

ESCOLA SEM BULLYING

ESCOLA SEM VIOLÊNCIA



Índice

“Escola Sem <i>Bullying</i> . Escola Sem Violência” - Prevenção e combate ao <i>bullying</i> , <i>ciberbullying</i> e a outras formas de violência	2
Enquadramento	2
O que se sabe sobre <i>bullying</i>	2
Níveis de incidência:.....	3
Consequências para as vítimas:	3
Consequências para os agressores:	3
Condicionantes:.....	4
O que se sabe sobre <i>ciberbullying</i>	4
O papel da Escola	4
Uma Escola inclusiva - integração da prevenção da violência no Projeto Educativo de Escola.....	4
Como implementar o “Plano Escola Sem <i>Bullying</i> . Escola Sem Violência”	6
Definição da Equipa “Escola Sem <i>Bullying</i> . Escola Sem Violência”	6
Compromisso “Turma Sem <i>Bullying</i> . Turma Sem Violência”	7
Formação de docentes, não docentes e alunos/as.....	7
<i>Bullying</i> e <i>Ciberbullying</i> na componente curricular – Cidadania e Desenvolvimento e TIC..	7
Reconhecimento das boas práticas.....	8
Selo Segurança Digital e Selo Escola Saudável	9
Registo de casos de violência - plataforma SISE	9
Informação sobre o Plano, materiais de apoio e partilha de boas práticas	10
Organigrama – “Plano Escola Sem <i>Bullying</i> . Escola Sem Violência”	11
Ligações e documentos úteis	12

“Escola Sem *Bullying*. Escola Sem Violência” - Prevenção e combate ao *bullying*, *ciberbullying* e a outras formas de violência

Enquadramento

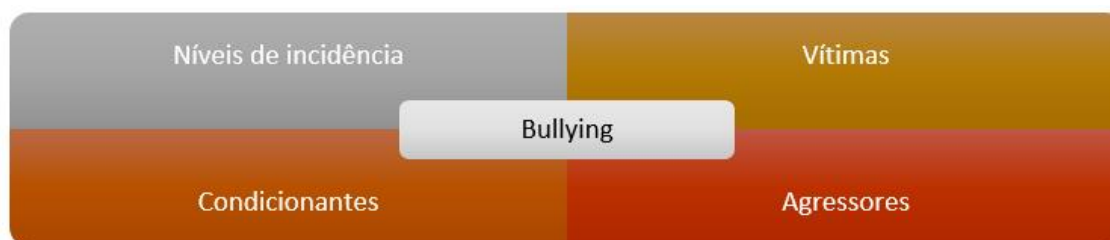
O *bullying*, o *ciberbullying* e outras formas de violência são fenómenos que se registam com uma frequência preocupante nas vidas das crianças e jovens, podendo ser devastadores para as vítimas e chegando a ter um impacto negativo a vários níveis, estando, por exemplo, na origem de perturbações alimentares e do sono, do isolamento na escola, de problemas no contexto familiar e ainda com implicações no desempenho escolar destes alunos. Uma atmosfera onde predomine a ansiedade, o medo e a insegurança torna-se incompatível com a aprendizagem, afetando claramente a qualidade da educação, a saúde e o bem-estar das crianças e dos jovens. “[Behind the numbers: ending school violence and bullying](#)”, o estudo, da responsabilidade da UNESCO, que envolveu 144 países, destaca que 1 em cada 3 crianças terá sido vítima de *bullying* no último mês, apontando, assim, para a necessidade de: a) implementar políticas para prevenir e responder à violência escolar e ao *bullying*; b) formar e apoiar os professores na prevenção da violência escolar e do *bullying*; c) promover abordagens que envolvam toda a comunidade, incluindo alunos, professores, técnicos, assistentes operacionais, pais/encarregados de educação e autoridades locais; d) fornecer informações e proporcionar apoio às crianças, jovens e respetivas famílias.

