



UNIVERSIDADE
FERNANDO
PESSOA

DUCAS – Diálogo Útil, Confidencial e de Apoio Seguro: Proposta de intervenção em meio escolar

[DUCAS: - Confidential and Safe Support Dialogue: Proposal for intervention in the school environment]

Projeto de graduação

1.º Ciclo de estudos em Criminologia

Fábio Manuel Costa Marques

Orientador:

Professor Doutor Luís Santos

junho 2025

Fábio Manuel Costa Marques

24286@ufp.edu.pt

Projeto de Graduação

DUCAS – Diálogo Útil, Confidencial e de Apoio Seguro

Proposta de intervenção em meio escolar

Universidade Fernando Pessoa

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Porto, 2025

DUCAS – Diálogo Útil, Confidencial e de Apoio Seguro

Proposta de intervenção em meio escolar

O Aluno

(Fábio Manuel Costa Marques)

Projeto de Graduação apresentado à Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa, como parte dos requisitos para obtenção do Grau de Licenciatura em Criminologia, sob a orientação do Professor Doutor Luís Santos

Agradecimentos

Este Projeto de Graduação é, antes de mais, um compromisso com a justiça, a educação e a dignidade de todas as crianças e jovens. É também um reflexo daquilo em que acredito como pai, cidadão e futuro profissional, que a escuta pode transformar e que a empatia, aliada ao conhecimento, é uma ferramenta essencial de mudança social.

Agradeço, em primeiro lugar, ao meu filho **Duarte**, cuja existência representa a razão mais profunda da minha motivação. Ele é, sem o saber, o impulso tonificante deste percurso. Não por acaso, a plataforma concebida neste projeto recebeu o nome DUCAS — *Diálogo Útil, Confidencial e de Apoio Seguro*, além da sua função simbólica, é também o nome que carinhosamente chamamos ao meu filho. Esta coincidência intencional materializa o desejo de que este trabalho seja, em parte, um legado para ele, isto é, um contributo para um mundo mais seguro, mais justo e mais atento à voz dos mais novos.

Agradeço profundamente à minha mulher, pela presença constante, pela escuta atenta e pelas revisões criteriosas ao longo de todo o processo. O seu contributo foi essencial para garantir o rigor técnico e a clareza jurídica deste trabalho, porquanto a sua exigência jurídica enquanto advogada, aliada à sua profunda sensibilidade foi decisiva para a qualidade do resultado final.

Aos meus familiares, deixo uma palavra de gratidão pelo apoio incondicional, pela paciência e pela confiança transmitida. Em cada etapa, senti o apoio necessário para continuar, mesmo nos momentos de maior exigência.

Ao meu orientador, Professor Doutor Luis Santos, agradeço a direção atenta, o acompanhamento rigoroso e os estímulos intelectuais que contribuíram decisivamente para a construção deste trabalho. A sua disponibilidade, conhecimento e capacidade de guiar sem interferir permitiram que este trabalho crescesse de forma autónoma e fundamentada.

Aos docentes da Licenciatura em Criminologia da Universidade Fernando Pessoa, deixo o meu reconhecimento pelos ensinamentos transmitidos, pelo incentivo ao pensamento crítico e pela formação sólida que foi determinante ao longo de todo o meu percurso académico.

À Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) de Lisboa Ocidental, onde tive o privilégio de realizar o estágio curricular, agradeço a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos num contexto real de intervenção. A experiência prática neste

organismo foi marcante e indispensável para a compreensão profunda da temática abordada.

Resumo

O presente trabalho propõe uma análise crítica dos fenómenos do *bullying* e do *cyberbullying* em contexto escolar, a partir de uma abordagem criminológica e da experiência de estágio na Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) de Lisboa Ocidental. Parte-se de um modelo integrador que visa compreender as dinâmicas sociais, relacionais e institucionais subjacentes a estas formas de violência entre pares, refletindo simultaneamente sobre a eficácia das respostas atualmente existentes no sistema de promoção e proteção.

O *bullying* é aqui entendido como uma forma de agressão intencional, repetida e desigual, com impacto direto e duradouro no bem-estar emocional, social e académico das vítimas. O *cyberbullying*, por sua vez, transporta esta violência para o espaço digital, intensificando o sofrimento das vítimas devido ao anonimato, à rapidez da disseminação e à dificuldade de controlo.

Neste enquadramento, é apresentada a proposta “DUCAS – Diálogo Útil, Confidencial e de Apoio Seguro: Proposta de intervenção em meio escolar”, uma plataforma digital inovadora baseada em inteligência artificial, concebida para apoiar, sinalizar e encaminhar situações de risco identificadas no contexto escolar.

Este projeto pretende, assim, contribuir para o reforço das práticas institucionais e das políticas públicas de promoção e proteção dos direitos das crianças e jovens, oferecendo uma resposta mais célere, eficaz e adaptada à realidade de cada agrupamento escolar, através da integração tecnológica e de uma lógica preventiva e colaborativa.

Palavras-chave: *bullying*, *cyberbullying*, escola, intervenção, inteligência artificial

Abstract

This paper proposes a critical analysis of the phenomena of bullying and cyberbullying in the school context, based on a criminological approach and the experience of an internship at the Commission for the Protection of Children and Young People (CPCJ) in West Lisbon. It is based on an integrative model that aims to understand the social, relational and institutional dynamics underlying these forms of peer violence, while also reflecting on the effectiveness of the responses that currently exist in the promotion and protection system.

