

## Ficha da Ação

**Título** Prevenção do Bullying e Ciberbullying em Contextos Educativos

**Área de Formação** B - Prática pedagógica e didática na docência

**Modalidade** Curso de Formação

**Regime de Frequência** e-learning

---

### Duração

Horas presenciais: 25

Nº de horas acreditadas: 25

---

### Cód. Área Descrição

**Cód. Dest.** 18 **Descrição** Educadores de Infância, Professores dos Ensinos Básico e Professores do Ensino Especial

**DCP** **Descrição**

**Reg. de acreditação (ant.)**

## Formadores

### Formadores com certificado de registo

B.I. 11622752 **Nome** ROSA MARIA DA CUNHA AFONSO SARAIVA **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-11536/00

**Componentes do programa** **Nº de horas** 0

---

B.I. 7717239 **Nome** Maria Isabel Oterelo Temporão **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-33715/13

**Componentes do programa** **Nº de horas** 0

---

### Formadores sem certificado de registo

## Estrutura da Ação

### Razões justificativas da ação e a sua inserção no plano de atividades da entidade proponente

O aumento de incidentes relacionados com bullying e ciberbullying em contextos escolares, relatado pela Direção-Geral de Educação (2021), reforça a urgência de capacitar os professores para identificar, prevenir e intervir eficazmente nestas situações. A ação contribui para promover um ambiente educativo seguro, saudável e inclusivo, alinhando-se às metas do Plano Nacional de Prevenção do Bullying e Ciberbullying. Esta oficina responde às diretrizes da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania, com especial foco no domínio da saúde e segurança digital, e integra-se no plano de atividades da entidade proponente enquanto instrumento para reforçar as competências docentes e reduzir os impactos destes fenómenos, promovendo a saúde psicológica de alunos e comunidade escolar.

### Objetivos a atingir

- Compreender as definições, características e impactos do bullying e do ciberbullying.
- Identificar sinais de alerta em alunos que possam estar envolvidos em situações de bullying e ciberbullying.
- Desenvolver estratégias pedagógicas e preventivas para a promoção de um ambiente escolar seguro e inclusivo.
- Aplicar técnicas de mediação e intervenção em situações de bullying e ciberbullying, envolvendo toda a comunidade educativa.
- Fortalecer a articulação com redes de apoio internas e externas à escola, promovendo uma resposta integrada e eficaz.
- Promover o uso responsável das tecnologias digitais, incentivando práticas de cidadania digital para desenvolver planos de intervenção e acompanhamento adequados a diferentes contextos escolares.

### Conteúdos da ação

Módulo 1: Compreender o Fenómeno do Bullying e Ciberbullying (5 horas)

- Definições, tipologias e características.
- Impactos emocionais, sociais e académicos nas vítimas e agressores.
- Estudos nacionais e internacionais sobre a prevalência e os fatores de risco.

Módulo 2: Identificação de Sinais de Alerta (5 horas)

- Indicadores de comportamento em vítimas, agressores e testemunhas.
- Ferramentas de observação e comunicação com a comunidade escolar.

O papel do professor como interveniente na deteção precoce.

Módulo 3: Estratégias de Prevenção (5 horas)

- Promoção de uma cultura escolar inclusiva e de respeito.

- A Educação para a Cidadania no combate ao bullying.
  - Programas de prevenção baseados em evidências científicas..
- Módulo 4: Intervenção em Situações de Bullying e Ciberbullying (5 horas)
- Técnicas de mediação de conflitos e gestão de crises.
- Envolvimento de pais, alunos e outros agentes educativos.
  - Uso responsável das tecnologias e formação sobre segurança digital.
- Módulo 5: Papel das Redes de Apoio e Acompanhamento (5 horas)
- Articulação com psicólogos escolares, serviços de saúde e proteção de menores.
  - Estruturação de planos de intervenção e acompanhamento das vítimas.

#### **Metodologias de realização da ação**

A oficina será realizada em regime de B-Learning, combinando sessões presenciais e online, de forma a otimizar o processo de aprendizagem e proporcionar flexibilidade.

##### 1. Sessões Presenciais:

- o Dinâmicas de grupo e simulações de casos reais.
- o Debate sobre práticas educativas e partilha de experiências.
- o Análise prática de situações concretas reportadas pelos formandos.

##### 2. Sessões Online:

- o Aulas síncronas via videoconferência e utilização de uma plataforma de aprendizagem colaborativa.
- o Estudo de casos, desenvolvimento de planos de intervenção e interação em fóruns de discussão em plataforma digital.