O “Plano Escola Sem *Bullying*. Escola Sem Violência”, a implementar pelas escolas, já no ano letivo 2019/2020, deverá: desenvolver-se a partir de um diagnóstico que permita identificar necessidades; incluir um plano de ação em torno de estratégias e de atividades que sensibilizem para a diversidade de comportamentos agressivos, em idade escolar; contribuir para a identificação de sinais de alerta, que indiciem o envolvimento em comportamentos de *bullying* e/ou de *ciberbullying*; constituir-se como um auxiliar de apoio às escolas, com vista à utilização de diferentes abordagens de prevenção e intervenção, face ao *bullying* e ao *ciberbullying*; e ser elaborado de modo a incentivar, reconhecer e divulgar práticas de referência.

O que se sabe sobre *bullying*

Podemos definir *bullying* como um conjunto de comportamentos de carácter agressivo, adotados entre pares, de modo intencional e repetido, podendo afetar e causar dano - a nível físico, verbal, psicológico e/ou sexual - às crianças e jovens, envolvidos numa relação de desequilíbrio de poder entre o agressor e a vítima.

Atualmente, o que se sabe, e é reconhecido em consonância pela generalidade dos países, relativamente aos comportamentos de *bullying*, pode ser representado através do Esquema 1:



Esquema 1

Níveis de incidência:

- A grande maioria dos alunos e das alunas não se envolve diretamente em comportamentos de *bullying* nem de *ciberbullying*, na escola;
- Os rapazes tendem a manifestar comportamentos mais diretos, designadamente físicos e verbais, enquanto as raparigas tendem a adotar comportamentos de *bullying* preferencialmente indiretos, muitas das vezes de natureza relacional, em que manipulam e utilizam as redes de amizade como meio para humilhar, excluir ou até agredir o outro;
- Existe uma tendência para os comportamentos de *bullying* começarem a evidenciar-se no 1.º ciclo do ensino básico, aumentando ao longo do 2.º ciclo, atingindo um pico por volta dos 13 anos – 8.º ano de escolaridade - e, depois, diminuírem ao longo do ensino secundário;
- Tendem a alterar-se em termos qualitativos - no início surgem como mais frequentes os comportamentos verbais e físicos, mas à medida que as próprias competências relacionais, comunicativas, interativas dos alunos e das alunas vão amadurecendo, passam a ser manifestados, igualmente, comportamentos agressivos sociais e aparece o *bullying* sexual.

Consequências para as vítimas:

- Repercussões para a saúde, em termos biopsicossociais, tornando-se mais frequentes os sentimentos de mal-estar, maior tristeza, baixa autoestima, frequentes variações de humor, súbitas alterações de comportamento (enurese noturna, tiques, problemas de sono, pesadelos, perda de apetite, roer as unhas, choro fácil, gaguez...), alguma tendência ao isolamento e uma maior propensão para comportamentos depressivos e/ou mesmo autolesivos ou até, em situações mais graves, ideação suicida ou mesmo suicídio;
- Possíveis alterações ao nível do aproveitamento escolar, com uma diminuição da atenção/concentração, dificuldade na integração do grupo de pares e um número reduzido de amigos/as;
- Perceção do ambiente escolar como hostil e pouco securizante.

Consequências para os agressores:

- Os alunos e as alunas agressores/as retiram prazer do domínio sobre o/a outro/a e apresentam níveis inferiores de empatia, em relação ao sofrimento que provocam;
- Revelam baixa tolerância à frustração, são mais impulsivos, podem demonstrar intolerância em relação às diferenças e podem manifestar atitudes preconceituosas;
- Podem, eventualmente, adotar comportamentos agressivos e desafiadores, noutros contextos, com pares e adultos;
- Podem, eventualmente, manifestar maior predisposição para o consumo de substâncias ilícitas e há uma maior probabilidade de se envolverem, precocemente, em comportamentos de delinquência, vandalismo ou criminalidade.