Bullying is understood here as a form of intentional, repeated and unequal aggression, with a direct and lasting impact on the emotional, social and academic well-being of the victims. Cyberbullying, on the other hand, transports this violence to the digital space, intensifying the suffering of victims due to anonymity, the speed of dissemination and the difficulty of control.

In this context, the proposal ‘DUCAS - Useful, Confidential and Safe Support Dialogue: Proposal for intervention in schools’ is presented, an innovative digital platform based on artificial intelligence, designed to support, signal and refer risk situations identified in the school context.

The aim of this project is to help strengthen institutional practices and public policies to promote and protect the rights of children and young people, offering a faster, more effective response adapted to the reality of each school group, through technological integration and a preventive and collaborative approach.

Keywords: bullying, cyberbullying, school, intervention, artificial intelligence

Índice Geral

Introdução.....	1
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	3
1. O fenómeno <i>bullying</i>	4
2. O <i>cyberbullying</i>	5
3. Prevalência em Portugal	6
4. Enquadramento jurídico	8
5. Características do <i>bullying</i> e <i>cyberbullying</i>	10
5.1. Distinções concetuais	10
5.2. Características do Agressor	12
5.3. Perfil da Vítima	13
5.4. Fatores de risco e proteção	15
CAPÍTULO II – CONTRIBUIÇÃO EMPÍRICA	17
2. Metodologia.....	18
2.1 Proposta de intervenção.....	18
2.2 Objetivo Geral	20
2.3 Objetivos Específicos	20
2.4 Método.....	20
2.5 Participantes	21
2.6 Instrumentos e Materiais	21
2.7 Procedimentos	22
3. Apresentação e Discussão dos Resultados Esperados.....	23
Conclusão	25
Referências Bibliográficas.....	27
Anexos	

Índice de Siglas

CPCJ – Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

CPCJLO – Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Lisboa Ocidental

CRC – Convenção sobre os Direitos da Criança

DUCAS – Diálogo Útil, Confidencial e de Apoio Seguro

IA – Inteligência Artificial

RGPD – Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados

UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura

UNICEF – Fundo das Nações Unidas para a Infância

Índice de Anexos

Anexo I – Efeitos psicológicos do *bullying*.

Anexo II – Tipo de violência no *bullying* (2020-2024).

Anexo III – Pedido de submissão à comissão de ética

Anexo IV – Pedido de colaboração ao Agrupamento de Escolas

Anexo V - Conteúdo a implementar na Aplicação

Anexo IV – Apresentação gráfica do Projeto DUCAS

Introdução

O *bullying* e o *cyberbullying* emergem, atualmente, como duas das formas mais prevalentes de violência entre pares, afetando, por vezes de forma severa, o bem-estar, a saúde física e mental, assim como o desenvolvimento emocional de crianças e jovens em idade escolar. Ambos os fenómenos, embora distintos nos seus meios de concretização, traduzem-se em experiências traumáticas que geram sofrimento prolongado, podendo comprometer o percurso académico, as relações interpessoais e a autoestima das vítimas (Olweus, 1993; Kowalski, Limber & Agatston, 2012).

Reconhecido internacionalmente como uma manifestação de maus-tratos psicológicos, o *bullying* caracteriza-se pela repetição intencional de comportamentos agressivos e desequilibrados em termos de poder, enquanto o *cyberbullying* transfere essas dinâmicas para o ambiente digital, onde o anonimato e a rápida disseminação de conteúdos agravam o impacto das agressões (Slonje, Smith & Frisen, 2013). A infância e a adolescência constituem fases particularmente vulneráveis, em que o desenvolvimento das competências socioemocionais ainda se encontra em consolidação, tornando os menores mais suscetíveis a vivenciar ou perpetuar estas formas de violência (Salmivalli, 2010; Jaishankar, 2021).

No decorrer do estágio curricular na Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Lisboa Ocidental (CPCJLO) surgiu o desafio de desenvolver um programa de intervenção preventiva em contexto escolar, orientado para a capacitação dos jovens, a promoção da empatia e o reforço de uma cultura de não-violência. Como evidenciam vários estudos, os programas de prevenção eficazes devem integrar a escola, a família e a comunidade, promovendo uma abordagem sistémica que potencie fatores de proteção e minimize os riscos associados à vitimação e à agressão (Hinduja & Patchin, 2015; Ornelas & Moniz, 2011).

A prevenção primária do *bullying* e do *cyberbullying* não implica imputar às crianças e jovens a responsabilidade de se protegerem, mas sim proporcionar-lhes ferramentas emocionais, sociais e cognitivas para reconhecerem situações de risco, saberem pedir ajuda e construírem relações interpessoais saudáveis. É neste quadro que surge o projeto de intervenção DUCAS – Diálogo Útil, Confidencial e de Apoio Seguro, desenvolvido no âmbito da presente graduação, com o objetivo de oferecer um modelo preventivo

baseado na escuta ativa, no uso responsável da tecnologia e no encaminhamento dos casos sinalizados para técnicos especializados.

