

Encontros Regionais 2024

Bem-estar Colaborar para Transformar







SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO ESCOLAR

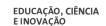
Definições, mitos e desafios

Carla Fernandes Isabel Henriques

Direção de Serviços de Educação Especial e Apoios Socioeducativos









A saúde psicológica e o bem-estar no ecossistema escolar têm sido reconhecidos como componentes essenciais para o desenvolvimento integral e para o sucesso educativo (Matos et al., 2021; OCDE, 2015;).

A qualidade da saúde mental nas escolas desempenha um papel fundamental na formação de uma geração saudável, resiliente e capaz de enfrentar os obstáculos da vida (Matos et al., 2023).



SAÚDE MENTAL

Um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento das suas competências pessoais para responder aos diferentes desafios da vida e contribuir para a comunidade (OMS, 2022).

A saúde mental é muito mais do que a ausência de doença: é uma parte intrínseca da nossa saúde e bem-estar individual e coletivo (OMS, 2022).

Equilíbrio emocional, social e psicológico que permite ao indivíduo viver de forma plena e saudável (OMS, 2022).



SAÚDE MENTAL – Fatores de Influência

☐ Fatores contextuais:

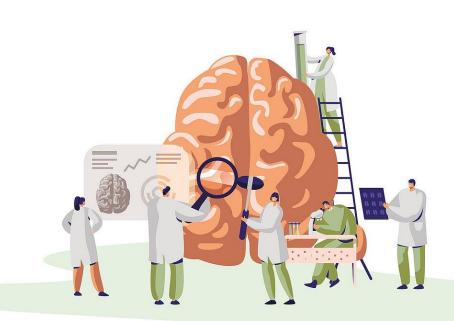
- Qualidade dos contextos (exemplo: clima escolar positivo);
- Estabilidade e segurança.

☐ Fatores Pessoais:

- Fatores genéticos;
- Personalidade e competências intrapessoais;
- Experiências de vida.

☐ Fatores sociais:

- Qualidade dos relacionamentos interpessoais;
- Redes de apoio social;
- Pressão social e expectativas;
- Diversidade da sociedade.



Importância da Saúde Mental no Contexto Escolar

Desempenho Escolar

(O'Grady & Nag, 2024; Wong, Colasante & Malti, 2023))

- Maior capacidade de memória, concentração e processamento de informação;
- Melhoria nos processos de aprendizagem;
- Maior motivação e desempenho escolar.

Relacionamento interpessoal

(Lucas-Molina et al., 2022;)

- Maior empatia e cooperação entre alunos, professores e comunidade educativa.
- Melhor desenvolvimento de competências socioemocionais
 - Maior capacidade de resolução de conflitos;
 - Menores índices de bullying ou outras formas de violência.



Importância da Saúde Mental no Contexto Escolar

Comportamento

(Arslan, Allen & Tanhan, 2021; Mori et al., 2021)

- Menor propensão a comportamentos de risco;
- Menores índices de indisciplina;
- Alunos e professores com maior apoio emocional têm maior probabilidade de adotar comportamentos saudáveis.

Bem-estar docente e satisfação profissional

(Capone & Petrillo, 2020; Hascher & Waber, 2021)

- Maiores índices de bem-estar geral;
- Maior sentimento de autoeficácia no desempenho;
- Maior satisfação com a profissão.



Mitos comuns sobre a saúde mental

Dificultam a compreensão e geram preconceitos

1. Saúde Mental é só para quem tem problemas graves

- Relevância para todos (bem-estar e qualidade de vida);
- Todos podemos cuidar da nossa saúde mental.

2. Falar sobre saúde mental piora a situação

- Falar de emoções negativas ou problemas não os agrava;
- Abordar saúde mental é uma forma eficaz de os enfrentar e encontrar redes de apoio.

3. Crianças e adolescentes não têm problemas de saúde mental

- Crença que leva a que os primeiros sinais sejam subestimados;
- Crianças e adolescentes podem apresentar sintomas de ansiedade,
 depressão, stress ou outros desafios a nível da saúde mental.



Mitos comuns sobre a saúde mental

Dificultam a compreensão e geram preconceitos

4. Pessoas com doença mental são perigosas

- Maioria das pessoas com problemas de saúde mental não representa perigo e convive harmoniosamente na comunidade;
- Crença que aumenta o estigma e a exclusão social.

4. Doença mental não tem cura

- Doença mental não é contínua ao longo da vida;
- Tratamentos adequados permitem alcançar bem-estar geral e qualidade de vida.



Desafios para os alunos

Pressão escolar e medo de desempenho inferior

- Aumento da ansiedade e do stress;
- Dificuldades na gestão das emoções.

Pouco conhecimento e apoio na área da saúde mental

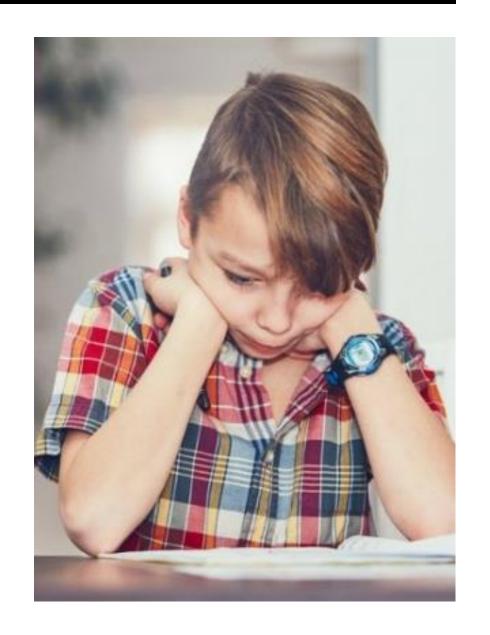
- Dificuldade em reconhecer sinais de mal-estar;
- Dificuldades na procura de ajuda.

