza sobre a eficácia das políticas e medidas anti-bullying da escola. Esta alta percentagem de incerteza destaca uma significativa lacuna de comunicação entre a escola e os pais. Sugere que muitos pais não estão bem informados sobre as políticas da escola ou sobre a eficácia da sua implementação.

Os dados revelam um nível significativo de incerteza e falta de confiança entre os pais quanto à eficácia das políticas e medidas anti-bullying da escola.



Os pais foram questionados se acham que os professores e funcionários da escola estão preparados para lidar com o bullying:

Um número significativo de pais (43%) acredita que os professores e funcionários da escola estão preparados para lidar com o bullying. Isto indica que um número substancial de pais confia na capacidade do pessoal da escola de gerir e responder eficazmente a incidentes de bullying. Sugere que estes pais têm observado ou experienciado interações positivas com o pessoal escolar em relação a questões de bullying ou têm confiança na sua formação e capacidades.

30% dos pais não consideram que os professores e funcionários da escola estejam adequadamente preparados para lidar com o bullying. Esta minoria significativa indica um nível de preocupação em

relação à capacidade do pessoal de intervir eficazmente em situações de bullying. Esta perceção pode resultar de experiências passadas em que o bullying não foi adequadamente abordado, falta de ação visível por parte do pessoal, ou comunicação insuficiente sobre a formação e preparação do pessoal escolar.

28% dos pais estão incertos sobre a preparação dos professores e funcionários da escola para lidar com o bullying. Esta incerteza pode refletir uma falta de informação ou visibilidade sobre os esforços da escola para equipar o pessoal com as competências e conhecimentos necessários para lidar com o bullying. Sugere que estes pais são novos na escola, não tiveram interações diretas relacionadas ao bullying, ou sentem que a comunicação da escola sobre este tema é insuficiente.

Os dados revelam uma perceção mista entre os pais sobre a preparação dos professores e funcionários da escola para lidar com o bullying. Enquanto uma pluralidade (43%) dos pais expressa confiança nas capacidades do pessoal, uma parte significativa duvida desta preparação (30%) ou está incerta (28%).

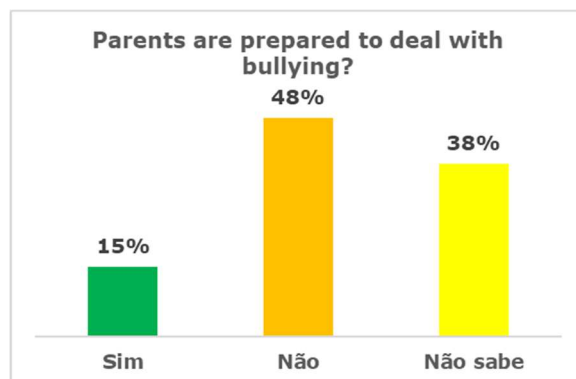


Os pais foram questionados se acham que estão preparados para lidar com o bullying: **apenas 15% dos pais acreditam que estão preparados para lidar com o bullying.** Este baixo percentual indica uma falta de confiança entre os pais na sua capacidade de abordar e gerir eficazmente situações de bullying envolvendo os seus filhos. Sugere que uma pequena minoria se sente equipada com o conhecimento e competências necessárias para lidar com o bullying.

Quase metade dos pais (48%) não se considera preparada para lidar com o bullying. Esta maioria significativa reflete um sentimento generalizado de inadequação e incerteza entre os pais em relação a como apoiar eficazmente os seus filhos em situações de bullying. Isto pode resultar de falta de informação, recursos ou formação sobre como lidar com o bullying.

Uma proporção substancial de pais (38%) está incerta sobre a sua preparação para lidar com o bullying. Esta alta percentagem de incerteza indica que muitos pais podem não ter uma compreensão clara do que implica estar preparado, ou podem não ter enfrentado uma situação de bullying para avaliar a sua preparação.

Os dados revelam uma preocupante falta de confiança entre os pais na sua capacidade de lidar com o bullying, com apenas 15% a sentirem-se preparados, e a maioria a sentir-se despreparada (48%) ou incerta (38%). Isto destaca a necessidade de um maior apoio e recursos para capacitar os pais a abordarem eficazmente o bullying.



Os pais foram questionados sobre qual o tipo de apoio acham que precisam para lidar com o bullying:

A percentagem mais alta (88%) indica que os pais sentem uma grande necessidade de orientação sobre como falar com os seus filhos sobre o bullying. Isto destaca um forte desejo por estratégias eficazes de comunicação para abordar e apoiar os seus filhos na gestão do bullying.

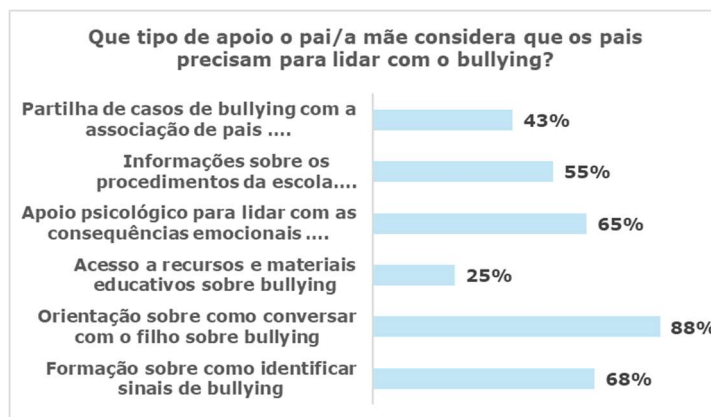
Uma maioria significativa (68%) dos pais deseja formação para reconhecer os sinais de bullying. Isto indica que muitos pais podem ter dificuldade em identificar quando os seus filhos estão a ser vítimas de bullying e reconhecer os primeiros sinais. A formação adequada pode ajudar os pais a intervirem mais cedo e a fornecerem o apoio necessário.

65% dos pais sentem que precisam de apoio psicológico para lidar com o impacto emocional do bullying. Isto sugere que o bullying não só afeta as crianças, mas também tem um impacto significativo nos pais emocionalmente. O acesso a apoio psicológico pode ajudar os pais a gerir as suas próprias respostas emocionais e a apoiar melhor os seus filhos.

Mais de metade dos pais (55%) querem informações sobre os procedimentos da escola para lidar com o bullying. Isto indica uma necessidade de maior transparência e comunicação das escolas sobre as suas políticas anti-bullying e ações. Conhecer os procedimentos pode ajudar os pais a compreender as medidas adotadas e como podem colaborar com a escola.

43% dos pais consideram necessário partilhar casos de bullying com a associação de pais. Isto sugere que uma parte significativa dos pais vê valor no apoio comunitário e de pares na abordagem do bullying, promovendo uma abordagem colaborativa para enfrentar o problema.

Um quarto dos pais (25%) sente a necessidade de ter acesso a recursos e materiais educativos. Isto indica uma necessidade menor, mas ainda importante, de materiais tangíveis que possam fornecer informações, estratégias e apoio sobre como lidar com o bullying.



Os pais foram questionados sobre que tipo de apoio ou recursos gostariam de ver disponíveis na escola para lidar com o bullying:

Uma maioria significativa de pais (73%) considera crucial que as escolas ofereçam apoio psicológico para as vítimas de bullying. Este apoio pode incluir serviços de aconselhamento ou acesso a profissionais de saúde mental que possam ajudar as vítimas a lidar com o impacto emocional do bullying.

Uma grande maioria de pais (68%) enfatiza a importância de uma supervisão aumentada durante os intervalos. Esta medida pode ajudar a dissuadir incidentes de bullying e garantir que os alunos se sintam seguros durante os tempos não estruturados.

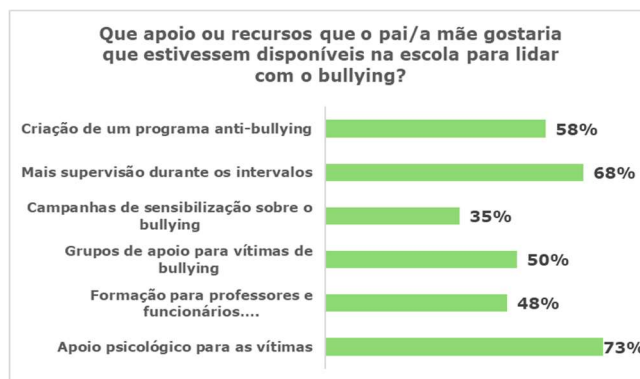
Muitos pais (58%) apoiam o estabelecimento de um programa formal anti-bullying na escola. Tal programa normalmente inclui políticas claras contra o bullying, mecanismos de denúncia, consequências para os agressores e medidas proativas para promover um clima escolar positivo.

Metade dos pais (50%) acredita que grupos de apoio para as vítimas seriam benéficos. Os grupos de apoio podem proporcionar às vítimas um espaço seguro para partilhar experiências, receber apoio entre pares e aprender mecanismos de enfrentamento.

Quase metade dos entrevistados (48%) considera importante a formação para professores e demais funcionários das escolas. Esta formação provavelmente envolve educar o pessoal da escola sobre como reconhecer sinais de bullying, estratégias eficazes de intervenção e criar um ambiente de apoio para todos os alunos.