O presente projeto encontra-se estruturado em dois capítulos principais: um primeiro capítulo, dedicado ao enquadramento teórico, apresenta os conceitos fundamentais relacionados com o *bullying* e o *cyberbullying*, bem como o respetivo enquadramento jurídico, as características dos intervenientes e os fatores de risco e de proteção. A segunda parte incide na contribuição empírica, apresentando a proposta de intervenção DUCAS, os seus objetivos, a metodologia adotada, o perfil dos participantes, os instrumentos a utilizar e os procedimentos delineados para a sua implementação. Por fim, são discutidos os resultados esperados e os impactos que o programa poderá ter na promoção de um ambiente escolar mais seguro.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. O fenómeno *bullying*

O *bullying* é hoje compreendido como um fenómeno relacional complexo e estrutural, que envolve comportamentos agressivos reiterados, exercidos num contexto de desequilíbrio de poder entre pares. A literatura contemporânea destaca que tais condutas não surgem isoladamente, mas antes inseridas em dinâmicas sociais e institucionais que as facilitam ou perpetuam (Brooks & Cohen, 2020). Conforme explica a investigação criminológica atual, o *bullying* caracteriza-se por ações intencionais, repetidas ao longo do tempo, que visam causar dano físico, psicológico ou social a uma vítima percebida como vulnerável ou inferiorizada em termos de estatuto relacional (Jaishankar et al., 2021). A conceptualização moderna do *bullying* vai além da perspetiva individualista tradicional, incorporando elementos interacionais e contextuais. Estudos sublinham a influência de fatores como a cultura escolar, normas grupais, relações de poder simbólico e falhas institucionais de supervisão (Swearer et al., 2010; Espelage & Hong, 2017). Nesse sentido, a agressividade entre pares deve ser compreendida como uma manifestação visível de lógicas mais profundas de exclusão, dominação e controlo social, frequentemente naturalizadas pela comunidade educativa.

As formas de *bullying* são diversas, incluindo agressões físicas, violência verbal, assédio psicológico e exclusão social, muitas vezes interligadas num padrão contínuo de vitimização. O *cyberbullying*, em particular, intensificou a capacidade de perpetração do dano, estendendo o espaço de agressão para além dos limites físicos da escola (Brooks & Cohen, 2020). Em contextos marcados por climas permissivos, ausência de supervisão eficaz ou fragilidade dos mecanismos de proteção, o *bullying* assume proporções sistémicas e prolongadas, enraizando-se nas práticas quotidianas e nas estruturas relacionais dos grupos de pares. As consequências destes comportamentos encontram-se documentadas em estudos longitudinais e investigações multidisciplinares, revelando-se de forma persistente e multiforme, ou seja, as vítimas apresentam, frequentemente, quadros de perturbação emocional e psicossocial, nomeadamente sintomas de ansiedade, depressão, isolamento social, baixa autoestima, absentismo e/ou défice de rendimento escolar e, em casos mais graves, ideação suicida (Silva, Pereira, Mendonça, Nunes & Oliveira, 2013; UNICEF, 2019).

Não obstante, os efeitos não se circunscrevem ao universo das vítimas. Os agressores, quando não objeto de intervenção atempada e orientada, tendem a consolidar padrões de comportamento fundamentados na instrumentalização da força, na desresponsabilização moral e na exploração da vulnerabilidade alheia, condutas estas que poderão evoluir para quadros de delinquência juvenil ou comportamentos antissociais em idade adulta (Craig et al., 2007). Do mesmo modo, os observadores são igualmente afetados, sendo expostos à banalização da violência, à internalização de normas de silêncio e à erosão das referências éticas no seio do grupo (Oliveira & Leite, 2021). Por conseguinte, impõe-se reconhecer que o *bullying* não é um fenómeno de origem exclusivamente individual, mas antes um produto de dinâmicas coletivas, contextos institucionais permissivos e representações culturais que perpetuam estereótipos de poder, masculinidade hegemónica, intolerância à diferença e marginalização. A sua prevenção e erradicação exigem, por isso, uma resposta coordenada, sistémica e multidisciplinar, que envolva a escola, a família, os serviços públicos, a sociedade civil organizada e o próprio Estado.

Esta resposta deve fundar-se, por isso, num compromisso ético-jurídico com os princípios da dignidade da pessoa humana, da não discriminação, da igualdade de oportunidades e da cidadania plena. A abordagem institucional ao fenómeno deve, ainda, incorporar os imperativos normativos decorrentes dos instrumentos internacionais de proteção dos direitos da criança, nomeadamente a Convenção sobre os Direitos da Criança (CRC), bem como a legislação aplicável, com destaque para a Lei n.º 147/99, de 1 de setembro (Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo), e os regimes jurídicos de promoção da escola inclusiva, da saúde mental infantojuvenil e da prevenção da violência em meio educativo, porquanto, apenas, uma atuação holística, assente numa base normativa sólida e orientada para a transformação estrutural das relações sociais, permitirá enfrentar o fenómeno do *bullying* com a seriedade e a eficácia que a sua gravidade reclama.

2. O *cyberbullying*

O *cyberbullying* constitui uma extensão e reconfiguração digital do *bullying* tradicional, caracterizando-se por comportamentos hostis, repetidos e intencionais, perpetrados através de tecnologias da informação e comunicação, como redes sociais, mensagens instantâneas, fóruns virtuais e plataformas de partilha de conteúdos. Apesar de preservar os elementos essenciais do *bullying* — intencionalidade, repetição e assimetria de poder,

este assume contornos singulares na medida em que é mediado pela tecnologia, o que amplia o seu alcance, permanência e impacto (Brooks & Cohen, 2020). A investigação criminológica contemporânea identifica quatro dimensões fundamentais do *cyberbullying*: a desmaterialização do agressor, a amplificação da audiência, a atemporalidade e a descontextualização do dano (Jaishankar, 2021). Estas características potenciam uma experiência de vitimização mais intrusiva e constante, frequentemente associada a um maior sentimento de impotência, vergonha e isolamento por parte da vítima.