Estigma e medo de julgamento

- Perceção de poderem ser vistos como "fracos, "tolos" e "problemáticos";
- Ocultar os problemas emocionais.

Dificuldades na gestão das relações interpessoais

 Gestão de conflitos com os pares, sentimento de pertença, autoestima, bemestar emocional, bullyng, etc.



Desafios para os docentes

Reconhecer sinais e problemas emocionais nos alunos

- Mobilidade de professores nas escolas;
- Turmas com elevado número de alunos.

Equilíbrio entre o bem-estar pessoal e a exigência da profissão

- Carga de trabalho elevado e procedimentos administrativos;
- Impacto emocional ao lidar com diferentes alunos e diferentes problemáticas;
- Frequente necessidade de gestão de situações de conflito e comportamentos desafiadores.

Insuficiente formação específica na área da saúde mental

- Dificuldades na abordagem de questões na área da saúde mental;
- Dificuldade em oferecer apoio e suporte adequado.



SINAIS DE ALERTA

☐ Alterações de comportamento:

- Isolamento social, afastamento dos amigos e familiares;
- Mudanças repentinas de humor (irritabilidade, tristeza);
- Comportamentos de risco (exemplo: consumo de substâncias).

☐ Desempenho escolar inferior ao habitual:

Dificuldades de concentração, baixa motivação, absentismo, etc.

☐ Alterações nos padrões de sono e alimentação:

- Insónia/sono em excesso;
- Perda/ganho de peso significativo;
- Alteração de hábitos alimentares.



SINAIS DE ALERTA

- ☐ Sintomas físicos sem causa aparente:
 - Dor de cabeça, problemas digestivos, cansaço, etc.
- ☐ Pensamentos negativos ou de desespero:
 - Desesperança;
 - Culpa e autocritica;
 - Autoagressão;
 - Comentários sobre morte ou suicídio e/ou ausência de propósito de vida.



ESTRATÉGIAS PARA PROMOVER A SAÚDE MENTAL

Clima Escolar Positivo:

- Fomentar a participação ativa e a capacitação de docentes, não docentes e alunos;
- Reforçar toda a escola como uma comunidade solidária e cooperativa;
- Promover a saúde emocional e o bem-estar de todas as crianças, onde a escola é uma zona de segurança;
- Estabelecer uma boa relação com pais/encarregados de educação.

Lideranças Escolares:

- Capacitar as lideranças escolares para tomadas de decisão que promovam um ambiente escolar positivo e inclusivo;
- Criar políticas educativas globais baseadas em conhecimentos e evidências na área da saúde mental dos jovens.

Promoção da Equidade e Inclusão:

- Valorizar a diversidade e fomentar o sentimento de pertença entre todos os membros da comunidade escolar;
- Abordar barreiras como o estigma, permitindo que os mais vulneráveis desenvolvam a sua capacidade de ação e a sua voz, e se integrem em grupos de pares altruístas;
- Promover ativamente as relações interculturais e o sentimento de pertença no grupo de pares.

Atuação em Rede:

Estabelecer parcerias e colaborações com equipas multidisciplinares e entidades locais e nacionais para fortalecer iniciativas educativas.



ESTRATÉGIAS PARA PROMOVER A SAÚDE MENTAL

Educação Socioemocional:

- Integrar a educação socioemocional de forma transversal em todos os níveis de ensino;
- Desenvolver uma combinação de estratégias de intervenção que reforcem a resiliência, a autoestima, a empatia e as capacidades de lidar com as situações mais difíceis.

☐ Formação de Docentes:

Incluir temas de saúde mental e bem-estar na formação inicial e contínua dos docentes.

☐ Promoção da Segurança Escolar:

Prevenir todas as formas de violência, incluindo violência de género e (ciber)bullying.

■ Bem-Estar na Era Digital:

Abordar o impacto da tecnologia no bem-estar dos alunos e docentes

Fatores Protetores da Saúde Mental:

Promover um estilo de vida saudável e ativo precoce e ao longo da escolaridade, reforçando os fatores de proteção como: alimentação saudável (alertando para a publicidade agressiva de opções alimentares pouco saudáveis); atividade física regular vs uso excessivo de ecrãs; ritmos de sono adequados; não consumo de tabaco, álcool e outras drogas.

Acesso a Serviços de Apoio:

 Garantir que a comunidade educativa (docentes, não docentes, alunos, entre outros) possa ter acesso a serviços especializados na área da saúde mental.



Fatores Contextuais

É importante identificar os fatores modificáveis, sobre os quais se pode mais facilmente atuar:

Do ponto de vista da promoção da saúde psicológica dos alunos:

- As características do agrupamento;
- A qualidade da relação com os professores e com os pares;
- A perceção de segurança e ambiente não violento;
- O sentimento de pertença à escola;
- A gestão dos momentos de avaliação.

Do ponto de vista da promoção da saúde psicológica dos profissionais:

- Um bom ambiente na escola, promotor de desenvolvimento socioemocional e profissional;
- A perceção de uma gestão amigável por parte das lideranças escolares;
- Valorização do trabalho desempenhado e do contributo para o processo educativo.

Intervenção multinível

Abordagem universal:

Todos os alunos são apoiados para desenvolver e manter o seu bem-estar, tanto em termos de saúde mental como física.

Objetivo: Reduzir os riscos, promover competências sociais e emocionais, aumentar a autoestima e a empatia e criar ambientes de apoio ao bem-estar e saúde mental.

Abordagem seletiva e especializada

Alunos Identificados com fatores de risco individuais, sociais e estruturais ou em risco de sofrer problemas de saúde mental.

Apoio em pequenos grupos ou a nível individual, em colaboração com profissionais especializados e/ou instituições de saúde.

Intervenção baseada num sistema de monitorização e avaliação.