Um número significativo de pais (35%) acredita que são necessárias campanhas de sensibilização. Estas campanhas podem ajudar a educar alunos, pais e profissionais sobre comportamentos de bullying, o seu impacto e as formas de prevenção.

No geral, os dados sublinham uma abordagem abrangente desejada pelos pais, incluindo tanto medidas reativas (como apoio psicológico e grupos de apoio) quanto estratégias proativas (como treino para o pessoal escolar, supervisão e programas anti-bullying). Esta abordagem visa criar um ambiente escolar mais seguro e de apoio para todos os alunos.

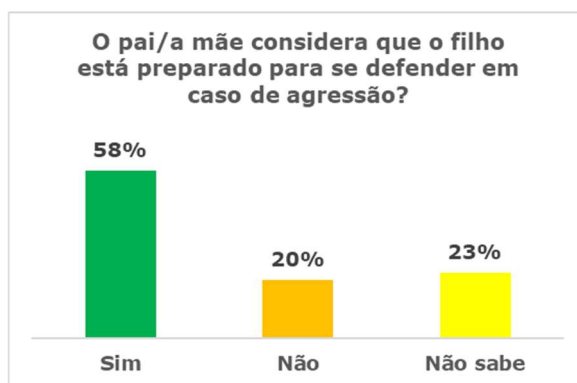


Em relação às atitudes dos pais no que respeita à capacidade dos seus filhos de se defenderem contra uma agressão:

Uma maioria significativa de pais (58%) acredita que os seus filhos são capazes de se defender contra uma agressão. Isto sugere que muitos pais têm confiança na capacidade dos seus filhos de lidar com situações agressivas, seja através de assertividade, competências de autodefesa ou outros meios.

Uma minoria considerável de pais (20%) acredita que os seus filhos não são capazes de se defender contra uma agressão. Isto pode indicar preocupações sobre a preparação física ou emocional dos seus filhos para lidar com situações confrontacionais ou de bullying.

Uma parte substancial de pais (23%) não tem certeza sobre a capacidade dos seus filhos de se defenderem contra uma agressão. Esta incerteza pode decorrer de vários fatores, incluindo informações limitadas sobre as experiências ou capacidades dos seus filhos em tais situações.



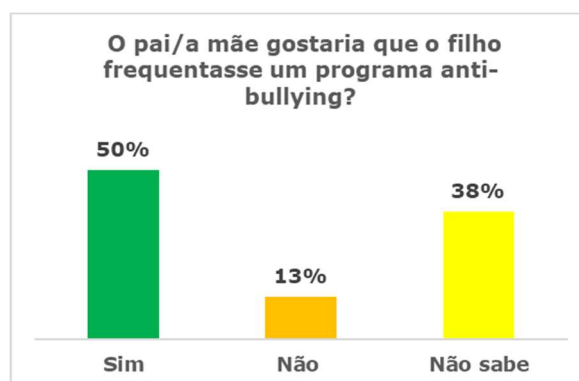
Em relação à reação dos pais quanto à frequência dos seus filhos de um programa anti-bullying:

Uma maioria significativa de pais (50%) expressa uma atitude positiva em relação à frequência dos seus filhos de um programa anti-bullying. Isto indica que muitos pais veem valor em tais programas como meio de educar os alunos sobre a prevenção do bullying, promover um ambiente escolar mais seguro e equipar as crianças com competências para lidar com situações de bullying.

Uma minoria de pais (13%) opõe-se à frequência dos seus filhos a um programa anti-bullying. As razões para esta oposição podem incluir preocupações sobre a eficácia de tais programas, discordância com o conteúdo ou abordagem do programa, ou a crença de que os seus filhos não necessitam de tal intervenção.

Uma parte considerável de pais (38%) está incerta sobre se gostaria que os seus filhos frequentassem um programa anti-bullying. Esta incerteza pode decorrer da falta de familiaridade com o programa específico em questão, preocupações sobre como o programa afetaria os seus filhos, ou incerteza sobre a prevalência e gravidade do bullying na escola dos seus filhos.

Estes dados fornecem uma visão abrangente das perceções e necessidades dos pais em relação ao bullying, destacando áreas de preocupação, necessidades de apoio e opiniões sobre estratégias de prevenção e intervenção.

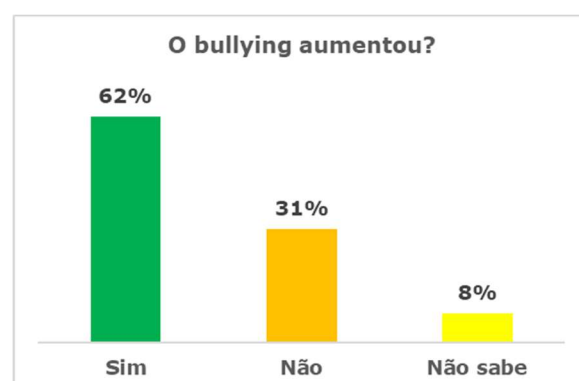


3.3. Dados recolhidos junto dos profissionais (professores)

Participaram neste estudo 13 professores. **A maioria significativa dos professores (62%) considera que o bullying aumentou.** Este resultado sugere uma preocupação generalizada entre os educadores em relação à prevalência ou visibilidade dos comportamentos de bullying nos ambientes escolares.

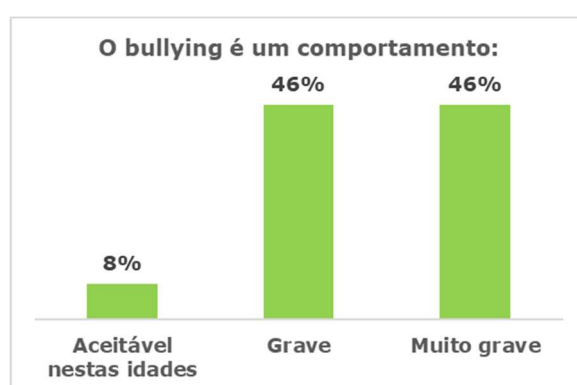
Aproximadamente um terço dos professores (31%) não reconhece um aumento no bullying. Esta perspetiva indica uma divergência significativa entre os educadores quanto às suas observações ou interpretações das tendências de bullying. Os fatores que contribuem para esta visão podem incluir incidentes estáveis ou decrescentes dentro de contextos escolares específicos, medidas eficazes anti-bullying em vigor, ou diferentes critérios para definir e reconhecer comportamentos de bullying.

Uma pequena proporção de professores (8%) está incerta ou não possui informações suficientes para avaliar se o bullying aumentou. Esta incerteza sublinha os desafios em avaliar com precisão as tendências de bullying nas escolas, potencialmente devido a mecanismos inconsistentes de relato, visibilidade limitada das interações entre pares, ou práticas insuficientes na recolha de dados.



Uma maioria significativa de professores (92%) considera o bullying uma questão séria ou muito séria. Esta percepção sugere um reconhecimento generalizado do impacto prejudicial dos comportamentos de bullying no bem-estar dos alunos, na dinâmica social dentro das escolas e no desempenho académico. Os professores enfatizam a importância de abordar o bullying através de intervenções apropriadas e sistemas de apoio, motivados pela crença nos graves efeitos do bullying, incluindo os efeitos psicológicos de longo prazo e os potenciais riscos de segurança para as vítimas. Esta preocupação elevada reflete-se na advocacia dos educadores por medidas abrangentes anti-bullying e estratégias proativas para criar ambientes de aprendizagem seguros e inclusivos.

Apenas 8% dos professores consideram o bullying como comportamento aceitável nestes grupos etários. Em geral, os resultados revelam um forte consenso contra tolerar o bullying em qualquer faixa etária. Esta posição sublinha uma rejeição fundamental de qualquer justificação ou normalização dos comportamentos de bullying entre os educadores.



O elevado percentual (69%) de professores identificando o bullying verbal como predominante está alinhado com pesquisas que indicam que as formas verbais de bullying são frequentemente mais comuns e generalizadas nos ambientes escolares. O bullying verbal pode ser particularmente prejudicial, pois afeta diretamente a autoestima das vítimas e o bem-estar emocional.

Os percentuais para bullying social (38%) e cyberbullying (23%) indicam que os professores estão cientes das complexidades dos comportamentos de bullying além das interações físicas. A prevalência do bullying social destaca o seu impacto nas relações sociais e dinâmicas de grupo entre os alunos. O cyberbullying, embora ligeiramente menos reportado que o bullying social, reflete o reconhecimento dos professores dos desafios impostos pela comunicação digital no mundo interligado de hoje.

Embora o bullying físico seja relatado em 23%, é significativamente menor em comparação com o bullying verbal e social. Isso pode sugerir que os incidentes de bullying físico são menos frequentes ou menos frequentemente relatados pelos professores, possivelmente devido à sua natureza mais evidente e visibilidade clara em comparação com as formas verbais e sociais de bullying.