Ao contrário do *bullying* presencial, o *cyberbullying* permite ao agressor ocultar a sua identidade, diluindo o sentido de responsabilidade individual e facilitando práticas de humilhação, exclusão ou assédio com menor risco de retaliação ou intervenção de adultos. Esta desinibição *online*, descrita na literatura como *online disinhibition effect* (Suler, 2004), contribui para a normalização da agressividade em contextos digitais, onde as normas de convivência e empatia tendem a ser enfraquecidas. As vítimas de *cyberbullying* tendem a manifestar elevados níveis de sofrimento emocional e psicológico, incluindo ansiedade, depressão, perturbações do sono, perda de interesse nas atividades escolares e sociais, isolamento e, em casos extremos, ideação suicida (Livingstone et al., 2018). A persistência da violência nas redes, aliada à sensação de vigilância constante, compromete o bem-estar e a segurança subjetiva dos jovens, dificultando os processos de autorregulação e de resiliência. Importa referir que o *cyberbullying* não deve ser interpretado como uma realidade autónoma, mas antes como uma nova configuração de relações de poder pré-existentes. Com frequência, os papéis de vítima e agressor transitam do meio físico para o digital, refletindo estruturas de dominação que se mantêm ou agravam no ambiente online. Como salientam Brooks e Cohen (2020), a interdependência entre *bullying* tradicional e *cyberbullying* reforça a necessidade de uma abordagem integrada, que considere ambos os contextos como parte de um mesmo contínuo de violência entre pares.

3. Prevalência em Portugal

O fenómeno do *bullying* em Portugal tem vindo a revelar-se uma problemática social persistente, com implicações sérias na vida de crianças e jovens. Apesar dos avanços na consciencialização pública e institucional, os dados disponíveis revelam que a violência entre pares continua presente nas escolas portuguesas, com uma prevalência significativa e, muitas vezes, subestimada. De acordo com o Fact Sheet 2020-2024 do

Observatório Nacional do *Bullying*, promovido pela Associação Plano i, foram registadas 661 denúncias válidas ao longo do referido período. A maioria das denúncias foi apresentada por indivíduos do sexo feminino (491), sendo os restantes (170) do sexo masculino. A média de idades das vítimas é de 13,7 anos, e 95,2% dos casos reportam uma relação direta entre vítima e agressor, sendo ambos alunos da mesma escola.

O *bullying* ocorre, maioritariamente, nos pátios e recreios escolares, nos períodos de maior descontração, os intervalos da manhã, da tarde e o horário de almoço, o que revela a importância da supervisão nestes momentos. Os tipos de violência mais reportados incluem a violência psicológica (89,3%), social (63,8%) e física (53,1%) (Anexo I), frequentemente combinadas, sendo comum que as vítimas sejam alvo de múltiplas formas de agressão em simultâneo. Destaca-se, por exemplo, que 59,2% dos casos envolvem violência psicológica, física e social em conjunto. Os efeitos do *bullying* são evidentes e graves: 89,6% das vítimas experienciaram ansiedade ou nervosismo, 88,2% tristeza, 72,6% vergonha e 72,3% dificuldades de concentração (Anexo II). Em 44% das situações foi necessário recorrer a apoio psicológico, e em 20,9% houve necessidade de cuidados médicos. Em 13,3% dos casos existiu risco de vida, e 5,4% implicaram hospitalização. Os principais motivos identificados para a vitimação incluem o aspeto físico (61,6%), desempenho escolar (51,9%), idade (34,9%) e sexo (17,5%), denotando a ligação entre o *bullying* e formas subtis de discriminação social.

Geograficamente, o fenómeno é transversal a todo o território português, mas os distritos com maior número de denúncias são o Porto (23,9%) e Lisboa (21,6%). Em termos de níveis de ensino, o *bullying* é mais comum no 1.º Ciclo (32,9%), seguido do 3.º Ciclo (23,4%) e do 2.º Ciclo (22,4%). Importa ainda sublinhar que 54% das vítimas relatam ser alvo de *bullying* quase todos os dias e 21,5% afirmam sofrer agressões diariamente, o que reflete a frequência perturbadora com que estas situações ocorrem. No que respeita à violência digital, 22,5% dos casos relatados ao Observatório ocorreram em ambiente combinado (presencial e online), e 4,8% exclusivamente no meio digital, revelando a necessidade de atenção redobrada ao *cyberbullying* e às suas consequências.

Complementarmente, o Relatório Anual da APAV de 2024 reporta 37 vítimas diretas de *bullying* acompanhadas pela associação, uma ligeira redução face às 41 registadas em 2023. Este número, ainda que aparentemente baixo, reflete apenas os casos formalmente

acompanhados e deve ser lido à luz da elevada subnotificação que caracteriza este tipo de violência, sobretudo entre menores. Paralelamente, os dados das forças de segurança reforçam esta preocupação. A PSP registou 134 incidentes de *bullying* em ambiente escolar no ano letivo 2023/2024, ao passo que a GNR identificou cerca de 140 crimes relacionados com *bullying* e *cyberbullying* no ano letivo anterior. Estes números, ainda que oficiais, representam apenas uma fração da realidade, uma vez que muitas situações são resolvidas informalmente dentro das escolas ou nem chegam a ser reportadas.