Competências socioemocionais

Ignorar as nossas emoções pode levar ao sofrimento psicológico.

Parar, sentir e identificar o que sentimos é essencial para a saúde psicológica

Como andam as emoções?

Cada uma delas é essencial:

A alegria traz-nos felicidade nas pequenas coisas.

A tristeza ajuda-nos a superar as perdas.

A raiva dá-nos força para enfrentar as injustiças.

O medo protege-nos.

O nojo afasta-nos do que faz mal.

A ansiedade prepara-nos para o inesperado.

A inveja mostra-nos o que desejamos.

A **vergonha** faz-nos refletir sobre as nossas ações.

O **tédio** incentiva-nos a procurar novos estímulos.



Competências socioemocionais

Como lidar com as emoções:

- Identificar o que está a sentir;
- Permitir sentir;
- Conversar com alguém;
- Procurar atividades que equilibrem as emoções;
- E quando as emoções parecem sair do controle? <mark>→</mark> É o momento de procurar ajuda profissional.

Intervenção universal - Modelo SEL

Social and Emocional Learning: Programas que promovem o desenvolvimento integrado e interrelacionado de competências cognitivas, emocionais e sociais, agrupadas numa estrutura de cinco grandes domínios:

Autoconhecimento;

Autogestão;

Consciência social;

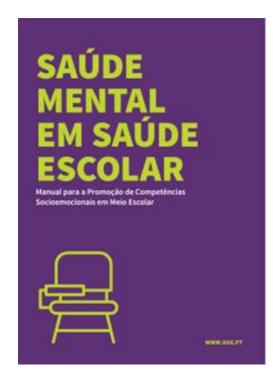
Relação interpessoal;

Tomada de decisão responsável.



Promoção de Competências Socioemocionais





Exemplos de programas ou planos de promoção de competências socioemocionais:

- Devagar se vai ao Longe;
- UBUNTU;
- Gerir Emoções com o Monstro das Cores;
- +Contigo;
- Mindfulness;
- Plano de Desenvolvimento Pessoal Social e Comunitário –
 Saúde Mental.

Recursos de apoio disponíveis – Escola e Comunidade

- Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)
- Parcerias com instituições locais
- Instituto de Apoio à Criança (IAC)— Entre os vários eixos de intervenção tem a linha SOS Criança (116111) serviço de apoio às crianças para exporem os seus problemas, falarem de questões que as afetam e pedirem ajuda (telefone, email, chat, whatsApp e o apoio psicológico personalizado gratuito).
- Serviço Nacional de Saúde (SNS)

Contactos de Saúde Mental - Infância e Adolescência

https://saudemental.min-saude.pt/contactos-de-saude-mental-infancia-e-adolescencia/

https://www.sns24.gov.pt/servico/aconselhamento-psicologico-no-sns-24/

SNS 24 – 808242424. Depois deve selecionar a opção 4 (aconselhamento psicológico).

Recursos de apoio disponíveis - Escola e Comunidade

CAFAP Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Qualificação familiar mediante a aquisição e o fortalecimento de competências parentais nas diversas dimensões da vida familiar.



Escola SaudavelMente

https://escolasaudavelmente.pt/

Checklist do selo SaudavelMente OPP

Checklist Como Me Sinto, OPP

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/checklist_adultos.pdf



Portal *Eu sinto.me* (OPP) - reúne um conjunto de informação e recursos sobre Saúde Psicológica e Bemestar.

Recursos de apoio disponíveis

Kit Básico de Saúde mental

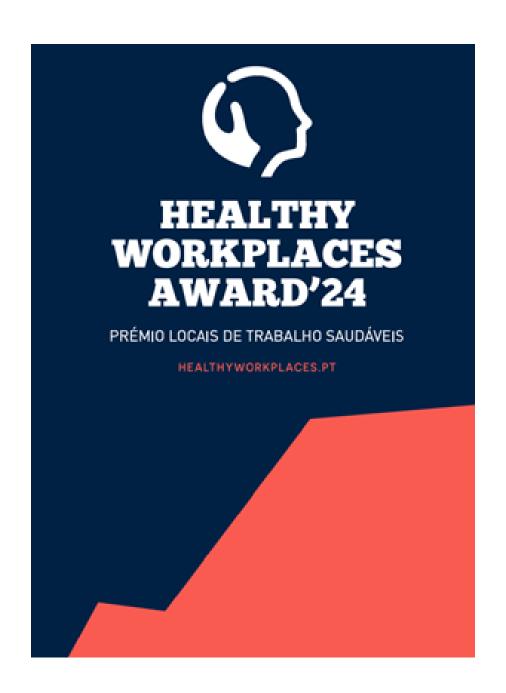
• Minicurso online com a informação essencial sobre saúde mental que todos nós devíamos conhecer para lidarmos com as nossas dificuldades e as das pessoas que nos rodeiam (DGS, 2020):

https://www.manifestamente.org/kit-baacutesico-de-sauacutede-mental.html

Filmes e pequenos vídeos: Divertidamente 1 e Divertidamente 2, Uma mente brilhante, entre outros.

Livros: O livro das emoções (+6 anos), O monstro das cores, entre outros.





Locais de Trabalho Saudáveis

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) lançou o Prémio "Healthy Workplaces – Locais de Trabalho Saudáveis".

A Checklist da última edição (2024) é, simultaneamente:

- Lista de verificação;
- Instrumento orientador das boas práticas e da promoção de Locais de Trabalho Saudáveis.