As respostas dos professores destacam a proeminência do bullying verbal percebido nos ambientes escolares, juntamente com o reconhecimento do bullying social, físico e cyberbullying como preocupações significativas que exigem intervenções direcionadas e apoio contínuo tanto para os alunos quanto para os educadores.

Os professores foram questionados para identificar os principais fatores que acreditam contribuir para o bullying nas escolas. As percentagens seguintes refletem as suas respostas:

Uma maioria significativa dos professores (77%) acredita que a cultura e os valores prevalentes na atualidade desempenham um papel importante na contribuição para o bullying.

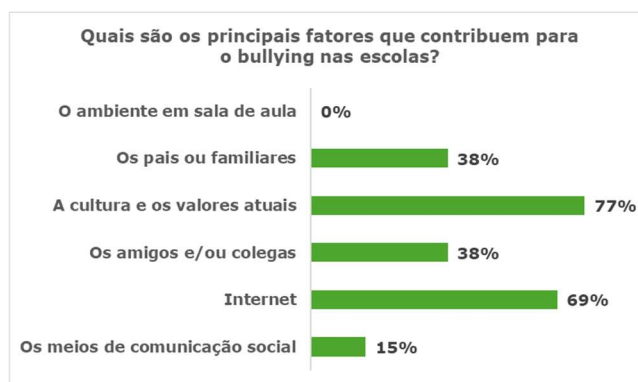
69% dos professores veem a internet, incluindo as redes sociais e interações online, como um fator contribuinte importante. O cyberbullying e a influência do comportamento online podem afetar significativamente as ações e atitudes dos alunos.

Amigos e/ou colegas (38%) são vistos como um fator moderado. Amigos e colegas podem contribuir para o comportamento de bullying ou ajudar a evitá-lo, dependendo da dinâmica do grupo e do ambiente social.

Pais ou membros da família (38%) A influência da família também é considerada um fator moderado. O comportamento e atitudes dos pais e membros da família podem moldar as atitudes das crianças em relação ao bullying.

Os meios de comunicação social (15%) são vistos como um fator menos significativo em comparação com outros. Embora possa influenciar o comportamento, pode não ser tão direta ou abrangente no impacto sobre o bullying.

Os professores percebem a cultura e valores de hoje e a internet como os principais fatores que contribuem para o bullying nas escolas. A influência dos pares e a dinâmica familiar também são significativas, mas em menor escala. Os meios de comunicação social, embora reconhecidos, são vistos como um fator menos impactante.



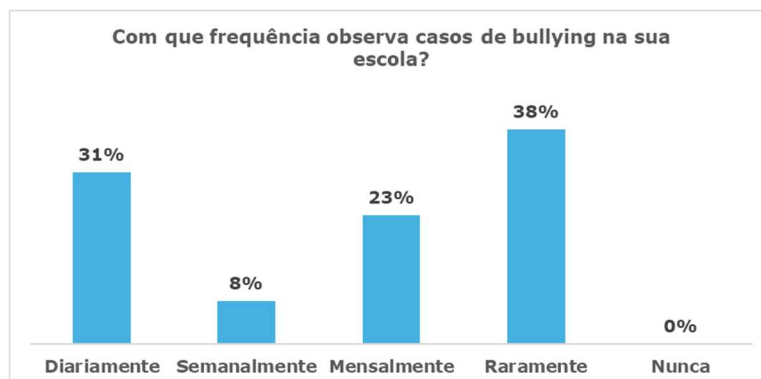
Os professores foram questionados sobre com que frequência observam casos de bullying nas suas escolas. As respostas são as seguintes:

O maior grupo de professores (38%) relata observar bullying raramente. Isto sugere que, embora o bullying exista, não é uma ocorrência comum.

Uma parte significativa de professores (31%) observa bullying diariamente. Isto indica que o bullying é um problema persistente e generalizado nas suas escolas.

Uma percentagem menor de professores (8%) observa bullying semanalmente, o que sugere um problema consistente.

Observações mensais (23%) indicam que o bullying é um problema intermitente. Está presente, mas não é tão generalizado quanto em escolas com incidentes diários ou semanais.



Os professores foram questionados sobre quais as ações que acreditam que as crianças e adolescentes devem tomar quando confrontados com o bullying. As respostas e as percentagens correspondentes são as seguintes:

Todos os professores concordam unanimemente que as crianças e adolescentes devem informar os professores se forem vítimas ou testemunharem bullying. Isso destaca o papel crítico que os professores desempenham na abordagem e mitigação de incidentes de bullying.

Uma vasta maioria dos professores (92%) recomenda que os alunos informem os seus pais sobre incidentes de bullying. Os pais são vistos como aliados cruciais no apoio aos seus filhos e na colaboração com a escola para resolver o problema.

É também altamente recomendado pelos professores (69%) que contem a um amigo ou outro membro da família. Isso sugere a importância de ter uma rede de apoio para a vítima ou testemunha confiar.

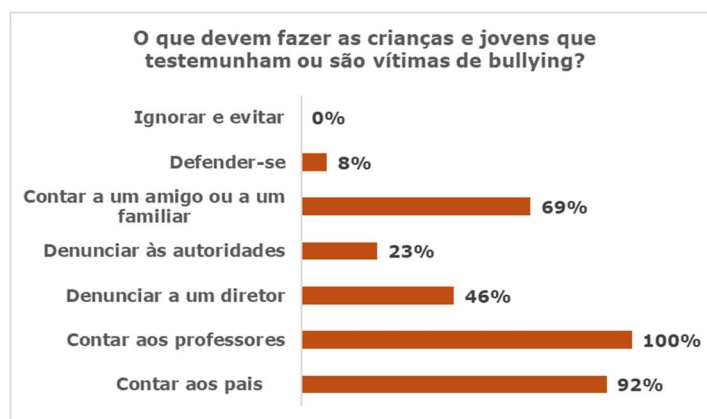
Quase metade dos professores (46%) acredita que reportar o bullying ao diretor da escola é uma ação apropriada. Isso indica que, embora importante, pode não ser visto como o primeiro passo que os alunos devem tomar.

Reportar às autoridades externas (por exemplo, polícia) é menos frequentemente recomendado (23%), possivelmente reservado para casos graves de bullying que envolvam ameaças ou danos físicos.

Muito poucos professores (8%) recomendam que os alunos se devem defender, o que provavelmente reflete uma preferência por resoluções não violentas e buscar ajuda das autoridades.

Nenhum professor recomenda ignorar e evitar o problema, indicando um forte consenso de que o bullying deve ser ativamente abordado em vez de passivamente suportado.

Nenhum professor sugeriu outras ações, indicando que as opções fornecidas são abrangentes e cobrem as respostas apropriadas ao bullying.



Todos os professores concordam unanimemente que o bullying causa danos emocionais. Isso reflete um consenso sobre o impacto emocional profundo que o bullying tem sobre as vítimas, afetando sua autoestima, sentimento de segurança e bem-estar emocional geral.

Uma grande maioria dos professores (85%) indica que o bullying leva ao isolamento social. As vítimas podem retirar-se das interações sociais para evitar mais bullying, levando à solidão e falta de apoio.

Um número substancial de professores (77%) reconhece a ansiedade como um resultado comum do bullying. As vítimas frequentemente experimentam níveis elevados de ansiedade devido ao medo de mais bullying e interações sociais.

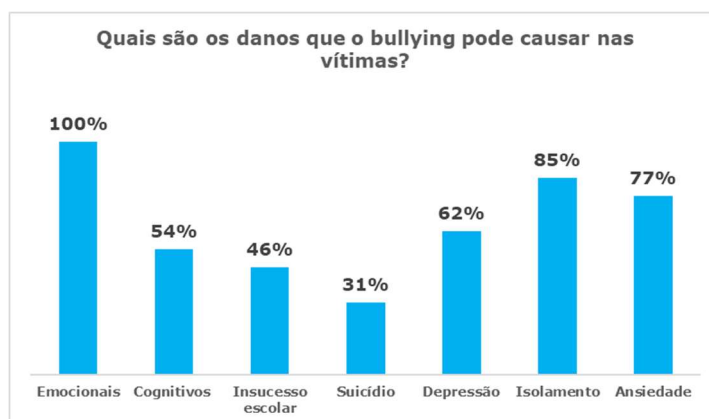
Uma percentagem significativa de professores (62%) identifica a depressão como uma consequência do bullying. Isso destaca o impacto psicológico grave que o bullying sustentado pode ter sobre os alunos.

Mais da metade dos professores (54%) relata que o bullying leva a pensamentos excessivos, como ruminção e preocupação constante. Isso pode afetar significativamente a saúde mental e o funcionamento diário de um aluno.

Quase metade dos professores (46%) observa que o bullying contribui para o fracasso escolar. O stress e a distração causados pelo bullying podem afetar negativamente o desempenho acadêmico e a frequência.

Uma percentagem significativa, mas menor, de professores (31%) reconhece a ligação entre o bullying e a ideação ou tentativas de suicídio. Isso sublinha o potencial do bullying para ter consequências graves e potencialmente fatais.