Face a este panorama, a prevalência do *bullying* em Portugal revela-se estruturalmente alarmante. As vítimas são maioritariamente do sexo feminino, os agressores tendem a ser do sexo masculino, e os comportamentos agressivos decorrem sobretudo em ambientes escolares supostamente protegidos. A repetição, a persistência e o impacto psicológico da vitimização impõem a necessidade de uma resposta urgente e articulada entre escolas, famílias, estruturas de apoio e políticas públicas. Só uma abordagem sistémica, integrando medidas de prevenção, intervenção precoce, formação dos profissionais da educação e envolvimento da comunidade, poderá contribuir eficazmente para a mitigação do *bullying*. A criação de canais de denúncia seguros, como o próprio Observatório Nacional do *Bullying*, e o reforço do papel das CPCJ são, também, essenciais para garantir respostas céleres, eficazes e adaptadas à complexidade da realidade infantojuvenil em Portugal.

4. Enquadramento jurídico

Em território nacional, a proteção das crianças e jovens contra todas as formas de violência, seja física, psicológica ou emocional, encontra respaldo numa arquitetura jurídico-normativa, cujos pilares assentam tanto na Constituição da República Portuguesa como num conjunto articulado de diplomas legais e estruturas institucionais de proteção (Gomes, 2019; Monteiro & Almeida, 2020). Esta rede legislativa consagra um compromisso inequívoco com a defesa da dignidade da criança e do jovem enquanto sujeitos plenos de direitos, dotado de especificidades que impõem uma tutela reforçada. A própria Constituição da República Portuguesa (1976) consagra a dignidade da pessoa humana como fundamento axiológico da ordem jurídica (art. 1.º), assegurando, de forma explícita, a inviolabilidade da integridade moral e física (art. 25.º), a proteção da reserva da intimidade da vida privada (art. 26.º) e, com particular acuidade, a proteção especial devida à infância, garantindo às crianças o direito a crescer em segurança, no seio da família, livres de quaisquer formas de violência, exploração ou opressão (art.

69.º), sendo que, estes dispositivos constituem o alicerce normativo sobre o qual incide toda a construção legislativa subsequente em matéria de infância e juventude.

No plano infraconstitucional, diversos diplomas vêm densificar e operacionalizar os princípios consagrados, destacando-se, em primeiro lugar, a Lei n.º 51/2012, que aprova o Estatuto do Aluno e Ética Escolar, sendo que este instrumento jurídico reconhece expressamente o *bullying* enquanto infração disciplinar grave, obrigando os estabelecimentos de ensino à adoção de medidas de natureza preventiva, corretiva e protetiva. Neste sentido, impõe-se às escolas o dever de garantir um ambiente de convivência escolar pautado pelo respeito, pela inclusão e pela segurança, adotando mecanismos eficazes de deteção precoce, intervenção disciplinar célere e apoio psicossocial às vítimas (Rodrigues, 2022). Simultaneamente, a Lei n.º 147/99, que consagra a Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo, estabelece o quadro legal para a intervenção das Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ).

Estas entidades, de cariz multidisciplinar e vocação descentralizada, assumem um papel essencial na identificação, avaliação e mitigação de situações de perigo para menores, nomeadamente quando envolvem maus-tratos físicos ou psíquicos, negligência, abandono emocional ou exposição a comportamentos lesivos da sua integridade. A atuação das CPCJ reveste-se de natureza subsidiária, acionada sempre que os pais, representantes legais ou responsáveis de facto não assegurem, de forma adequada, o cumprimento dos deveres de proteção a que estão legalmente vinculados (Lei n.º 147/99, 1999).

No domínio penal, embora o ordenamento jurídico português não preveja, de forma expressa e autónoma, o crime de bullying, os comportamentos que o integram podem enquadrar-se em diversas figuras criminais previstas no Código Penal. Assim, condutas reiteradas de agressão física podem ser subsumidas ao crime de ofensa à integridade física (arts. 143.º a 145.º), enquanto atos de intimidação, pressão psicológica ou ameaças podem configurar os crimes de ameaça (art. 153.º) ou coação (art. 154.º). Quando o conteúdo da agressão for de natureza verbal ou escrita, com o intuito de atingir a honra ou consideração da vítima, poderão estar em causa os crimes de injúria (art. 180.º) ou difamação (art. 180.º e ss.). No que respeita ao *cyberbullying*, a especificidade do meio digital e a natureza dos conteúdos partilhados implicam um enquadramento jurídico mais vasto e tecnicamente exigente.

A divulgação não consentida de imagens, a violação da privacidade, ou a publicação de conteúdos íntimos com finalidade difamatória podem configurar, nomeadamente, os crimes de gravações e fotografias ilícitas (art. 199.º), devassa da vida privada (art. 192.º), ou, nos casos mais gravosos envolvendo menores, o crime de pornografia de menores (art. 176.º), cuja moldura penal reflete a elevada censura jurídico-social associada à instrumentalização do corpo infantil ou juvenil para fins de humilhação pública (Monteiro, 2021; Sá, 2021). Contudo, não basta a mera consagração normativa para garantir a erradicação eficaz deste fenómeno. A aplicação das leis dependerá sempre da sensibilidade dos seus operadores, da formação contínua dos agentes educativos e judiciais, e da existência de estruturas escolares capazes de responder com prontidão e segurança às denúncias de violência.