##### 3. Metodologias Ativas:

- o Aprendizagem colaborativa, role-playing e resolução de problemas.
- o Utilização de materiais multimédia para a exploração de temas.

#### **Regime de avaliação dos formandos**

A avaliação será contínua e centrada no desempenho dos formandos em atividades práticas e reflexivas:

##### 1. Participação e Envolvimento (20%):

- o Interacção nas sessões presenciais e online.
- o Colaboração em fóruns e debates.

##### 2. Trabalho Prático (30%):

- o Desenvolvimento de um plano de prevenção e intervenção para o bullying e ciberbullying adaptado ao contexto escolar do formando.

##### 3. Estudo de Caso (30%):

- o Apresentação de uma análise crítica e fundamentada de uma situação real ou simulada, incluindo propostas de intervenção.

##### 4. Relatório Reflexivo Final (20%):

- o Documento que integre aprendizagens adquiridas e a aplicabilidade das mesmas na prática docente.

#### **Fundamentação da adequação dos formadores propostos**

A oficina será coordenada por uma professora com vasta experiência na promoção da educação para a saúde e por uma psicóloga escolar, cuja especialização em desenvolvimento infantil e intervenção em contexto educativo assegura uma abordagem integrada e multidisciplinar. A professora coordenadora é responsável por implementar programas educação para a saúde, incluindo estratégias de prevenção ao bullying. A psicóloga escolar possui experiência comprovada em mediação de conflitos e intervenção em situações de bullying e ciberbullying. Ambas dominam metodologias pedagógicas ativas e estão habilitadas a dinamizar formações que promovem a aprendizagem colaborativa, garantindo a eficácia da oficina na capacitação docente.

#### **Bibliografia fundamental**

- Carvalho, M., Veiga, F., & Almeida, A. (2020). Estudo Nacional sobre Bullying em Meio Escolar. Lisboa: Direção-Geral de Educação.
- Direção-Geral de Educação. (2021). Plano Nacional de Prevenção do Bullying e do Ciberbullying. Lisboa: DGE. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt>
- EU Kids Online. Investigação sobre Crianças e Riscos Online. Disponível em: <https://eukidsonline.net>
- European Schoolnet. Bullying Prevention Resources. Disponível em: <https://www.eun.org>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015).
- Relatório Anual sobre Violência em Contexto Escolar em Portugal. Lisboa: Ministério da Educação.
- Olweus, D. (2013). Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Wiley- Blackwell.
- Net Segura. Portal de Recursos e Informação sobre Segurança Digital. Disponível em: <https://www.internetsegura.pt>
- Observatório da Violência Escolar. (2019).
- Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying. Corwin Pre

#### **Formação a Distância**

##### **Demonstração das vantagens para os/as formandos/as no recurso ao regime de formação a distância**

No contexto educativo atual, marcado por rápidas transformações e pela necessidade de atualização constante, a formação em regime e-learning (realizada integralmente online, combinando momentos síncronos e assíncronos) constitui uma modalidade altamente vantajosa para os professores.

A utilização de plataformas digitais e ferramentas colaborativas permite não apenas flexibilidade na gestão do tempo e do espaço, mas também a diversificação das estratégias de aprendizagem, potenciando o desenvolvimento de competências pedagógicas alinhadas com as exigências contemporâneas da educação.

Entre as principais vantagens destacam-se:

- Maior autonomia e flexibilidade, possibilitando aos formandos conciliar o percurso formativo com as suas responsabilidades profissionais e pessoais.
- Acesso facilitado a recursos digitais e materiais de apoio, que podem ser consultados em qualquer momento, favorecendo a aprendizagem ao ritmo de cada participante.
- Promoção da interação e da aprendizagem colaborativa, através de fóruns, debates e atividades síncronas, que estimulam a partilha de experiências e práticas educativas entre pares.
- Redução significativa de custos e tempo de deslocação, otimizando a rentabilização do tempo investido.

Envolvimento mais positivo dos formandos, comprovado em experiências anteriores, onde se verificou elevado grau de satisfação e adesão a esta modalidade.

Assim, o regime e-learning representa não apenas uma resposta eficaz aos desafios logísticos e profissionais dos docentes, mas também um instrumento promotor de inovação, atualização contínua e melhoria da qualidade educativa.

#### **Distribuição de horas Nº de horas online síncrono 11 Nº de horas online assíncrono 14**

#### **Demonstração da existência de uma equipa técnico-pedagógica que assegure o manuseamento das ferramentas e procedimentos do formação a distância**

O Centro de Formação Vale do Minho tem uma equipa técnico-pedagógica que assegura o manuseamento das ferramentas e procedimentos de formação a distância, composta pelo seu diretor e pelo assessor.