A análise revela que os professores acreditam que o bullying causa uma ampla gama de danos, predominantemente emocionais, psicológicos e sociais. O acordo unânime sobre o dano emocional sublinha o seu impacto generalizado, enquanto o reconhecimento da depressão, ansiedade e isolamento destaca o profundo impacto psicológico. O desempenho acadêmico e, em casos graves, a ideação suicida também são preocupações significativas.



Os professores foram questionados para identificar as competências que consideram importantes para que crianças e adolescentes possam prevenir ou lidar eficazmente com situações de bullying. As respostas são as seguintes:

A maioria dos professores (77%) considera a tolerância uma competência crucial para prevenir ou lidar com o bullying. A tolerância promove a aceitação e o entendimento das diferenças entre os alunos, reduzindo a probabilidade de comportamentos de bullying.

Um número significativo de professores (69%) acredita que a resolução de conflitos é vital. Esta competência ajuda os alunos a gerir disputas de forma construtiva e reduz a probabilidade de conflitos escalarem para bullying.

Os professores veem a autoconfiança como uma competência importante (62%). Alunos confiantes são mais propensos a defenderem-se a si próprios e aos outros, e menos propensos a serem alvo de agressores.

Mais da metade dos professores (54%) destacam a empatia como importante. A empatia permite aos alunos compreenderem e partilharem os sentimentos dos outros, o que pode desencorajar comportamentos de bullying.

A comunicação assertiva também é vista como importante por mais da metade dos professores (54%). Esta competência ajuda os alunos a expressarem claramente as suas necessidades e limites de forma respeitosa.

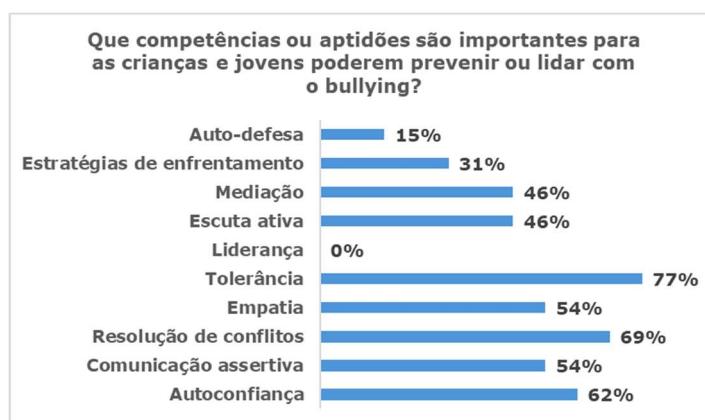
A escuta ativa é reconhecida como importante por quase metade dos professores (46%). Envolve concentrar-se totalmente, compreender, responder e lembrar-se do que está a ser dito.

As competências de mediação são vistas como importantes por quase metade dos professores (46%). A mediação pode ajudar os alunos a facilitar a resolução entre colegas em conflito.

Um grupo menor de professores (31%) considera as estratégias de enfrentamento importantes. Estas estratégias ajudam os alunos a gerir o stress e a dor emocional.

Poucos professores (13%) consideram as competências de autodefesa importantes para prevenir e lidar com o bullying. Afigura-se que, apesar de os professores estarem preocupados com a segurança dos alunos, não veem as competências de autodefesa como parte crucial da solução. Isso pode refletir uma crença na importância de outras medidas preventivas e não violentas, como a criação de um clima escolar positivo ou a implementação de programas anti-bullying abrangentes.

Estas competências destacam-se como fundamentais para equipar crianças e adolescentes com as ferramentas necessárias para lidar eficazmente com situações de bullying, promovendo um ambiente escolar mais seguro e positivo.

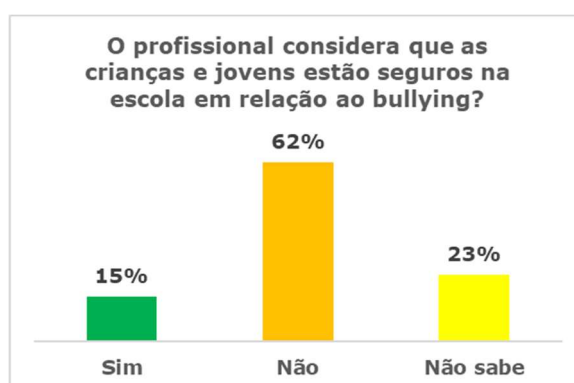


Os professores foram questionados se acreditam que crianças e adolescentes estão seguros contra o bullying na escola. As respostas são as seguintes:

A maioria dos professores (62%) acredita que crianças e adolescentes não estão seguros contra o bullying na escola. Isso indica uma preocupação significativa entre os educadores sobre a prevalência e o impacto do bullying.

Quase um quarto dos professores (23%) está incerto sobre a segurança dos alunos contra o bullying. Essa incerteza pode decorrer da falta de visibilidade clara sobre os incidentes de bullying ou da eficácia das medidas anti-bullying.

Uma pequena percentagem de professores (15%) acredita que crianças e adolescentes estão seguros contra o bullying na escola. Isso sugere que uma minoria de escolas pode ter programas eficazes contra o bullying e um ambiente escolar seguro.



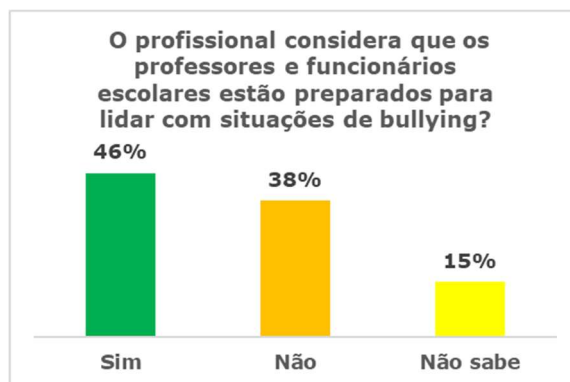
Os professores foram questionados se acham que os profissionais da educação necessitam de apoio adicional para lidar com situações de bullying. As respostas são as seguintes:

Quase metade dos professores (46%) acredita que os profissionais da educação precisam de apoio adicional para lidar efetivamente com situações de bullying. Isso sugere que existem lacunas percebidas nos recursos atuais, formação ou sistemas implementados.

Uma parcela significativa dos professores (38%) considera que o apoio atual disponível para os profissionais da educação é adequado para lidar com o bullying. Isso indica que algumas escolas podem já ter sistemas e recursos eficazes em vigor.

Uma pequena percentagem de professores (15%) está incerta se é necessário apoio adicional. Essa incerteza pode decorrer da falta de clareza sobre que tipo de apoio está atualmente disponível ou do que pode ser necessário.

A análise revela uma percepção mista entre os professores quanto ao apoio necessário para lidar com situações de bullying. Enquanto quase metade acredita que apoio adicional é necessário, uma parcela significativa considera que o apoio atual é suficiente, e um grupo menor está incerto.



Os professores foram questionados sobre os tipos de apoio que consideram importantes para lidar com situações de bullying. Eis as respostas e as percentagens correspondentes:

A maioria dos professores (77%) considera essencial o apoio psicológico para lidar com o impacto emocional de enfrentar o bullying. Isso reflete o peso emocional que gerir situações de bullying pode ter nos profissionais da educação.

Uma grande maioria (69%) de professores expressa a necessidade de orientação sobre como falar com os alunos sobre bullying. A comunicação eficaz com os alunos é crucial para abordar e prevenir o bullying.

Mais de metade dos professores (62%) acredita que a formação para reconhecer os sinais de bullying é fundamental. Identificar o bullying precocemente é crucial para evitar que se agrave.

Uma percentagem moderada de professores (54%) enfatiza a importância de informações claras sobre os procedimentos da escola relacionados ao bullying. Compreender esses procedimentos ajuda os professores a responder adequadamente aos incidentes.

Uma percentagem menor, mas significativa (31%) de professores considera crucial o acesso a recursos e materiais educativos. Estes recursos podem apoiar os professores nos seus esforços para educar os alunos e lidar com o bullying.

Esta análise indica uma forte necessidade de apoio psicológico e orientação prática sobre como abordar diretamente o bullying com os alunos. A formação para reconhecer os sinais de bullying também é uma preocupação significativa, enquanto as informações procedimentais e o acesso a recursos são moderadamente enfatizados.



Os professores foram questionados sobre a avaliação da eficácia das políticas e medidas da escola para enfrentar o bullying. As respostas são as seguintes:

31% dos professores considera as políticas e medidas ineficazes. Isto indica uma preocupação significativa sobre a adequação e implementação das estratégias atuais de combate ao bullying.

No entanto, 23% dos professores acreditam que as políticas e medidas em vigor são muito eficazes, enquanto outros 23% as consideram eficazes. **Assim, um total de 46% dos professores veem as estratégias anti-bullying nas escolas como positivas e impactantes.**

Outros 23% dos professores consideram as políticas nem eficazes nem ineficazes, indicando ambivalência ou inconsistência na forma como essas políticas são percebidas ou implementadas.

Nenhum dos professores selecionou "Não sei", indicando que todos os entrevistados têm uma opinião formada sobre a eficácia das medidas da sua escola.