Como sublinha Dias (2020), a prevenção e a intervenção eficazes exigem mais do que uma retórica punitiva, mas requerem o fortalecimento dos mecanismos de denúncia segura, a capacitação dos profissionais da educação para identificar e agir perante sinais de vitimação, e a articulação fluida entre os diversos níveis de intervenção, desde o contexto escolar, passando pelas CPCJ, até aos tribunais, sempre que necessário. Por conseguinte, se é verdade que o ordenamento jurídico português contempla um edifício normativo consistente no domínio da proteção de menores, também o é que a sua eficácia concreta depende, em larga medida, da cultura institucional que o acompanha. Uma cultura que, para ser verdadeiramente transformadora, deve fundar-se inevitavelmente na ética do cuidado, no respeito pelos direitos das crianças e jovens, e numa visão pedagógica da justiça que privilegie a reeducação e a reparação em detrimento da mera punição.

5. Características do bullying e cyberbullying

5.1. Distinções concetuais

O fenómeno do *bullying* tem sido amplamente estudado enquanto forma persistente de violência entre pares, caracterizada pela intencionalidade, repetição e assimetria de poder (Olweus, 1993; Brooks & Cohen, 2020). Com o desenvolvimento tecnológico e a digitalização das interações humanas, emergiu uma nova expressão desta violência: o *cyberbullying*. Embora partilhem fundamentos comuns, *bullying* e *cyberbullying* distinguem-se por características estruturais e contextuais que merecem atenção criminológica.

5.1.1. Espaço e tempo de ocorrência

O *bullying* tradicional ocorre em contextos físicos, como a escola, geralmente limitado ao período escolar e à presença de figuras de autoridade (Brooks & Cohen, 2020). Já o *cyberbullying* rompe essas barreiras, ocorrendo 24 horas por dia, 7 dias por semana, em qualquer lugar com acesso à internet (Kowalski, Limber & Agatston, 2012). A sua natureza aumenta a exposição da vítima e prolonga o sofrimento psicológico.

5.1.2. Visibilidade e supervisão

O *bullying* é, em regra, visível ou detetável em contextos de interação presencial, o que permite alguma intervenção por parte de adultos (Smith et al., 2008). No *cyberbullying*, a opacidade das interações digitais, aliada à multiplicidade de plataformas (algumas encriptadas), dificulta a deteção e intervenção (Jaishankar, 2021). Trata-se de um fenómeno mais oculto, com baixa taxa de denúncia e menor capacidade de supervisão institucional.

5.1.3. Público e repercussão social

No *bullying* tradicional, o público é restrito, podendo ocorrer entre colegas próximos ou turma. No *cyberbullying*, a disseminação pública e rápida de conteúdos nas redes sociais amplia exponencialmente a humilhação sofrida pela vítima (Hinduja & Patchin, 2015). A possibilidade de viralização e de partilhas em massa agrava o dano reputacional e psicológico.

5.1.4. Natureza da agressão

O *bullying* pode manifestar-se por violência física, verbal ou relacional (exclusão social), com contacto direto entre agressor e vítima. No *cyberbullying*, predominam formas de agressão psicológica e simbólica, como mensagens ameaçadoras, partilha de imagens íntimas sem consentimento, criação de perfis falsos, entre outros (Brooks & Cohen, 2020). A desmaterialização do ato agressivo favorece a sua banalização e continuidade.

5.1.5. Anonimato e desresponsabilização

No *bullying* convencional, o agressor é identificado e pode ser responsabilizado. O *cyberbullying*, porém, permite o uso de perfis anónimos ou falsos, reduzindo o medo de represálias e aumentando a probabilidade de reincidência (Hinduja & Patchin, 2015; Jaishankar, 2021). O anonimato cria um contexto de impunidade e desinibição moral.

5.1.6. Impacto psicológico

Ambas as formas de violência afetam negativamente a saúde mental das vítimas. Contudo, o *cyberbullying* está associado a níveis mais elevados de stress, depressão e ideação suicida, devido à exposição constante, à dificuldade em controlar a disseminação da informação e ao sentimento de impotência (Slonje, Smith & Frisen, 2013; Oliveira & Leite, 2021).

5.1.7. Resposta institucional

O *bullying* tradicional tem resposta no quadro escolar e disciplinar. O *cyberbullying* exige abordagens multidisciplinares e interinstitucionais, envolvendo escolas, famílias, polícias, tribunais e plataformas digitais (Brooks & Cohen, 2020). A resposta legal ainda se encontra aquém da realidade digital, dificultando a aplicação eficaz de medidas sancionatórias (Jaishankar, 2021). Em suma, embora o *bullying* e o *cyberbullying* compartilhem fundamentos como a violência intencional e o desequilíbrio de poder, a sua materialização é profundamente distinta. O *cyberbullying* caracteriza-se por onnipresença, invisibilidade, escalabilidade e permanência, exigindo novas estratégias de prevenção, deteção e intervenção, numa lógica interdisciplinar e cooperativa entre os diversos atores sociais.

5.2. Características do Agressor

O perfil do agressor, seja no *bullying* tradicional ou na sua manifestação digital, tende a ser caracterizado por um conjunto de traços comportamentais que refletem, simultaneamente, dimensões individuais e influências contextuais. A literatura tem demonstrado que, na origem do comportamento agressivo sistemático, convergem fatores de natureza emocional, familiar e social, que modelam a forma como o indivíduo se relaciona com os seus pares (Brooks & Cohen, 2020; Espelage, 2018). Entre os traços mais recorrentemente identificados salientam-se a impulsividade, entendida como a tendência para agir de forma precipitada e sem consideração pelas consequências, e a baixa empatia, que dificulta a capacidade de reconhecer ou valorizar o sofrimento alheio.