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_healthyworkplaces24_checklist.pdf



INVESTIR NA SAÚDE MENTAL EM CONTEXTO ESCOLAR

Maior envolvimento dos agentes educativos

Menores índices de absentismo e abandono escolar

Menores índices de conflitos na comunidade educativa











A atribuição Selo Escola Saudável tem como objetivos:

- distinguir e reconhecer publicamente as Escolas que implementam políticas, estratégias e ações concretas de promoção e educação para a saúde, em que o envolvimento da comunidade, em particular de alunos/as é uma prática instituída, desde a conceção até à avaliação;
- incentivar as Escolas a abordar a saúde, a sexualidade e a igualdade de género, de forma sistemática e integrada, enquanto contributo para a prevenção de todas as formas de violência e para a promoção do bem-estar, inscrevendo essas políticas no **Projeto Educativo** e na **Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola**;
- incentivar as Escolas a **partilhar e a refletir**, com toda a comunidade educativa, sobre a importância da promoção da educação para a saúde;
- 4. identificar Escolas que promovam capacidades relacionadas com o desenvolvimento de conhecimentos e competências, contribuindo para uma cultura de não violência, não discriminação e de bem-estar na forma holística, envolvendo todos os membros da comunidade educativa.









Formulário

- mais completo
- mais fechado
- menos subjetivo

Nota importante

Não devem ter a plataforma aberta por períodos superiores a 30 minutos. Por favor, vão guardando e voltar a entrar as vezes necessárias. A informação vai sendo gravada e pode ser reformulada/completada. A informação que será extraída para análise da candidatura é a que estiver preenchida no final do prazo. Não há botão para submissão.







Formulário







Instrumento de Avaliação de Práticas de Educação para o Bem-estar em Saúde e Sexualidade (online) 2024/2025

Política de Privacidade

Em linha com o Regulamento Geral de Proteção de Dados, serão atendidas a política de privacidade da <u>Direção-Geral da Educação</u>, cumprindo-se o dever de sigilo e confidencialidade dos dados recolhidos e, posteriormente, objeto de tratamento. Os mesmos têm apenas como finalidade a recolha de dados relativos ao 'nome', 'email institucional', 'grupo de recrutamento', 'sexo' e 'tempo de permanência no cargo (em anos letivos)', de forma a estarmos capacitados a articular e apoiar as equipas nas escolas e dar respostas a pedidos superiores de reporte do trabalho no contexto da Lei 60/2009 de 6 de agosto, da Promoção da Educação para a Saúde e Educação Sexual nas escolas.

Assinalo de forma inequívoca que tomei conhecimento e confirmo o ato inequívoco de consentimento.



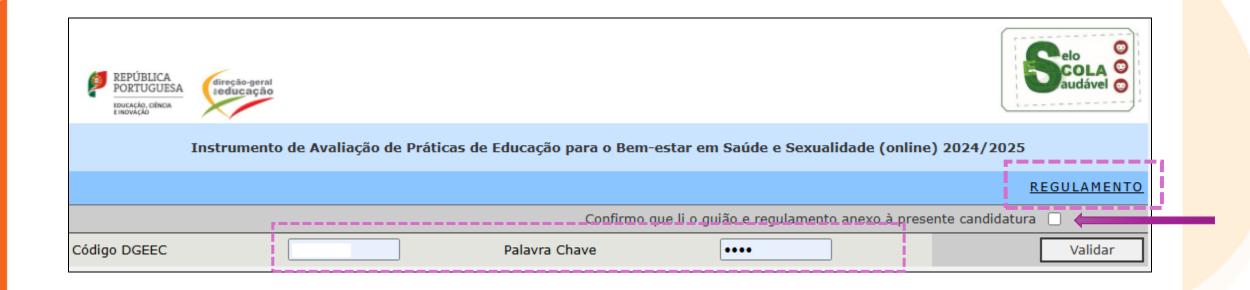
Continuar







Formulário











A avaliação das candidaturas incidirá sobre:

- a. Equipa e níveis envolvidos
- b. Áreas de intervenção
- c. Divulgação à comunidade
- d. Articulação
- e. Participação e auscultação à comunidade educativa
- f. Políticas de saúde e bem-estar na escola
- g. Participação em ações de sensibilização/formação com relevância para a PES|PESES
- h. Certificações/selos
- i. Iniciativas promovidas no âmbito da educação para a saúde, para a igualdade de género e para a sexualidade
- j. Aspetos a destacar (identificar 3 situações a destacar pela positiva e que consideram ser uma prática inspiradora)
- k. Aspetos a melhorar (identificar 3 situações que requerem reavaliação/ reformulação)









A Escola atua, com base no diagnóstico, na promoção dos comportamentos saudáveis dos/as alunos/as tendo em conta a idade, sexo e fatores socioculturais, no que respeita	Destinatários				Periodicidade		
2.1. à prevenção de todas as formas de violência e discriminação	☐ Ed. Pré-escolar	□ 1.º CEB	□ 2.º CEB	□ 3.º CEB	□ES	opontual ao longo de todo o ano letivo	
2.2. à promoção de relações interpessoais saudáveis	☐ Ed. Pré-escolar	□ 1.º CEB	□ 2.º CEB	□ 3.º CEB	□ES	opontual a ao longo de todo o ano letivo	
2.3. à promoção do respeito pelo/a outro/a	☐ Ed. Pré-escolar	□ 1.º CEB	□ 2.º CEB	□ 3.º CEB	□ES	opontual ao longo de todo o ano letivo	
2.4. à alimentação e escolhas alimentares saudáveis	☐ Ed. Pré-escolar	☐ 1.º CEB	□ 2.º CEB	☐ 3.0 CEB	□ES	opontual ao longo de todo o ano letivo	
2.5. aos comportamentos afetivo-sexuais saudáveis	☐ Ed. Pré-escolar	☐ 1.º CEB	□ 2.0 CEB	☐ 3.º CEB	□ES	O pontual a ao longo de todo o ano letivo	