Esta análise revela uma variedade de opiniões sobre a eficácia das políticas e medidas escolares para lidar com o bullying, com uma parte significativa dos professores considerando-as ineficazes. Isso indica a necessidade de as escolas reavaliarem e reforçarem as suas estratégias anti-bullying.



Os professores foram questionados sobre os recursos ou apoios que consideram mais necessários para lidar com o bullying. As respostas e as percentagens correspondentes são as seguintes:

A maior percentagem (69%) dos professores indica a necessidade de programas de intervenção psicossocial para os alunos. Isso sugere uma forte crença na importância de abordar os fatores psicológicos e sociais subjacentes que contribuem para o bullying.

Mais da metade dos professores (54%) acredita que é crucial fornecer formação adicional para os professores e funcionários. Isso indica uma necessidade de desenvolvimento profissional contínuo para equipar os educadores com as competências necessárias para identificar, prevenir e lidar eficazmente com o bullying.

Da mesma forma, 54% dos professores veem a criação de um programa dedicado anti-bullying como essencial. Isso sugere a necessidade de abordagens estruturadas e sistemáticas para combater o bullying.

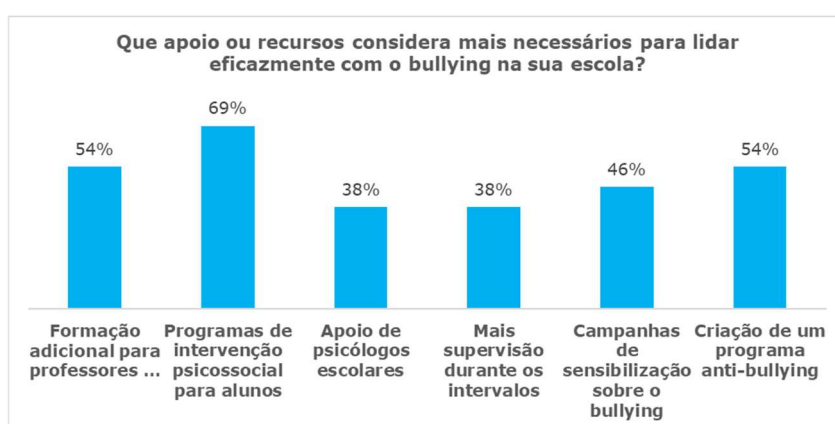
Quase metade dos professores (46%) enfatiza a necessidade de campanhas de sensibilização. Isso destaca a importância de educar toda a comunidade escolar sobre o impacto do bullying e a importância da prevenção.

Uma parcela significativa dos professores (38%) acredita que o apoio de psicólogos escolares é necessário. Isso sublinha a necessidade de apoio profissional de saúde mental dentro do ambiente escolar.

Outros 38% dos professores indicam a necessidade de maior supervisão durante os intervalos. Aumentar a supervisão pode ajudar a prevenir incidentes de bullying, fornecendo um dissuasor visível e intervenção imediata quando necessário.

Nenhum dos professores selecionou "Outro", sugerindo que as opções listadas abrangem de forma abrangente as necessidades percebidas para lidar com o bullying.

A análise revela uma forte procura por programas de intervenção psicossocial para os alunos e por formação adicional para professores e funcionários. Existe também um apelo significativo para a criação de programas estruturados de combate ao bullying e campanhas de sensibilização. O apoio de psicólogos escolares e o aumento da supervisão durante os intervalos também são importantes, embora menos enfatizados.



Os professores foram convidados a fazer sugestões ou dar ideias para melhorar a abordagem ao bullying nas suas escolas. As respostas foram as seguintes:

- Os pais devem estar mais preocupados com os seus filhos
- Mais boas práticas e discussões
- Trabalho constante com psicólogos

3.4. Paradoxos identificados

- **Percepção vs. Experiência de Segurança:**

75% dos alunos testemunharam ou experienciaram bullying, e 47% são vítimas, no entanto, 83% sentem-se seguros na escola.

Este paradoxo pode dever-se à existência de ambientes escolares de apoio e às medidas eficazes tomadas por algumas escolas para lidar com o bullying quando ocorre. Os alunos podem sentir que, embora ocorram incidentes de bullying, a escola geralmente lida bem com esses incidentes, o que os faz sentir seguros no geral.

- **Percepção de Competências de Autodefesa vs. Sentir-se Seguro na Escola:**

Apesar de 79% dos alunos acreditarem possuir competências adequadas de autodefesa, e 83% sentirem-se seguros na escola, 69% expressam o desejo de aprender mais sobre como se proteger e defender, e 40% estão interessados em participar num programa para lidar com bullying.

Este paradoxo destaca uma abordagem equilibrada dos alunos em relação à segurança pessoal: embora geralmente se sintam seguros no ambiente escolar, o desejo por mais educação em autodefesa sugere uma postura proativa em relação ao empoderamento pessoal e preparação. Ele sublinha o reconhecimento de que a autodefesa vai além de técnicas físicas para incluir competências mais amplas como resiliência emocional, assertividade e resolução de conflitos, essenciais para lidar eficazmente com situações de bullying.

- **Segurança Percecionada vs. Desejo de Orientação:**

A maioria dos pais (55%) sente que o seu filho está seguro de bullying na escola, no entanto, a percentagem mais alta (88%) indica que os pais sentem uma necessidade esmagadora de orientação sobre como falar com os seus filhos sobre bullying.

Este paradoxo sugere que, embora os pais geralmente percebam os seus filhos como seguros, eles reconhecem a importância de equipar-se com ferramentas para lidar com o bullying, que pode ocorrer a qualquer momento. Indica uma abordagem proativa para garantir a segurança e bem-estar contínuos, reconhecendo que sentir-se seguro não elimina a necessidade de consciência e preparação.

- **Percepção de Competências de Autodefesa vs. Frequência de Programas Anti-Bullying:**

Uma maioria significativa de pais (58%) acredita que o seu filho é capaz de se defender contra uma agressão, no entanto, uma maioria significativa (50%) expressa uma atitude positiva em relação ao seu filho participar num programa anti-bullying.

Este paradoxo indica que, apesar da confiança dos pais nas competências de autodefesa dos seus filhos, eles ainda veem valor em programas estruturados anti-bullying. Isso sugere que os pais reconhecem que a autodefesa é apenas um aspeto do enfrentamento do bullying, e programas abrangentes podem oferecer competências adicionais como resiliência emocional e resolução de conflitos.

- **Observação de Bullying vs. Percepção do seu Aumento e Preocupações com Segurança**

Apesar de um grupo de professores (38%) reportar que observa raramente bullying, uma maioria significativa (62%) percebe que o bullying aumentou, e acredita que crianças e adolescentes não estão seguros de bullying na escola (62%).

Este paradoxo pode ser explicado pela distinção entre observação direta e percepção mais abrangente, influenciada por fatores como maior consciencialização através de formação, mecanismos de reporte melhorados, e a natureza subtil ou oculta de muitos incidentes de bullying. Os professores podem não testemunhar frequentemente bullying em primeira mão, mas relatos aumentados por parte dos alunos e pais, juntamente com uma maior consciencialização sobre o problema, contribuem para a percepção de que o bullying está a aumentar. Além disso, a compreensão da natureza multifacetada do bullying - abrangendo dimensões emocionais, sociais e cibernéticas - leva a preocupações significativas sobre a segurança dos alunos. Isto reflete a natureza complexa de entender o bullying nas escolas, onde o conhecimento indireto e a vigilância aumentada desempenham um papel significativo na formação de percepções e preocupações sobre a segurança.

4. Conclusões

A análise dos dados recolhidos junto de alunos, pais e professores revelou percepções e tendências significativas sobre o bullying nas escolas. Estas informações destacam não apenas a prevalência e o impacto do bullying, mas também a potencial eficácia das intervenções e programas anti-bullying. Compreender estas percepções e tendências é crucial para desenvolver estratégias mais eficazes e sustentáveis na prevenção e combate ao bullying, garantindo um ambiente educativo seguro e inclusivo para todos os alunos.

Aumento do Bullying

- Uma maioria significativa dos pais (65%) e dos professores (62%) percebe um aumento do bullying. Esta observação partilhada sublinha uma maior consciencialização e preocupação sobre a prevalência dos comportamentos de bullying nas escolas e na sociedade em geral.

Gravidade do Bullying

- Pais (90%) e professores (92%) veem esmagadoramente o bullying como um comportamento sério a muito sério. Este consenso destaca um reconhecimento generalizado do impacto severo do bullying no bem-estar emocional dos alunos e no ambiente escolar em geral.

Tipos de Bullying

- O bullying verbal é consistentemente identificado como a forma mais prevalente por alunos (86%), pais (70%) e professores (69%). O bullying físico (86% entre alunos, 55% entre pais, 23% entre professores) e o social (64% entre alunos, 48% entre pais, 38% entre professores) também são reconhecidos, sugerindo a necessidade de intervenções abrangentes adaptadas aos diferentes tipos de agressão.