Estas características estão muitas vezes associadas a uma necessidade de dominação, ou seja, a uma predisposição para estabelecer relações assimétricas, nas quais o poder é exercido como instrumento de afirmação identitária (Espelage, 2018). Consequentemente, verifica-se que muitos agressores provêm de contextos familiares

marcados pela instabilidade emocional, negligência, ou mesmo violência doméstica, circunstâncias que favorecem a interiorização de modelos entre pares baseados na coação e no desrespeito (Brooks & Cohen, 2020). Nestes casos, a agressividade pode ser uma forma aprendida de regulação emocional, de autoafirmação ou de reprodução inconsciente de padrões vivenciados no seio familiar.

Já no universo digital, a atuação do agressor adquire contornos particularmente inquietantes. A percepção de impunidade proporcionada pelo anonimato típico das plataformas virtuais conduz a uma escalada da violência, que muitas vezes se torna mais impiedosa e desinibida do que nos contextos presenciais. Este fenómeno, identificado na literatura como *online disinhibition effect*, reduz os filtros sociais e morais que normalmente regulam o comportamento, permitindo ao agressor agir sem empatia ou qualquer remorso (Kowalski, Limber, & Agatston, 2014). Importa, ainda, salientar que nem todos os agressores correspondem ao estereótipo do jovem marginalizado. Em muitos casos, trata-se de indivíduos aparentemente bem integrados no meio escolar, com níveis razoáveis de desempenho e até alguma popularidade junto dos pares. Contudo, a conduta agressiva pode funcionar como estratégia de preservação de estatuto social, baseada na intimidação e humilhação de terceiros como forma de afirmação e legitimação perante o grupo (Espelage, 2018). Neste sentido, compreender o agressor exige uma abordagem mais complexa do que o simples rótulo moral, pelo que, se exige uma resposta educativa e psicossocial que promova a responsabilização crítica, o desenvolvimento da empatia e a reestruturação dos padrões relacionais, porquanto a punição isolada, desprovida de um propósito pedagógico, revela-se insuficiente para romper o ciclo da violência

5.3. Perfil da Vítima

O perfil da vítima de *bullying*, seja em contexto físico ou digital, tende a ser marcado por características emocionais, comportamentais e sociais que, embora não justifiquem a vitimação, contribuem para a sua percepção como “alvo fácil” no imaginário coletivo do grupo de pares. As investigações mais recentes revelam que estas crianças e jovens frequentemente apresentam níveis acentuados de insegurança, baixa autoestima e dificuldade de integração social, fatores que os tornam mais vulneráveis à agressão continuada e à exclusão (Holt, Vivolo-Kantor, Polanin, Holland, & DeGue, 2015). No domínio do *bullying* tradicional, as vítimas tendem a adotar comportamentos de exclusão social, revelando ansiedade face à presença dos pares, medo de frequentar o

espaço escolar e, em muitos casos, sinais somáticos de sofrimento, como dores de cabeça, perturbações do sono ou problemas gastrointestinais. Estas manifestações físicas, muitas vezes mal interpretadas ou desvalorizadas pelos adultos de referência, constituem sinais de alarme que devem ser cuidadosamente analisados, uma vez que podem ocultar realidades de vitimação persistente e silenciosa (Holt et al., 2015).

Já no universo do *cyberbullying*, os efeitos psicológicos podem atingir uma magnitude ainda mais grave, dado o potencial viral e permanência dos conteúdos ofensivos. Uma ofensa digital, ao contrário da agressão presencial, não se esgota no momento do ato, perpetuando-se nos comentários e partilhas, tornando-se passível de visualização constante, mesmo meses após a sua ocorrência. Este fenómeno potencia, assim, uma experiência de humilhação pública intensa, profundamente enraizada na perceção de perda de controlo sobre a própria imagem, identidade e reputação (Donegan, 2012; Oliveira & Leite, 2021). A exposição contínua a situações de *bullying*, sobretudo em idade escolar, traz riscos significativos para o desenvolvimento emocional e social da criança ou jovem. Os estudos apontam para a ocorrência de sintomatologia depressiva, crises de ansiedade, isolamento afetivo, e, em casos mais graves, ideação suicida, configurando um quadro de sofrimento que compromete não apenas o bem-estar subjetivo, mas também o rendimento escolar e as perspetivas de futuro da vítima (Holt et al., 2015).

Em situações de *cyberbullying*, a impotência perante a persistência do conteúdo *online*, bem como a perceção de que “todos viram” ou “todos sabem”, aprofunda o trauma e dificulta os mecanismos internos de resiliência e superação. Importa ainda assinalar que as vítimas, muitas vezes, hesitam em denunciar os episódios de violência, seja por medo de retaliação, vergonha ou falta de confiança nas estruturas de apoio. Esta relutância reforça a solidão e o isolamento emocional, contribuindo para a perpetuação do ciclo de vitimação. Assim, é imperativo que as instituições educativas, em articulação com as famílias e os serviços especializados, criem ambientes seguros, acolhedores e empáticos, onde as vítimas possam ser ouvidas sem julgamento e protegidas com eficácia.