Condicionantes:

- Características pessoais, nomeadamente de temperamento;
- Falta de empatia relativamente ao/à outro/a;
- Características do ambiente escolar - existência ou não existência de mecanismos de supervisão, de mecanismos de denúncia e, conseqüentemente, de intervenção e de práticas e de projetos anti-*bullying*;
- Fatores relacionados com a composição e atuação do grupo de pares. Por exemplo, a existência de observadores, que optem por uma posição mais proativa de apoio às vítimas, constitui um fator essencial na prevenção deste tipo de comportamentos, em contexto escolar;
- Fatores familiares - presença ou ausência de maior supervisão, de práticas punitivas no seio familiar ou, por outro lado, de superproteção.

O que se sabe sobre *ciberbullying*

O *ciberbullying* mais não é do que uma evolução do *bullying* dito tradicional, desenvolvido através das tecnologias digitais, cuja utilização é cada vez mais frequente na nossa sociedade. O *ciberbullying* consiste em humilhar, excluir ou até agredir alguém, de forma repetitiva e sistemática, através de ações virtuais, mas com conseqüências bem reais. Este tipo de comportamentos ganha uma dimensão, visibilidade e gravidade nunca antes vistas.

São várias as formas de comunicação, com recurso à Internet, que possibilitam este tipo de agressão, podendo recorrer a uma variedade de conteúdos com essa finalidade como, por exemplo, conteúdos de fotografia, de vídeo, de áudio ou de texto.

O papel da Escola

A Escola deve assumir-se como um espaço privilegiado na prevenção e combate a todas as formas de violência. Daí a importância que assume a promoção e a implementação, por parte das escolas, deste “Plano de Prevenção e Combate ao *Bullying* e ao *Ciberbullying*”, centrado e consolidado numa abordagem estratégica e holística de sensibilização e de prevenção sistémica, de modo a definir mecanismos de intervenção em meio escolar. De notar que se pretende, também, que esta proposta se possa adequar à prevenção e combate a outros tipos de violência e que já são trabalhados pelas equipas de Educação para a Saúde.

Uma Escola inclusiva - integração da prevenção da violência no Projeto Educativo de Escola

O direito à Educação é algo que está consagrado, de forma a que todas as crianças e jovens se sintam seguros e protegidos, nos espaços educativos que frequentam, independentemente da condição económica, cultural ou social, das convicções políticas, ideológicas, filosóficas ou religiosas, da origem étnica, da idade, da identidade de género, orientação sexual, saúde e/ou sexo.



Esquema 2

Enquadrado no trabalho que as escolas desenvolvem (Cf. Esquema 2), no âmbito da **Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola**, os docentes têm como missão preparar as alunas e os alunos para a vida, para serem cidadãs/os democráticas/os, participativas/os e humanistas, integrados numa época de diversidade social e cultural crescente. Essa missão passa, ainda, pela promoção da inclusão, bem como pela eliminação dos radicalismos violentos. As escolas têm, assim, na componente curricular de **Cidadania e Desenvolvimento**, um espaço privilegiado de trabalho para o desenvolvimento de competências que contribuam para a prevenção de situações de discriminação e violência como é o caso do *bullying* e do *ciberbullying*.

Os **Referenciais de Educação para a Saúde** e de **Educação para os Media** são instrumentos ao serviço das escolas que pretendem disponibilizar orientações que lhes permitam, no âmbito da sua autonomia, proporcionar as condições para a aprendizagem e para o desenvolvimento de competências, de modo a que os seus alunos e alunas cresçam saudáveis, seguros/as e autónomos/as em qualquer tipo de ambiente, incluindo o digital.

No âmbito do regime de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário (Decreto-Lei n.º 75/2008), o **Projeto Educativo**, documento produzido pelas escolas com um horizonte temporal de 3 anos, deve fazer referência ao projeto de Educação para a Saúde e, neste âmbito, evidenciar o trabalho na área da Prevenção da Violência em Meio Escolar.

Estas evidências devem estar patentes nos **Planos Anuais de Atividades** do Agrupamento de Escolas/Escola não agrupada, devendo estar previstas e descritas atividades de combate ao *bullying*, ao *ciberbullying* e a outras formas de violência.