4. ARTICULAÇÃO					
Além da divulgação, importa articular com outras estruturas da escola e estabelecer rec nesses casos, a periodicidade com que ocorrem.	des. Nas situações de articulação sugeridas, por favor, identifiquem as que são realidade na vossa Escola e assinalem,				
4.1. Coordenação da Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola	não há articulação				
	O início do ano				
	O ao longo de todo o ano letivo				
4.2. Coordenação DT					
	O início do ano				
	O ao longo de todo o ano letivo				
4.3. Coordenação de Escola	não há articulação				
	O início do ano				
	O ao longo de todo o ano letivo				
	-112				









5. PARTICIPAÇÃO E AUSCULTAÇÃO À COMUNIDADE EDUCATIVA					
A participação da comunidade educativa deve ser uma realidade no PESES. Para cada conjunto de Identifique todas as formas como é feita a auscultação dos conjuntos de atores enunciados (5.4).	atores da comunidade educativa, assinale a respetiva periodicidade de participação (5.1, 5.2 e 5.3)				
5.1. Participação alunos/as	Periodicidade				
5.1.1. Os/as alunos/as são envolvidos e participam dando sugestões e contributos para a constr	O nunca são envolvidos				
do PESES?	O são envolvidos e participam apenas no início do ano				
	■ são envolvidos e participam ao longo do ano				
5.1.2. Os/as alunos/as são desafiados a desenvolver atividades de sua iniciativa enquadradas	nunca são desafiados				
PESES?	O são desafiados e desenvolvem apenas no início do ano				
	● são desafiados e desenvolvem ao longo do ano letivo				
5.1.3. Os/as alunos/as são envolvidos e participam na monitorização do PESES?	O nunca são envolvidos				
	O são envolvidos e participam apenas pontualmente				
	são envolvidos e participam ao longo de todo o ano letivo				
5.1.4. Os/as alunos/as são envolvidos e participam na avaliação do PESES?	nunca são envolvidos				
	O são envolvidos e participam apenas pontualmente				
	O são envolvidos e participam ao longo de todo o ano letivo				









Calendarização e prazos

- as candidaturas devem ser apresentadas, entre os dias 14 de novembro e 31 de dezembro 2024;
- entre 1 e 7 de janeiro de 2025 ficará disponível, nos canais de comunicação da DGE e Cidadania, a lista de escolas que submeteram, com sucesso, as suas candidaturas devidamente preenchidas;
- entre 8 e 15 de janeiro de 2025, decorrerá um período de consulta e eventuais reclamações.







Aspetos a considerar

- As Escolas candidatas comprometem-se a disponibilizar toda a informação que releve para efeitos da candidatura, sempre que solicitada pela DGE.
- Cabe à DGE analisar e decidir acerca de qualquer omissão ou dúvida de interpretação que, em qualquer momento, se verifique em relação ao disposto no Regulamento.
- Quaisquer dúvidas sobre o Regulamento, a elegibilidade e o processo de avaliação das candidaturas poderão ser esclarecidas através do endereço eletrónico: dspe@dge.mec.pt, colocando no assunto: Selo Escola Saudável 2025.







Prevenção de diversas formas de violência numa cultura de bem-estar

Isabel Marques Lopes | DGE | DSPE



PREVENÇÃO DE DIVERSAS FORMAS DE VIOLÊNCIA NUMA CULTURA DE BEM-ESTAR

"As crianças têm o direito de ser protegidas contra os maus-tratos, físicos e mentais".



Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança

O artigo 19º



Constituição da República Portuguesa Artigo 13.º(Princípio da igualdade)

- 1. Todos os cidadãos têm a mesma dignidade social e são iguais perante a lei.
- 2. Ninguém pode ser privilegiado, beneficiado, prejudicado, privado de qualquer direito ou isento de qualquer dever em razão de ascendência, sexo, raça, língua, território de origem, religião, convições políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou **orientação sexual**.

Lei n.º 51/2012, de 5 de setembro Estatuto do Aluno e ética escolar Artigos 7º (Direitos do aluno) / 10º (Deveres do aluno)

O aluno tem direito/dever a:

a) Ser tratado/tratar com respeito e correção qualquer membro da comunidade educativa, não podendo, em caso algum, ser discriminado em razão da origem étnica, saúde, sexo, orientação sexual, idade, identidade de género, condição económica, cultural ou social ou convicções políticas, ideológicas, filosóficas ou religiosas.

Perda do sentimento de pertença dos/as alunos/as e o aumento do assédio e violência escolar (PISA 2015 e 2018)



O que é importante para nos sentirmos parte de uma comunidade/grupo?

Acede a menti.com | e usa o código 7100 5618





Recomendação do conselho da união europeia

(28 de novembro de 2022)

Importância do bem-estar emocional, social e físico nas escolas para aumentar as oportunidades de as crianças e os jovens singrarem na educação e na vida.

Questões de **saúde mental, da violência e assédio escolar, do racismo, da xenofobia e outras formas de intolerância e discriminação - e**feitos devastadores no bem-estar emocional e nos resultados académicos das crianças e jovens.

Alunos/as de escolas situadas em **zonas socioeconomicamente desfavorecidas** têm um **sentimento de pertença mais fraco** do que os seus pares mais prósperos.

Bullying

dados de Janeiro 2024 – Observatório Nacional do Bullying

Em 33.4% dos casos o bullying foi praticado quando as vítimas frequentavam o 1.º Ciclo do Ensino Básico, 23% o 2.º Ciclo do Ensino Básico e 23.9% o 3.º Ciclo do Ensino Básico.

Local de ocorrência do bullying
O recreio/pátio do estabelecimento de ensino foi o local
de maior ocorrência de situações de bullying.