O Diretor do Centro de Formação, Jorge Manuel Oliveira Fernandes é formador em Informática, professor do grupo 550 -Informática, é formador na área C15- Tecnologias Educativas, com mais de 25 anos de experiência e com um currículo relevante nesta área e imensa experiência na criação, administração e utilização de plataformas LMS.

O Assessor do Centro de Formação, com especialização em Tecnologia Educativa, formador acreditado nas áreas B115 (Tecnologia e Comunicação Educativa e C113 (Tecnologias Educativas) e desempenha o papel de Administrador da Plataforma LMS do CF.

#### **Demonstração da implementação de um Sistema de Gestão da Aprendizagem / Learning Management System adequado**

O Centro de formação Vale do Minho, possui em funcionamento uma plataforma de LMS em Moodle, na sua última versão. Url: [www.moodle.valedominho.com](http://www.moodle.valedominho.com) Conta ainda com os recursos do Google Worskpace (Classroom, Meet, Google Drive, etc) e Microsoft (Teams e 365) associados ao seu domínio permitindo uma grande diversidade de opções contextualizadas.

#### **Demonstração da avaliação presencial (permitida a avaliação em videoconferência)**

A avaliação será feita recorrendo na formação a distância na plataforma LMS do CF, quer nas sessões síncronas por videoconferência, quer nas sessões assíncronas nas quais todas as atividades/tarefas/interações são registadas na plataforma LMS, mantendo, assim, a integridade e a validade do processo de avaliação, assegurando que os critérios e padrões de avaliação sejam aplicados de forma justa e consistente.

#### **Demonstração da distribuição da carga horária pelas diversas tarefas**

Módulo 1 – Compreender o Fenômeno do Bullying e Ciberbullying (5h)

Online síncrono (2h):

o Exposição dialogada sobre conceitos, tipos e impactos do bullying/ciberbullying.

o Dinâmica de grupo para partilha de experiências e percepções.

Online assíncrono (3h):

o Leitura de artigos e relatórios da DGE e da UNESCO.

o Visualização de vídeos/documentários curtos.

o Resposta a um fórum de discussão: "Como posso identificar se na minha escola há casos de bullying ou ciberbullying?"

Módulo 2 – Identificação de Sinais de Alerta (3h)

Online síncrono (2h):

o Sessão interativa com exemplos práticos (estudo de casos de alunos vítimas, agressores e testemunhas).

o Debate orientado sobre indicadores precoces.

Online assíncrono (1h):

o Análise individual de guiões de observação de comportamentos.

o Elaboração de uma checklist de sinais de alerta a aplicar no seu contexto escolar.

Módulo 3 – Estratégias de Prevenção (8h)

Online síncrono (4h):

o Sessão de brainstorming coletivo sobre boas práticas de prevenção.

o Debate sobre experiências de projetos já implementados.

Online assíncrono (4h):

o Leitura de guias/programas de prevenção baseados em evidência científica.

o Produção individual de um esboço de plano de prevenção para a sua turma/escola.

o Participação em fórum: "Que estratégias preventivas funcionam melhor na realidade da sua escola?"

Módulo 4 – Intervenção em Situações de Bullying e Ciberbullying (7h)

Online síncrono (2h):

o Role-playing em videoconferência com simulação de gestão de um conflito.

o Debate sobre diferentes abordagens de intervenção (disciplinares, mediadoras, restaurativas).

Online assíncrono (5h):

o Análise escrita de um caso prático (estudo de caso fornecido).

o Elaboração de um plano de intervenção individual.

o Participação em fórum: "Qual deve ser o papel do professor na mediação de situações de bullying?"

Módulo 5 – Papel das Redes de Apoio e Acompanhamento (2h)

Online síncrono (1h):

o Exposição dialogada sobre a importância da rede de apoio (psicólogos escolares, CPCJ, serviços de saúde, associações locais).

o Debate sobre articulação escola-família-serviços externos.

Online assíncrono (1h):

o Elaboração de um mapa de recursos de apoio (internos e externos à escola).

o Reflexão escrita: "Como posso melhorar a articulação da minha escola com as redes de apoio existentes?"

[Processo](#)

**Data de receção 06-10-2025 Nº processo 137800 Registo de acreditação CCPFC/ACC-137337/25**

**Data do despacho 27-10-2025 Nº ofício 7552 Data de validade 27-10-2028**

**Estado do Processo C/ Despacho - Acreditado**