O trabalho que as escolas desenvolvem, no âmbito da **Educação para a Saúde** e a articulação entre este e a componente curricular de **Cidadania e Desenvolvimento**, complementa-se e potencia-se. Assim, contribui-se para o incremento de um espaço privilegiado para o desenvolvimento de aprendizagens com impacto tridimensional na atitude cívica individual, no relacionamento interpessoal e no relacionamento social e intercultural, conducente ao crescimento de uma geração sem violência.

Como implementar o “Plano Escola Sem *Bullying*. Escola Sem Violência”

Definição da Equipa “Escola Sem *Bullying*. Escola Sem Violência”

Para a implementação deste Plano nas escolas, sugere-se a constituição de uma equipa, visando a prevenção, identificação, intervenção e combate a estes fenómenos de violência, em meio escolar.

Numa fase inicial, a escola deve identificar as pessoas, com experiência e trabalho na área da promoção da saúde e prevenção da violência, nomeadamente o coordenador de Educação para a Saúde e a sua equipa, que podem ser os potenciais promotores e dinamizadores desta equipa.

Posteriormente, a equipa deverá integrar outros elementos-chave, incluindo a articulação com a Equipa de Saúde Escolar, sempre que possível.

Exemplos de elementos a integrar estas equipas:

- Docente coordenador da estratégia de educação para a cidadania na escola;
- Docente coordenador da equipa multidisciplinar de apoio à inclusão;
- Docentes com formação nas áreas da prevenção da violência, do *bullying* e *ciberbullying*, e/ou em desenvolvimento de competências sociais e emocionais;
- Docente(s) coordenador(es) de escola e de diretores de turma;
- Docente coordenador de projetos;
- Docentes de Informática;
- Alunos e alunas de referência, reconhecidos/as pelos seus pares, atentos/as e sensíveis a estas questões;
- Assistentes operacionais atentos e sensíveis a estas questões, disponíveis para formação na prevenção da violência, do *bullying* e do *ciberbullying*;
- Psicólogo/a da escola.

Estabelecida a equipa “Escola Sem *Bullying*. Escola Sem Violência”, será necessário fazer o diagnóstico da situação (por exemplo, através de realização de um questionário, junto de todos os elementos da comunidade educativa), considerando quer a prevenção, quer a ação. Eis alguns exemplos:

- Analisar o contexto da/s escola/s;
- Identificar situações e problemas;
- Apresentar propostas de formação para alunos, docentes, assistentes operacionais, pais e encarregados de educação e restante comunidade educativa;
- Preparar ações de sensibilização;
- Solicitar aos Centros de Formação de Associações de Escolas formação que colmate as necessidades sentidas;
- Participar em iniciativas externas;
- Identificar os anos e as turmas a envolver. Numa primeira fase, poderá não ser para todos os alunos. As escolas podem decidir começar no 1.º ciclo, envolver apenas algumas turmas por ano ou seguir outro critério considerado pertinente, mediante o contexto da escola;
- Envolver outros elementos, restantes docentes, não docentes, pais e encarregados de educação;
- Envolver a Equipa de Saúde Escolar, bem como a Escola Segura e/ou outros parceiros, sempre que se mostrar necessário, e que tal seja possível.

Compromisso “Turma Sem *Bullying*. Turma Sem Violência”

As escolas podem, no âmbito da sua autonomia e da sua Estratégia de Educação para a Cidadania, convidar as turmas a assumir um compromisso, visando a prevenção e combate de comportamentos de *bullying*, *ciberbullying* e de outros tipos de violência.

O cumprimento deste compromisso permitirá reconhecer e valorizar o papel da turma na promoção de uma “Escola Sem *Bullying*. Escola Sem Violência”, certificando-a, por exemplo, como “Turma Sem *Bullying*. Turma Sem Violência”, menção que a escola pode atribuir e que constará também do processo individual de cada um dos elementos da turma.