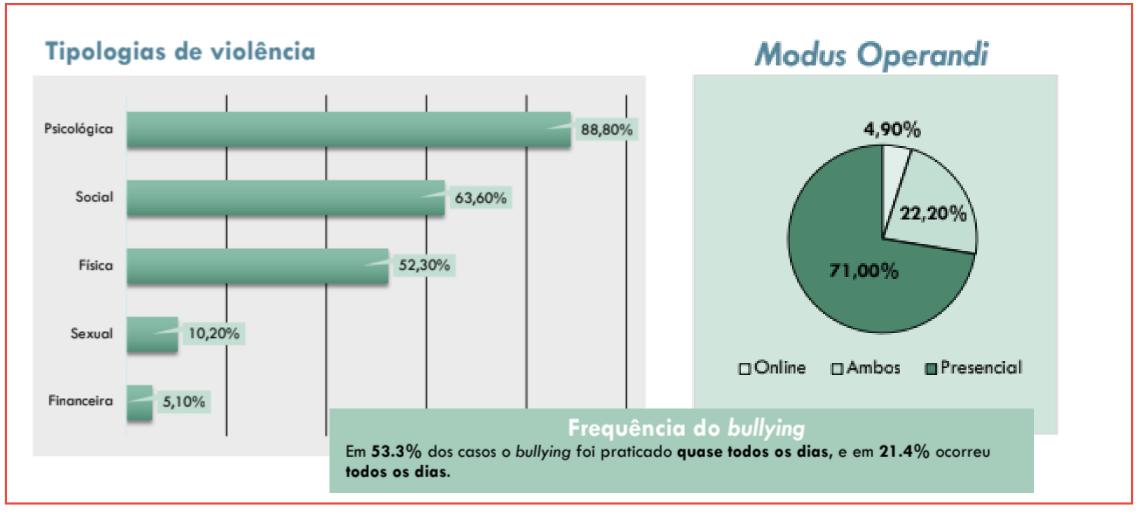
Período de ocorrência do bullying Os intervalos

(da manhã, da tarde e de almoço)

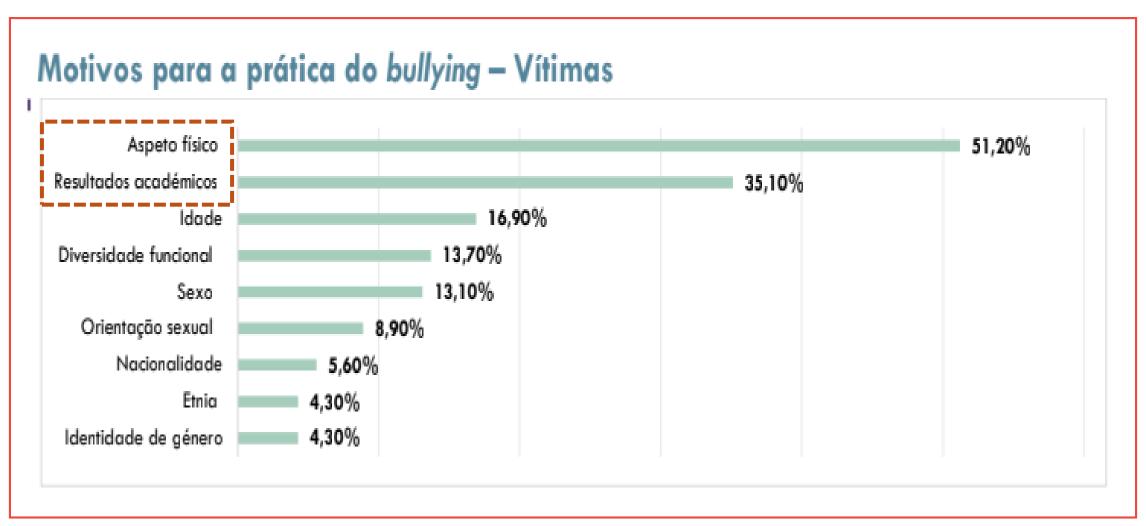
Observatório Nacional do Bullying - Resultados de 2020 a 2023 (janeiro 2024)

https://www.associacaoplanoi.org/observatorio-nacional-do-bullying/

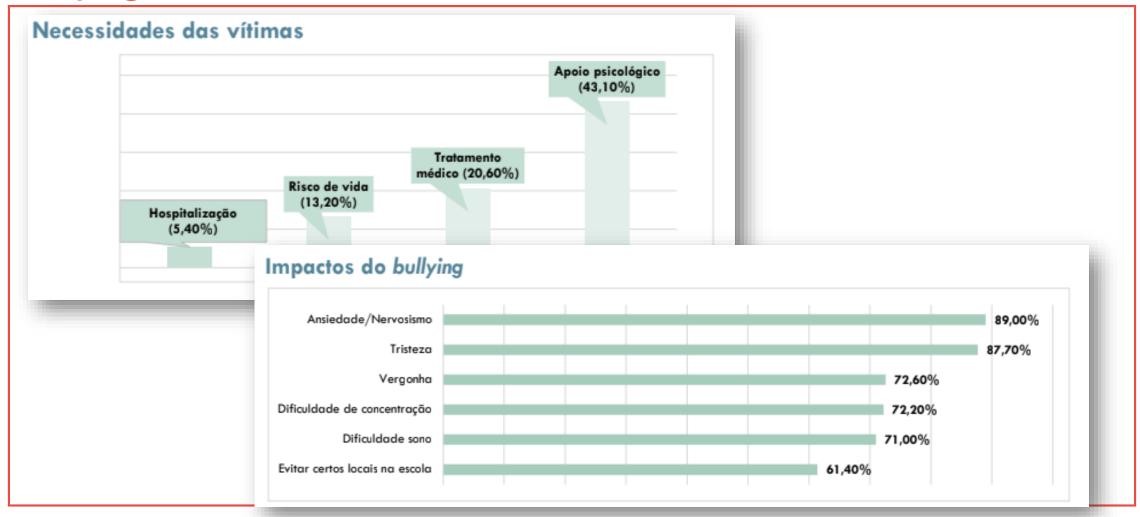
Bullying



Observatório Nacional do Bullying - Resultados de 2020 a 2023 (janeiro 2024) https://www.associacaoplanoi.org/observatorio-nacional-do-bullying/