Fatores Contributivos

- Todos os três grupos reconhecem fatores comuns que contribuem para o bullying, como questões familiares, falta de limites, influências sociais e exclusão social. Esta alinhamento sublinha a natureza multifacetada das dinâmicas de bullying, exigindo abordagens holísticas que abordem os contextos sociais e familiares subjacentes.

Impacto nos Alunos

- Alunos, pais e professores reconhecem unanimemente os profundos danos emocionais causados pelo bullying, incluindo depressão (62% entre professores, 78% entre pais), ansiedade (70% entre alunos, 77% entre professores), isolamento social (80% entre alunos, 85% entre professores) e declínio académico (46% entre professores). Esta compreensão partilhada enfatiza a necessidade urgente de intervenções de apoio que mitiguem os efeitos imediatos e a longo prazo do bullying.

Competências e Aptidões Essenciais

As competências seguintes foram identificadas como fundamentais para os alunos desenvolverem habilidades práticas e emocionais que os auxiliem a enfrentar desafios relacionados com o bullying, conforme evidenciado nas entrevistas realizadas com pais, professores e alunos.

- **Autoconfiança** (73% dos alunos, 73% dos pais e 62% dos professores)

Desenvolvimento da autoestima e da confiança nos alunos, capacitando-os a enfrentar situações de bullying com mais assertividade e a procurar ajuda quando necessário. Esta competência é vista

como essencial tanto pelos alunos como pelos pais e professores, para fortalecer a capacidade dos estudantes de lidar com desafios interpessoais.

- **Resolução de Conflitos** (70% dos alunos, 70% dos pais e 69% dos professores)

Estratégias eficazes para os alunos resolverem disputas de forma pacífica e construtiva, sem recorrer à violência. Esta competência não só contribui para a redução do bullying, conforme indicado pelos dados dos participantes, mas também promove um ambiente escolar mais harmonioso e colaborativo.

- **Empatia** (58% dos alunos, 58% dos pais e 54% dos professores)

Promoção da compreensão e compaixão entre os alunos para reduzir comportamentos de bullying e promover um ambiente de apoio entre os pares. Tanto os alunos como os seus pais e professores reconhecem a importância de cultivar esta competência social nas escolas.

- **Comunicação Assertiva** (38% dos alunos, 54% dos professores)

Incentivo à comunicação clara e confiante entre os alunos para expressarem as suas necessidades e defenderem-se de situações de bullying de maneira eficaz. Esta competência é destacada pelos professores como crucial para o empoderamento dos estudantes.

- **Tolerância** (58% dos pais, 77% dos professores)

Promoção da aceitação e respeito pela diversidade para criar um ambiente escolar inclusivo. Esta competência é valorizada pelos pais e professores como essencial para construir uma comunidade escolar harmoniosa e respeitosa.

- **Escuta Ativa** (46% dos professores)

Melhoria das competências de escuta para compreender as perspetivas dos outros e fomentar relações de apoio. Esta competência é vista como importante pelos professores para fortalecer a ligação entre alunos e promover um ambiente de aprendizagem mais colaborativo.

- **Autodefesa** (69% dos alunos, 50% dos pais)

Formação em técnicas de autodefesa para capacitar os alunos a protegerem-se fisicamente, se necessário. Esta competência é percebida como uma medida complementar de segurança pelos alunos e por uma parte dos pais entrevistados.

Preferências de Apoio

- Existe uma forte preferência entre alunos, pais e professores por estruturas de apoio abrangentes nas escolas, incluindo serviços de apoio psicológico (77% entre professores, 73% entre pais), diretrizes procedimentais claras (55% entre alunos, 54% entre professores) e programas formais anti-bullying (58% entre alunos, 58% entre professores). Este ênfase coletivo sublinha a importância de medidas proativas e esforços colaborativos entre os intervenientes para criar ambientes escolares mais seguros e inclusivos.

Importância dos Programas Anti-Bullying

- Os dados sublinham o papel crucial de programas anti-bullying abrangentes na abordagem destes desafios complexos. Programas holísticos, que não apenas educam os alunos sobre as diferentes formas e impactos do bullying, mas também os capacitam com competências para intervir, procurar apoio e fomentar interações respeitosas.

Recomendações

As escolas devem priorizar:

- Reforçar políticas anti-bullying e integrá-las na cultura escolar para criar um ambiente seguro e de apoio.
- Fornecer formação contínua e recursos para professores e demais funcionários reconhecerem, abordarem e prevenirem eficazmente o bullying.
- Envolvimento dos pais e da comunidade mais ampla em esforços colaborativos para reforçar mensagens anti-bullying e estratégias e medidas de apoio aos alunos.
- Avaliar e adaptar continuamente programas com base em feedback e investigação evolutiva para garantir a sua eficácia e relevância.

Esta síntese de dados de alunos, pais e professores proporciona uma compreensão abrangente das complexidades em torno do bullying nos contextos educativos. Ao priorizar a implementação e o aperfeiçoamento de programas anti-bullying, que incluem iniciativas de capacitação dos alunos, as instituições educativas podem eficazmente mitigar comportamentos de bullying e cultivar ambientes onde todos os alunos se sintam seguros, respeitados e capacitados para prosperar academicamente e socialmente. A colaboração contínua entre intervenientes, investigação em curso e iniciativas direcionadas são essenciais para sustentar o progresso e promover climas escolares positivos que promovam o bem-estar e o sucesso dos alunos.

Como já referido, o projeto SAFE foca-se na proteção e no empoderamento de crianças e adolescentes contra o bullying e outras formas de violência. Este relatório resulta de uma pesquisa qualitativa abrangente realizada em Portugal e na Bulgária que, entre outros elementos, identifica necessidades específicas em competências socioemocionais e práticas para combater eficazmente o bullying. As conclusões deste estudo guiarão a implementação de estratégias práticas e educativas, apoiando particularmente a atividade 2 do projeto, que visa conceber o programa psico-educativo e desportivo SAFE para combater o bullying. Este programa pretende criar um ambiente escolar seguro e inclusivo, proporcionando um apoio fundamental a todos os jovens envolvidos ao nível do desenvolvimento de competências.

5. Referências

Bullying - Definição:

- American Psychological Association. (n.d.). Bullying. Obtido de <https://www.apa.org/topics/bullying>
- Council of Europe. (n.d.). Bullying. Obtido de <https://www.coe.int/en/web/children/bullying>
- European Commission's Safer Internet Programme. (n.d.). Bullying and cyberbullying. Obtido de https://ec.europa.eu/smart-regulation/impact/ia_carried_out/docs/ia_2006/sec_2006_1634_en.pdf
- StopBullying.gov. (n.d.). What is bullying? Obtido de <https://www.stopbullying.gov/what-is-bullying>

Tipos de bullying:

- Cyberbullying Research Center. (n.d.). What is cyberbullying? Obtido de <https://cyberbullying.org/what-is-cyberbullying>
- European Network Against Bullying in Learning and Leisure Environments. (n.d.). Types of bullying. Obtido de <http://enable.eun.org/bullying>
- European School Education Gateway. (n.d.). Understanding bullying. Obtido de https://www.schooleducationgateway.eu/en/pub/viewpoints/experts/understanding_bullying.htm
- National Centre Against Bullying. (n.d.). Types of bullying. Obtido de <https://www.ncab.org.au/bullying-advice/bullying-for-parents/types-of-bullying/>
- PACER's National Bullying Prevention Center. (n.d.). Types of bullying. Obtido de <https://www.pacer.org/bullying/info/types-of-bullying.asp>

Dinâmicas e participantes no bullying:

- American Psychological Association. (n.d.). Roles in bullying. Obtido de <https://www.apa.org/topics/bullying/roles>
- Anti-Bullying Alliance. (n.d.). Roles in bullying. Obtido de <https://www.anti-bullyingalliance.org.uk/tools-information/all-about-bullying/roles-children-play-bullying>
- European Agency for Special Needs and Inclusive Education. (2017). Bullying and students with special needs. Obtido de <https://www.european-agency.org/resources/publications/bullying-among-students-disabilities-and-special-needs-0>
- StopBullying.gov. (n.d.). Roles kids play in bullying. Obtido de <https://www.stopbullying.gov/bullying/roles-kids-play>

Causas do bullying:

- American Psychological Association. (n.d.). Understanding bullying. Obtido de <https://www.apa.org/topics/bullying/understanding>
- European Network Against Bullying in Learning and Leisure Environments. (n.d.). Causes of bullying. Obtido de <http://enable.eun.org/causes>
- European School Education Gateway. (n.d.). Why do children bully? Obtido de <https://www.schooleducationgateway.eu/en/pub/resources/toolkitsforschools/detail.cfm?n=514>
- StopBullying.gov. (n.d.). Why do kids bully? Obtido de <https://www.stopbullying.gov/why-do-kids-bully>

Consequências do bullying:

- American Psychological Association. (n.d.). Effects of bullying. Obtido de <https://www.apa.org/topics/bullying/bullying-effects>
- Anti-Bullying Alliance. (n.d.). Consequences of bullying. Obtido de <https://www.anti-bullyingalliance.org.uk/tools-information/all-about-bullying/impact-bullying>
- European Network of Ombudspersons for Children. (2018). Position statement on bullying. Obtido de <https://enoc.eu/wp-content/uploads/2018/10/ENOC-position-statement-on-bullying-FV.pdf>
- StopBullying.gov. (n.d.). Effects of bullying. Obtido de <https://www.stopbullying.gov/effects>.