Formação de docentes, não docentes e alunos/as

Segundo a **Lei de Bases do Sistema Educativo**, o direito à Educação exprime-se pela “garantia de uma permanente ação formativa orientada para favorecer o desenvolvimento global da personalidade, o progresso social e a democratização” e é objetivo do ensino básico “proporcionar aos alunos experiências que favoreçam a sua maturidade cívica e sócio afetiva, criando neles atitudes e hábitos positivos de relação e cooperação, quer no plano dos seus vínculos de família, quer no da intervenção consciente e responsável na realidade circundante”. Assim, no âmbito de um “Plano de Prevenção e Combate ao *Bullying* e ao *Ciberbullying*” e a outras formas de violência, é fundamental que as escolas apostem na formação dos elementos-chave da sua comunidade educativa.

- Cabe à escola identificar as suas **necessidades de formação** e articular com o respetivo Centro de Formação de Associação de Escolas (CFAE) as ações a incluir no plano de formação, na área do desenvolvimento de competências sociais e emocionais.
- O Ministério da Educação, através da Direção-Geral da Educação, disponibilizará **cursos e oficinas de formação acreditados** sobre as problemáticas da violência e do *bullying*, *ciberbullying* e também sobre cidadania digital.
- O Ministério da Educação, através da Direção-Geral da Educação, disponibilizará uma segunda edição do **MOOC - *Bullying* e *Ciberbullying*: Prevenir e Agir**, até ao final do ano de 2019, em data a anunciar.
- O **centro de sensibilização SeguraNet** disponibiliza recursos educativos, iniciativas para os diferentes públicos das comunidades educativas, formação de docentes e *kits* com materiais de sensibilização. De destacar a iniciativa **Líderes Digitais**, que promove sessões *online* sobre *bullying* e *ciberbullying* e de partilha de experiências, entre as comunidades educativas, dinamizadas pelos próprios alunos.

Bullying e *Ciberbullying* na componente curricular – Cidadania e Desenvolvimento e TIC

Tendo em conta o documento **Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória**, que visa a construção sólida de uma formação humanística, pretende-se que os alunos assumam a sua cidadania, garantindo o respeito pelos valores democráticos e pelos direitos humanos, tanto a nível individual como social.

No âmbito da **Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC)**, as escolas têm de apostar na prevenção de situações de discriminação e violência, neste caso concreto em relação

ao *bullying* e ao *ciberbullying*. A abordagem destas situações pode se enquadrada no domínio dos **Direitos Humanos**, da **Saúde** e dos **Media**.

Também as **aprendizagens essenciais da disciplina de Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) e as orientações curriculares para as TIC no 1.º ciclo**, em particular no domínio da Segurança, Responsabilidade e Respeito em Ambientes Digitais e no domínio da Cidadania Digital, respetivamente, assentam no pressuposto de que as questões de ética e segurança devem estar continuamente presentes e devem ser trabalhadas de forma sistemática e explícita, sendo, por isso, domínios transversais, em que a temática do *bullying* e do *ciberbullying* deve ser abordada, sempre que oportuno.

Igualmente, ao nível das **aprendizagens essenciais da disciplina de Estudo do Meio, no 1.º ciclo**, em particular nos domínios Sociedade e Natureza, estão definidos conhecimentos, capacidades e atitudes que os/as alunos/as devem revelar em relação a temáticas como o reconhecimento e valorização da diversidade e a identificação de fatores que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo.

Reconhecimento das boas práticas

Certificação "Escola Sem *Bullying*. Escola Sem Violência"

O trabalho das escolas, e dos elementos das equipas a criar nas escolas, poderá levar ao reconhecimento público da escola, com um certificado, e dos elementos dessas equipas, como **"Embaixadores Escola Sem *Bullying*. Escola Sem Violência"**.

Este reconhecimento será conferido mediante a análise e avaliação de um relatório final anual, que resultará do preenchimento, pela escola, de um formulário a disponibilizar pela Direção-Geral da Educação, no *website* www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt. Consulte o Esquema 3.



Esquema 3

Nesse formulário *online* serão avaliados parâmetros de certificação, referidos neste documento. Esta ferramenta possibilitará a recolha de dados importantes, permitirá caracterizar o projeto implementado pela escola e conhecer as atividades desenvolvidas.