Bullying





PORTUGAL

>>



dge_dspe

BOAS PRÁTICAS DE ESCOLAS NA PREVENÇÃO DO BULLYING HOMOFÓBICO E TRANSFÓBICO

Divulgação de boas práticas, de escolas, na prevenção da violência e do bullying com base na orientação sexual, identidade e expressão de género e características sexuais (OIEC), contra crianças e jovens

O combate efetivo ao bullying em razão da OIEC em contexto escolar



Direcão Caral da Educac

BOAS PRÁTICAS DE ESCOLAS NA PREVENÇÃO DO BULLYING HOMOFÓBICO E TRANSFÓBICO

Divulgação de boas práticas, de escolas, na prevenção da violência e do bullying com base na orientação sexual identidade e expressão de género e características sexuais (OIFC) contra criancas e jovens LGBTI+





www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt

TODOS/AS DEVEM CONHECER AS SUAS FUNÇÕES E RESPONSABILIDADES

Sensibilizar a comunidade educativa para o papel que tem a desempenhar na prevenção e combate ao *bullying* e ao *ciberbullying*, e para a tolerância zero a todos os comportamentos violentos.

Promover a formação de toda a comunidade educativa para a sensibilização, prevenção e combate aos comportamentos de violência.

ENVOLVIMENTO DE TODA A ESCOLA

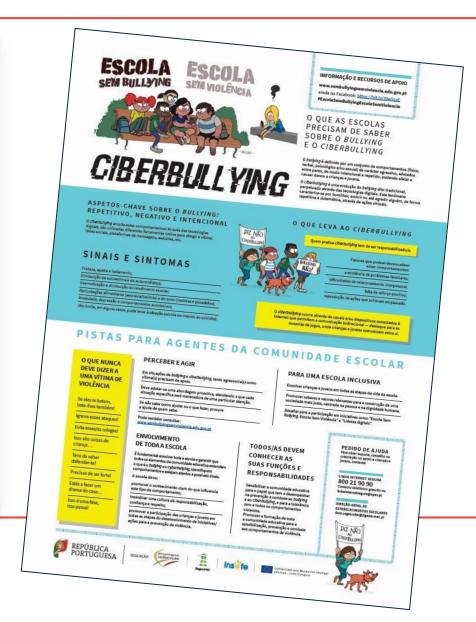
É fundamental envolver toda a escola e garantir que todos os elementos da comunidade educativa entendam o que é o *bullying* e o *cyberbullying*, identifiquem comportamentos e estejam atentos a possíveis sinais.

A escola deve:

promover o conhecimento claro do que influencia este tipo de comportamento;

incentivar uma cultura de responsabilização, confiança e respeito;

promover a participação das crianças e jovens em todas as etapas do desenvolvimento de iniciativas/ ações para a prevenção da violência.



Quase 20% dos jovens já sofreu violência sexual no namoro

6 152 jovens, com idade média de 15 anos, responderam a um conjunto de questões, agrupadas em categorias de formas de violência.

Lusa

14 de Fevereiro de 2024 às 15:26

Violência sexual aumenta entre os mais jovens em apenas um ano

15/02/2024

CARLA BERNARDINO

Quase um quinto das jovens afirmou que já foi alvo de violência sexual e de controlo. Há um "longo percurso a fazer" para a prevenção destes comportamentos ao longo da vida, considera uma das coordenadoras do estudo da UMAR, Maria José Magalhães



A PARTILHA NÃO CONSENTIDA

A AMEAÇA DE PARTILHA



A violência no namoro integra-se no quadro legal do crime de VD

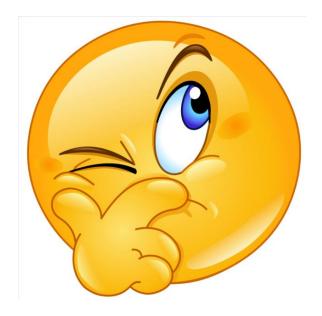
no artigo 152º do Código Penal.

As formas de violência utilizadas podem incluir:

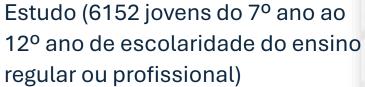
- Violência verbal: insultar; difamar; humilhar; gritar;
- Violência psicológica: partir ou danificar objetos com a intenção de causar medo;
- Violência relacional: controlar o que a outra pessoa faz nos tempos livres e ao longo do dia; proibir o contacto com familiares e pessoas amigas;
- Violência física: empurrões; pontapés; bofetadas;
- Violência sexual



Violência no namoro...



- Proibições de sair sem o/a companheiro/a;
- Proibir de estar ou falar com um/a amigo/a;
- Proibir de vestir determinada peça de roupa;
- Obrigar o/a companheiro/a a fazer algo que não quer,
- Pedir passwords de acesso às redes sociais
- Insultar durante uma discussão
- Procurar insistentemente/Perseguir
- Partilha sem autorização de imagens,
- Insultar nas redes sociais
- Pressionar para beijar
- Pressionar para ter relações sexuais
- Magoar fisicamente com ou sem deixar marcas
- Ameaçar
- Humilhar/rebaixar



Formas de violência no namoro

% jovens que não identifica os comportamentos questionados como violência no namoro