6. Anexos

Anexo I – Questionário para Alunos

Anexo II – Questionário para Pais

Anexo III – Questionário para Profissionais

Anexo I - QUESTIONÁRIO PARA ALUNOS

Bem-vindo ao nosso questionário sobre o bullying.

Agradecemos por dedicares 10 minutos do teu tempo para participar neste estudo. O objetivo deste questionário é compreender melhor as diferentes experiências e perspetivas dos alunos em relação ao bullying.

As tuas respostas são fundamentais para identificar áreas de preocupação e desenvolver estratégias eficazes para prevenir e lidar com o bullying nas escolas.

As tuas respostas serão **totalmente anónimas e confidenciais**, e serão utilizadas exclusivamente para os fins do estudo que estamos a realizar. A tua participação não é obrigatória. Por favor, responde de forma sincera. Obrigado pela tua colaboração.

1. Género:

- Masculino
- Feminino
- Outro

2. Que idade tens? (especificar)

Anos

3. Em que localidade vives?

4. Com quem vives?

- Com ambos os pais
- Com um dos pais
- Com outro(s) membro(s) da tua família
- Outro (especificar): _____

5. Quais os tipos de bullying que conheces?

- Físico** (agredir, amarrar, empurrar, cuspir, roubar bens pessoais, rasgar peças de roupa ou estragar objetos)
- Verbal** (insultar, gritar, ameaçar, gozar e fazer comentários negativos ou humilhantes)
- Social** (deixar a pessoa de fora em trabalhos de grupos e/ou jogos, inventar mentiras ou espalhar rumores, boatos ou comentários *negativos ou humilhantes*)
- Cyberbullying** (utilizar chats, redes sociais e blogues para espalhar informação falsa, assediar/perseguir e insultar)

6. Quantas vezes presenciaste ou vivenciaste situações de bullying?

- Todos os dias
- Pelos menos uma vez por semana
- Pelo menos uma vez por mês
- Algumas vezes por ano
- Quase nunca
- Nunca **(passar diretamente para a questão nº 19)**

7. Já presenciaste ou vivenciaste situações de bullying na escola?

- Sim
- Não
- Não me lembro

8. Já presenciaste ou vivenciaste situações de bullying em outros lugares?

- Sim
- Não
- Não me lembro

9. Se sim, em que locais? (Podes escolher mais do que uma opção)

- No percurso a pé para escola
- No(s) transporte(s) público(s)
- Numa atividade extracurricular
- Em festas ou atividades com amigos
- Junto à escola (nas imediações, perto da escola)
- Em casa
- Noutro(s) lugar(es): (Quais?) _____

10. Nessas situações de bullying eras: (Podes escolher mais do que uma opção)

- a vítima
- o agressor **(passar diretamente para a questão n.º 17)**
- um observador **(passar diretamente para a questão n.º 16)**

11. Quantas vezes já foste vítima de bullying?

- 1 vez
- 2 a 5 vezes
- 6 a 10 vezes

- Mais do que 10 vezes
- Não sei / Não tenho a certeza

12. Com que idade foste vítima de bullying?

- Menos de 6 anos
- Dos 11 a 14 anos
- Dos 6 aos 11 anos
- Mais de 14 anos

13. Quando foi a última vez que sofreste bullying?

- Hoje
- Nos últimos 30 dias
- Nos últimos 6 meses
- Há mais de um ano

14. Como te sentiste/sentes quando foste/és vítima de bullying?

- Triste
- Com medo
- Zangado
- Desamparado/Sozinho
- Nervoso
- Envergonhado
- Outro (Qual?): _____

15. Já procuraste ajuda ou apoio de amigos, familiares ou profissionais da escola após enfrentar uma situação de bullying?

- Sim
- Não
- Não me lembro

16. O que fizeste ao assistir a uma situação de bullying?

- Denunciei, conversei com um adulto sobre isso
- Ignorei a situação e não fiz nada
- Retaliei ou reagi de forma agressiva
- Senti-me triste ou chateado, mas não fiz nada

Outro (Qual?): _____

17. Se foste um agressor, porque fizeste isso?

- Por diversão
- Porque estava chateado com essa pessoa
- Porque outras pessoas estavam a fazer e eu quis participar
- Não sei
- Outra razão (Qual?) _____

18. Na escola, como reagem os professores, auxiliares, educadores perante situações de bullying? (Podes escolher mais do que uma opção)

- Ignoram e desvalorizam
- Falam sobre o tema
- Mandam parar imediatamente
- Castigam com medidas disciplinares
- Chamam a polícia

19. Achas que a tua escola tem medidas eficazes para lidar com o bullying?

- Sim Se sim, quais? _____
- Não
- Não sei

20. Já participaste em atividades na escola ou em outro lugar que ensinam sobre como prevenir e lidar com o bullying?

- Sim Se sim, quais? _____
- Não
- Não sei

21. Sentes-te seguro na escola?

- Sim
- Não
- Não sei

22. O que achas que poderia ser feito na tua escola para torná-la um lugar mais seguro e onde ninguém seja tratado mal? (Podes escolher mais do que uma opção)

- Ter alguém com quem falar sobre como te sentes

- Ensinar os professores e funcionários sobre como ajudar
- Grupos de ajuda para quem for vítima de bullying
- Organizar atividades para toda a escola saber mais sobre o bullying
- Mais adultos a vigiar durante as pausas e intervalos
- Fazer um plano/programa para parar o bullying na escola
- Castigar mais severamente os agressores
- Outra coisa (diz-nos o que pensas): _____

23. Que coisas consideras importantes para ajudar a parar ou evitar o bullying na escola?

(Podes escolher mais do que uma opção)

- Acreditar em mim mesmo e naquilo que posso fazer
- Falar de forma forte e clara quando algo está errado
- Resolver problemas sem lutar ou discutir
- Entender como os outros se sentem e mostrar que me importo
- Dar o exemplo para os outros seguirem
- Outra coisa (diz-nos o que pensas): _____

24. Perante uma situação de bullying/agressão consideras que tens capacidades para te defender?

- Sim
- Não
- Não sei

25. O que gostarias de aprender para te sentires mais seguro na escola? (Podes escolher mais do que uma opção)

- Como pedir ajuda
- Como fazer novos amigos
- Ter mais autoestima e autoconfiança
- Proteger-me e defender-me
- Saber o que é uma situação de perigo
- Outra coisa (diz-nos o que pensas): _____

26. Estarias interessado em participar num programa para te ajudar a lidar com o bullying?

- Sim

- Não
- Não sei

27. Achas que o bullying pode afetar a saúde mental das pessoas?

- Sim
- Não
- Não sei

28. Achas que o bullying pode ter como consequência o suicídio?

- Sim
- Não
- Não sei

Muito obrigado pela tua colaboração!

Anexo II - QUESTIONÁRIO PARA PAIS

Bem-vindo ao questionário do projeto SAFE para Pais!

Agradecemos por dedicar 10 minutos do seu tempo para participar neste estudo. Este questionário faz parte do projeto SAFE, que tem como objetivo salvaguardar os direitos e capacitar crianças e adolescentes contra o bullying e outras formas de violência nas escolas.

A sua opinião é de extrema importância. As informações que nos fornecer serão utilizadas para sustentar o programa psico-educativo e desportivo de combate ao bullying em contexto escolar que pretendemos desenvolver. O objetivo deste questionário é identificar as necessidades socio-emocionais e práticas mais importantes, bem como as competências e aptidões que devem ser desenvolvidas pelo programa.

As suas respostas serão completamente anónimas e confidenciais.

Solicitamos que responda a todas as questões, assinalando com um "X" a opção ou opções escolhidas. Agradecemos antecipadamente pela sua contribuição para o sucesso do projeto. O seu apoio é essencial para tornar as nossas comunidades escolares mais seguras e inclusivas.