Os dados inseridos darão origem a um relatório. O preenchimento deste formulário é um requisito para que as escolas se possam candidatar à certificação, como reconhecimento público.

A lista das escolas certificadas será divulgada no *website* www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt e também nas redes sociais associadas, bem como através dos canais da Direção-Geral da Educação. Será ainda dada visibilidade ao trabalho desenvolvido por estas escolas no Portal Infoescolas.

Selo Segurança Digital e Selo Escola Saudável

Estas certificações, além do reconhecimento, permitem ainda aceder a indicações e sugestões de práticas que podem ajudar as comunidades educativas a encontrar o caminho para uma escola segura e protetora.

Selo Segurança Digital - O projeto *eSafety Label* (Selo de Segurança Digital) é uma iniciativa europeia, promovida pela *European Schoolnet*, dirigida às escolas, que visa promover e certificar práticas de cidadania digital. Este serviço de apoio e de certificação constitui um importante contributo para o desenvolvimento da segurança digital, nas escolas públicas e privadas. Promovendo estas práticas de segurança digital, a escola está, de forma direta e indireta, também a prevenir o *ciberbullying*. Uma forma de atingir esta certificação consiste em envolver a comunidade educativa em ações e iniciativas de sensibilização, por exemplo nas ações promovidas pelo SeguraNet (<https://www.seguranet.pt/>).

Selo Escola Saudável – Uma Escola Saudável aborda a saúde e o bem-estar de forma sistemática e integrada, numa perspetiva biopsicossocial, e inscreve essa política no Projeto Educativo. Está orientada para a ação e é participativa. A comunidade educativa tem um papel ativo na tomada de decisões e nas atividades.

Neste sentido, uma Escola Saudável concorre para uma “nova” forma de olhar para a Escola, contribuindo para o desenvolvimento de uma cidadania mais ativa e participada, tal como preconizado pela ENEC. A obtenção da distinção do “Selo Escola Saudável” enquadra-se nos objetivos deste Plano, uma vez que reconhece o mérito das escolas que, através das suas práticas e projetos educativos, contribuem para promover: o bem-estar da comunidade educativa; as relações interpessoais saudáveis; o envolvimento de toda a comunidade educativa; os resultados de aprendizagem; uma imagem e um clima positivo da escola; a avaliação da pertinência e eficácia das atividades.

Nos critérios de atribuição deste selo passou a ser valorizada, este ano, já no decorrer dos trabalhos de preparação deste Plano, a referência ao trabalho, desenvolvido nas escolas, na área da prevenção do *bullying* e do *ciberbullying*.

Registo de casos de violência - plataforma SISE

O registo de casos de violência na plataforma SISE (Sistema de Informação de Segurança Escolar), da DGEstE, bem como a discriminação dos tipos de violência ocorridos, é indispensável, para que possa ser aferido, em termos nacionais e regionais, o tipo de violência e o contexto em que esta ocorre. Este registo contribuirá para a definição de medidas, de âmbito nacional, que permitirão a prevenção e o combate a estes fenómenos.

No decorrer dos trabalhos de preparação deste Plano, procurou-se melhorar esta plataforma, introduzindo-se um campo que permite aos diretores sinalizarem casos de *bullying* ou *ciberbullying*, contornando, deste modo, a limitação que decorre do facto de estas duas formas de violência não serem tipificadas, enquanto crime.

O registo de episódios de violência na plataforma SISE será também um dos critérios para a atribuição da certificação “Escola Sem *Bullying*. Escola Sem Violência”.

Informação sobre o Plano, materiais de apoio e partilha de boas práticas

Recursos, como vídeos e *flyers*, que servirão de guia para crianças e jovens, pais e/ou encarregados de educação, professores e assistentes operacionais, e demais informação sobre este Plano e sobre a temática do *bullying*, do *ciberbullying* e de outras formas de violência estarão disponíveis no *website* www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt e nas páginas sociais (Facebook e Instagram), criados para o efeito.