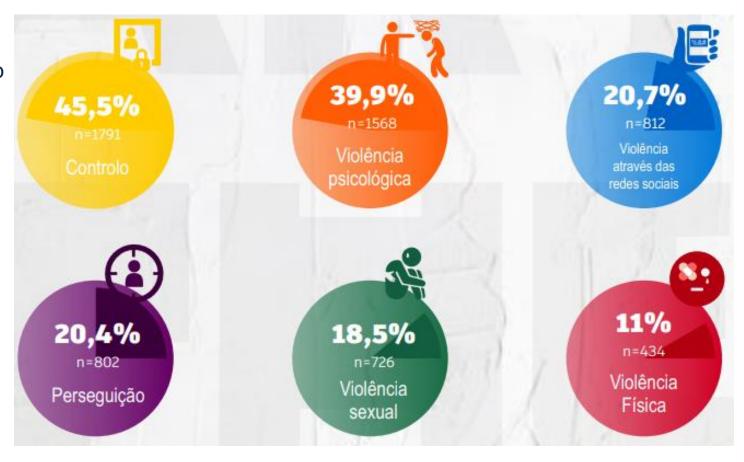
VIOLÊNCIA NO NAMORO EM PORTUGAL: VITIMAÇÃO E CONCEÇÕES JUVENIS (UMAR, 2024)



VIOLÊNCIA NO NAMORO EM PORTUGAL: VITIMAÇÃO E CONCEÇÕES JUVENIS (UMAR, 2024)

Do total de jovens participantes do Estudo e que indicaram já ter tido ou ter uma relação de namoro (n=3932),

63% (n=2477) reportou ter experienciado, pelo menos, um dos indicadores de vitimação questionados.



VIOLÊNCIA NO NAMORO EM PORTUGAL: VITIMAÇÃO E CONCEÇÕES JUVENIS (UMAR, 2024)



Identificar e
DIZER NÃO
Relação
tóxica/abusiva

Condenar a atitude da pessoa agressora!







PREVENÇÃO DE DIVERSAS FORMAS DE VIOLÊNCIA NUMA CULTURA DE BEM-ESTAR

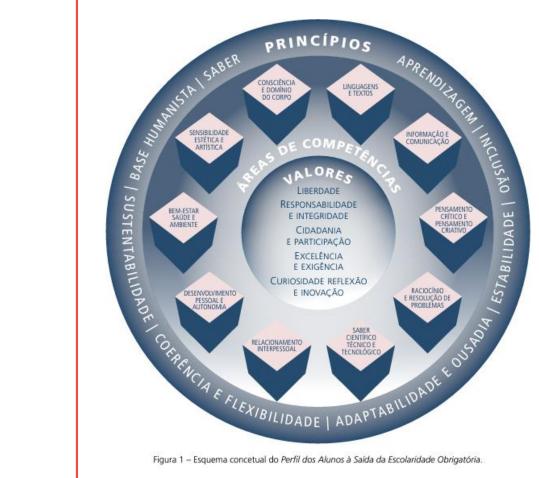


Figura 1 – Esquema concetual do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

Princípios:

"Base humanista – A escola habilita os jovens com saberes e valores para a construção de uma **sociedade mais** justa, centrada na pessoa, na dignidade **humana** e na ação sobre o mundo enquanto bem comum a preservar."

Visão:

"que valorize o respeito pela dignidade humana, pelo exercício da cidadania plena, pela solidariedade para com os outros, pela diversidade cultural e pelo debate democrático; que rejeite todas as formas de discriminação e de exclusão social."

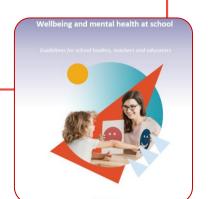
PONTOS DE AÇÃO PARA ESCOLAS

- Definir orientações, procedimentos e sanções claras para comportamentos inaceitáveis
- Garantir que estão disponíveis vários canais de denúncia, incluindo opções de denúncia anónima.
- Promover e implementar proactivamente planos e medidas escolares inclusivas.
- Promover o respeito mútuo, a empatia, a comunicação não violenta a todos os níveis e a escuta sem julgamento.
- Abordar as desigualdades de género, a violência de género, o (ciber)bullying e a discriminação.



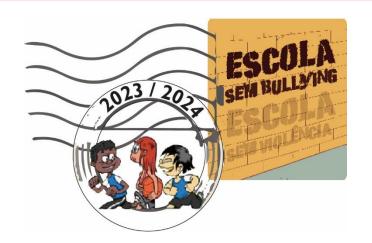
PONTOS DE AÇÃO PARA ESCOLAS

- Introduzir **práticas restaurativas, tais como a resolução de conflitos** e a mediação entre pares.
- Promover e apoiar a participação do pessoal (docente <u>e não</u> <u>docente</u>) em cursos de formação profissional contínua durante o seu horário de trabalho sobre a compreensão e abordagem do bullying e da violência.
- Trabalhar em estreita cooperação com os pais e atualizá-los regularmente com informação sobre o bullying e a violência.



ESCOLA – Espaço de Proteção e Segurança

- Garantir a criação de ESCOLAS SEGURAS para prevenir e abordar diversas formas de violência na escola, incluindo a violência no namoro, violência contra LGBTQI+ e o (ciber)bullying
- PROTEGER é outro aspeto crucial. Abordar a violência na escola exige um esforço conjunto, que enfatize a prevenção, o apoio, a supervisão e a comunidade, devendo refletir-se nas atitudes, pensamentos, palavras e ações do dia-a-dia.





O QUE NUNCA DEVE DIZER A UMA VÍTIMA DE VIOLÊNCIA

Se eles te batem, bate-lhes também!

Ignora esses ataques!

Evita esses/as colegas!

Isso são coisas de criança...

Tens de saber defender-tel

Precisas de ser fortel

Estás a fazer um drama do caso....

Isso é uma fase, isso passa!

Competências socio emocionais

Respeito, empatia, comunicação, assertividade, autoestima...

- A gestão das emoções
- Ouvir a vítima e o agressor
- Proatividade de quem assiste



Encerramento