1. Considera que o bullying tem aumentado?

- Sim
- Não
- Não sei

2. Considera que o bullying é um comportamento:

- Aceitável nestas idades
- Grave
- Muito grave

3. Qual é o tipo predominante de bullying?

- Físico** (agredir, amarrar, empurrar, cuspir, roubar bens pessoais, rasgar peças de roupa ou estragar objetos)
- Verbal** (insultar, gritar, ameaçar, gozar e fazer comentários negativos ou humilhantes)
- Social** (deixar a pessoa de fora em trabalhos de grupos e/ou jogos, inventar mentiras ou espalhar rumores, boatos ou comentários negativos ou humilhantes)
- Cyberbullying** (*utilizar chats, redes sociais e blogues para espalhar informação falsa, assediar/perseguir e insultar*)

4. Quais são os principais fatores que influenciam o bullying nas escolas?

(pode assinalar mais do que uma resposta)

- Falta de supervisão adequada

- Dificuldade em fazer amigos
- Falta de auto-estima
- Falta de limites e regras
- Falta de educação sobre respeito e tolerância
- Problemas familiares dos alunos
- Desmotivação
- Pressão académica
- Exclusão social
- Não sei
- Outro (*especificar*): _____

5. Já conversou com o seu filho sobre o bullying e as suas consequências?

- Sim
- Não

6. Considera que o seu filho é:

- Vítima
- Agressor
- Observador
- Nenhuma das 3

7. O seu filho já mencionou ter sido vítima de bullying na escola?

- Sim
- Não

8. Se sim, quantas vezes?

- 1 vez
- 2 a 5 vezes
- 6 a 10 vezes
- Mais do que 10 vezes

9. Se o seu filho fosse um agressor, que medidas tomaria? (pode assinalar mais do que uma resposta)

- Castigo
- Ajuda de um profissional

- Diálogo
- Agendamento de reunião com os professores
- Outra (especificar): _____

10. Considera que as crianças e jovens agressores praticam o bullying devido: (pode assinalar mais do que uma resposta)

- Dificuldade em fazer amigos
- Falta de auto-estima
- Problemas familiares
- Falta de limites e regras
- Liderança de grupo
- Problemas emocionais
- Outro (especificar): _____

11. O que devem fazer as crianças e jovens que testemunham ou são vítimas de bullying? (pode assinalar mais do que uma resposta)

- Contar aos pais
- Contar aos professores
- Denunciar a um diretor
- Contar a um amigo ou a um familiar
- Defender-se
- Ignorar e evitar
- Outro (especificar): _____

12. Quais são os danos que o bullying pode causar nas vítimas? (pode assinalar mais do que uma resposta)

- Emocionais
- Excesso de pensamentos
- Insucesso escolar
- Suicídio
- Depressão
- Isolamento
- Ansiedade

13. Que competências ou aptidões são importantes para as crianças e jovens poderem prevenir ou lidar com o bullying? (Pode escolher mais do que uma opção)

- Autoconfiança
- Comunicação assertiva
- Resolução de conflitos
- Empatia
- Tolerância
- Liderança
- Escuta ativa
- Mediação
- Estratégias de enfrentamento
- Auto-defesa
- Outras (especificar): _____

14. Sente que o seu filho está seguro na escola em relação ao bullying?

- Sim
- Não
- Não sei

15. Considera que a escola tem políticas e medidas eficazes contra o bullying?

- Sim
- Não
- Não sei

16. Considera que os professores e funcionários da escola estão preparados para lidar com o bullying?

- Sim
- Não
- Não sei

17. Considera que os pais estão preparados para lidar com o bullying?

- Sim
- Não
- Não sei

18. Que tipo de apoio considera que os pais precisam para lidar com o bullying?

(pode assinalar mais do que uma resposta)

- Formação sobre como identificar sinais de bullying
- Orientação sobre como conversar com o filho sobre bullying
- Acesso a recursos e materiais educativos sobre bullying
- Apoio psicológico para lidar com as consequências emocionais do bullying
- Informações sobre os procedimentos da escola para lidar com o bullying
- Partilha de casos de bullying com a associação de pais para aumentar a consciencialização
- Outro (especificar): _____

19. Que apoio ou recursos gostaria que estivessem disponíveis na escola para lidar com o bullying? (pode escolher mais do que uma opção)

- Apoio psicológico para as vítimas
- Formação para professores e funcionários sobre como lidar com o bullying
- Grupos de apoio para vítimas de bullying
- Campanhas de sensibilização sobre o bullying
- Mais supervisão durante os intervalos
- Criação de um programa anti-bullying
- Outras (especificar): _____

20. O seu filho está preparado para se defender em caso de agressão?

- Sim
- Não
- Não sei

21. Gostaria que o seu filho frequentasse um programa anti-bullying?

- Sim
- Não
- Não sei

Muito obrigado pela sua participação!

Anexo III - QUESTIONÁRIO PARA PROFISSIONAIS

Bem-vindo ao questionário do projeto SAFE para Profissionais de Ensino!

Agradecemos por dedicar 10 minutos do seu tempo para participar neste estudo. Este questionário faz parte do projeto SAFE, que tem como objetivo salvaguardar os direitos e capacitar crianças e adolescentes contra o bullying e outras formas de violência nas escolas.

A sua opinião é de extrema importância. As informações que nos fornecer serão utilizadas para sustentar o programa psico-educativo e desportivo de combate ao bullying em contexto escolar que pretendemos desenvolver. O programa visa prevenir o bullying através da comunicação, da construção de autoconfiança, do desenvolvimento de competências físicas e da promoção de uma mentalidade resiliente. O principal objetivo é promover a inclusão e o bem-estar de crianças e adolescentes.

As suas respostas serão completamente anónimas e confidenciais.

Solicitamos que responda a todas as questões, assinalando com um "X" a opção ou opções escolhidas. Agradecemos antecipadamente pela sua contribuição para o sucesso do projeto. O seu apoio é essencial para tornar as nossas comunidades escolares mais seguras e inclusivas.

1. Considera que o bullying tem aumentado?

- Sim
- Não
- Não sei

2. Considera que o bullying é um comportamento:

- Aceitável nestas idades
- Grave
- Muito grave

3. Qual é o tipo predominante de bullying?

- Físico** (*agredir, amarrar, empurrar, cuspir, roubar bens pessoais, rasgar peças de roupa ou estragar objetos*)
- Verbal** (*insultar, gritar, ameaçar, gozar e fazer comentários negativos ou humilhantes*)
- Social** (*deixar a pessoa de fora em trabalhos de grupos e/ou jogos, inventar mentiras ou espalhar rumores, boatos ou comentários negativos ou humilhantes*)
- Cyberbullying** (*utilizar chats, redes sociais e blogues para espalhar informação falsa, assediar/perseguir e insultar*)

4. Quais são os principais fatores que influenciam o bullying nas escolas? (pode selecionar mais do que uma opção)

- Falta de supervisão adequada
- Dificuldade em fazer amigos
- Falta de auto-estima
- Falta de limites e regras
- Falta de valores de respeito e tolerância.
- Problemas familiares dos alunos
- Desmotivação
- Pressão acadêmica
- Exclusão social
- Não sei
- Outro (especificar): _____

5. Quais são os principais fatores que contribuem para o bullying nas escolas? (pode assinalar mais do que uma resposta)

- Os meios de comunicação social
- A internet
- Os amigos e/ou colegas
- A cultura e os valores atuais
- Os pais ou familiares
- O ambiente em sala de aula
- Outro(s) (especificar): _____

6. Com que frequência observa casos de bullying na sua escola?

- Diariamente
- Semanalmente
- Mensalmente
- Raramente
- Nunca

7. O que devem fazer as crianças e jovens que testemunham ou são vítimas de bullying? (pode assinalar mais do que uma resposta)

- Contar aos pais

- Contar aos professores
- Denunciar a um diretor
- Denunciar às autoridades
- Contar a um amigo ou a um familiar
- Defender-se
- Ignorar e evitar

Outro (especificar): _____

8. Quais são os danos que o bullying pode causar nas vítimas? (pode assinalar mais do que uma resposta)

- Emocionais
- Cognitivos (pensamentos obsessivos, repetitivos)
- Insucesso escolar
- Suicídio
- Depressão
- Isolamento
- Ansiedade

9. Que competências ou aptidões são importantes para as crianças e jovens poderem prevenir ou lidar com o bullying? (pode escolher mais do que uma opção)

- Autoconfiança
- Comunicação assertiva
- Resolução de conflitos
- Empatia
- Tolerância
- Liderança
- Escuta ativa
- Mediação
- Estratégias de enfrentamento
- Auto-defesa
- Outras (especificar): _____

10. Considera que as crianças e jovens estão seguros na escola em relação ao bullying?

- Sim
-

- Não
- Não sei

11. Considera que os professores e funcionários escolares estão preparados para lidar com situações de bullying?

- Sim
- Não
- Não sei

12. Que tipo de apoio considera que os profissionais de ensino precisam para lidar com situações de bullying? (pode assinalar mais do que uma resposta)

- Formação sobre como identificar sinais de bullying
- Orientação sobre como conversar com os alunos sobre bullying
- Acesso a recursos e materiais educativos sobre bullying
- Apoio psicológico para lidar com as consequências emocionais do bullying
- Informações sobre os procedimentos da escola para lidar com o bullying
- Outro (especificar): _____

13. Como avalia a eficácia das políticas e medidas existentes na sua escola para lidar com o bullying?

- Muito eficazes
- Eficazes
- Nem eficazes nem ineficazes
- Ineficazes
- Não sei/não tenho opinião

14. Que apoio ou recursos considera mais necessários para lidar eficazmente com o bullying na sua escola? (pode escolher mais do que uma opção)

- Formação adicional para professores e funcionários
- Programas de intervenção psicossocial para alunos
- Apoio de psicólogos escolares
- Mais supervisão durante os intervalos
- Campanhas de sensibilização sobre o bullying
- Criação de um programa anti-bullying
- Outros (especificar): _____

15. Que sugestões ou ideias tem para melhorar a abordagem do bullying na sua escola?

Muito obrigado pela sua participação!