Por forma a divulgar, por um lado, o trabalho realizado pelas escolas e, por outro, a difundir as boas práticas, convidamos todos os diretores a partilharem, através do email sembullyingsemviolencia@edu.gov.pt, fotografias ou vídeos que retratem as ações desenvolvidas, acompanhados de um breve descritivo, e com identificação da(s) turma(s).

Este mesmo email poderá ser utilizado para esclarecer dúvidas sobre o presente Plano.

Organigrama – “Plano Escola Sem *Bullying*. Escola Sem Violência”

Este Plano poderá ser organizado em função do organigrama seguinte, mas sempre ajustável à realidade e às necessidades de cada escola.



*Elementos das forças de segurança com formação na prevenção e combate ao *bullying* e *ciberbullying*

Reconhecimento “Escola Sem *Bullying*. Escola Sem Violência”

Ligações e documentos úteis

- DGE – *Bullying* e *Ciberbullying* - <http://www.dge.mec.pt/bullying-e-ciberbullying>
- SeguraNet - <https://www.seguranet.pt/>
- EU Kids Online Portugal - <http://fabricadesites.fcsh.unl.pt/eukidsonline/>
- Aventura Social – <http://www.aventurasocial.com>
- Enable - <http://enable.eun.org/>
- The Web We Want - http://www.webwewant.eu/pt_PT/
- Comunicar em Segurança - <https://fundacao.telecom.pt/Site/Pagina.aspx?PagelId=1975>
- Projeto Miúdos Seguros na Net - <https://www.miudossegurosna.net/>
- *Cyberbullying.pt* – <http://www.cyberbullying.pt> e <http://www.facebook.com/cyberbullying.pt>
- Rescur em Ação – Curriculum Europeu para a Resiliência
<https://rescur.wixsite.com/rescuremacao/rescur>
- Tackling *bullying* in schools - A mapping of approaches -
http://www.most.ie/webreports/April2010/bullying/aba_tackling_bullying_in_schools2.pdf
- Preventing and tackling *bullying* Advice for headteachers, staff and governing bodies -
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/623895/Preventing_and_tackling_bullying_advice.pdf
- School-Based Programs to Reduce *Bullying* and Victimization -
<https://www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/grants/229377.pdf>
- *Cyberbullying*: Identification, Prevention, & Response, acessível em
<https://cyberbullying.org/Cyberbullying-Identification-Prevention-Response.pdf>
- A Large-Scale Evaluation of the KiVa *Antibullying* Program: Grades 4–6 -
http://www.kivaprogram.net/assets/files/belgium_public/child-development-january_february-2011.pdf
- Behind the numbers: Ending school violence and *bullying* -
<https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/366483eng.pdf>
- Violência escolar e *bullying*: relatório sobre a situação mundial acessível em:
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000368092>
- Referencial de Educação para a Saúde –
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_vf_junho2017.pdf
- Referencial de Educação para os Média -
http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/referencial_educacao_media_2014.pdf
- Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania -
http://dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos_Curriculares/Aprendizagens_Essenciais/estrategia_cidadania_original.pdf
- Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória -
http://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf
- Aprendizagens Essenciais - <http://dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-0>
- Plano *Bullying* – Como Apagar o *Bullying* da Escola, Fernandes, L. Seixas, S., 2012, Lisboa, Plátano Editora - <https://www.platanoeditora.pt/?q=C/BOOKSSHOW/plano-bullying-como-apagar-o-bullying-da-escola>

- Diz Não ao *Bullying* – Não Deixes que te Façam Mal, Fernandes, L., Seixas, S., 2015, Lisboa, Plátano Editora - <https://www.platanoeditora.pt/?q=C/BOOKSSHOW/diz-nao-ao-bullying>
- *Cyberbullying* – Um Guia Para Pais e Educadores, Seixas, S. Fernandes, L., de Moraes, T., 2016, Lisboa, <https://www.platanoeditora.pt/?q=C/BOOKSSHOW/cyberbullying-um-guia-para-pais-e-educadores>