Compreender o perfil da vítima não é, de forma alguma, culpabilizá-la ou reduzi-la a um estereótipo de fragilidade. É, antes, reconhecer as dinâmicas complexas que tornam certos jovens mais expostos à agressão e, conseqüentemente, mais necessitados de estratégias específicas de apoio, empoderamento e reintegração. A escola, como espaço

privilegiado de formação humana, deve assumir a responsabilidade de não apenas intervir perante os casos de *bullying*, mas sobretudo de promover ativamente culturas de cuidado, respeito e inclusão.

5.4. Fatores de risco e proteção

A ocorrência de *bullying* e *cyberbullying* não pode ser compreendida de forma isolada ou desvinculada do contexto social, emocional e da própria relação entre os indivíduos envolvidos. Pelo contrário, trata-se de fenómenos complexos e multifatoriais, cuja emergência está intimamente relacionada com um conjunto de fatores de risco que, individual ou cumulativamente, aumentam a probabilidade de envolvimento em situações de vitimação ou agressão. Simultaneamente, importa reconhecer a existência de fatores de proteção, os quais, quando devidamente promovidos e reforçados, podem funcionar como barreiras eficazes à perpetuação da violência entre pares. Entre os principais fatores de risco identificados pela literatura especializada destacam-se, em primeiro lugar, os ambientes familiares disfuncionais ou violentos, onde predominam a negligência, a ausência de vínculos afetivos seguros, ou a exposição a práticas coercivas e agressivas como modelos de resolução de conflito. Nestes contextos, a criança tende a interiorizar formas de relação marcadas pelo medo, pela submissão ou pela necessidade de controlo, replicando tais padrões no contexto escolar ou digital (Menesini & Salmivalli, 2017).

Outro fator de risco frequentemente apontado é a falta de supervisão parental, tanto no espaço físico da vida quotidiana como no ambiente virtual. A ausência de acompanhamento atento por parte das figuras parentais, nomeadamente no que se refere às interações online, ao uso de redes sociais e à exposição a conteúdos digitais, contribui para a desregulação dos comportamentos e para o aumento da vulnerabilidade face a situações de violência ou aliciamento (Cordeiro, Silva, & Martins, 2024). A supervisão eficaz, pelo contrário, constitui um dos mais relevantes fatores protetores, na medida em que permite o reconhecimento precoce de sinais de risco e a intervenção atempada em situações problemáticas. Em terceiro lugar, destaca-se o papel do clima escolar, entendido como o conjunto de normas, valores, relações e práticas que caracterizam o quotidiano das instituições educativas.

Ambientes escolares permissivos, pouco vigilantes ou marcados por uma cultura de indiferença perante a violência tendem a favorecer a normalização do *bullying*, seja por

meio da inação dos adultos, seja pela legitimação tácita de comportamentos agressivos como estratégias de afirmação social (Menesini & Salmivalli, 2017). Sendo certo que a escola, quando não estabelece fronteiras claras entre o aceitável e o inaceitável, torna-se cúmplice involuntária da perpetuação deste fenómeno. Do ponto de vista individual, os fatores de risco incluem baixa autoestima, dificuldades na gestão emocional, défices de competências socioemocionais e níveis reduzidos de empatia. Estas características, tanto em vítimas como em agressores, comprometem a capacidade de estabelecer relações interpessoais saudáveis, favorecendo quer a submissão à violência, quer a adoção de comportamentos dominadores e desrespeitosos (Cordeiro et al., 2024).

A promoção de competências socioemocionais, como a assertividade, a escuta ativa, a regulação emocional e a empatia deve, por isso, constituir um eixo central nas políticas e práticas de prevenção. Por outro lado, os fatores de proteção desempenham um papel essencial na prevenção e mitigação do *bullying* e *cyberbullying*. Estes incluem a presença de laços familiares seguros, um clima escolar positivo e inclusivo, o acesso a adultos que escutam e apoiam as crianças e jovens, e a promoção sistemática de valores de respeito, cooperação e solidariedade.

A articulação entre escola, família e comunidade, sustentada por estratégias educativas integradas e continuadas, constitui a chave para construir ambientes onde o *bullying* deixe de ser tolerado, ocultado ou naturalizado. Ou seja, reconhecer os fatores de risco e potenciar os fatores de proteção exige um compromisso coletivo e permanente com a dignidade da infância e juventude, porquanto a transformação da cultura escolar e social não depende apenas de normas ou programas, mas de uma ética de relação entre pares que coloque no centro a valorização do outro, a corresponsabilidade e o cuidado mútuo.

CAPÍTULO II – CONTRIBUIÇÃO EMPÍRICA

2. Metodologia

2.1 Proposta de intervenção

A proposta de intervenção materializa-se no desenvolvimento e futura implementação de uma plataforma digital denominada DUCAS — Diálogo Útil, Confidencial e de Apoio Seguro. Esta ferramenta, baseada em inteligência artificial (IA), visa responder à crescente necessidade de apoio psicoemocional em contexto escolar, com especial enfoque na prevenção e combate ao *bullying* e ao *cyberbullying*, problemas que afetam de forma transversal o bem-estar, a saúde mental e o desenvolvimento socioemocional de milhares de jovens em Portugal e no mundo (Kowalski, Limber, & Agatston, 2014; Hinduja & Patchin, 2015). A criação do DUCAS nasce de uma construção empírica e teórica, porquanto os atuais mecanismos de denúncia e apoio nas escolas são frequentemente percecionados pelos alunos como inacessíveis, formais ou desajustados às suas formas de comunicação e expressão emocional (Menesini & Salmivalli, 2017).

Muitos jovens receiam as consequências sociais de “falar com um adulto”, temem não ser levados a sério, ou simplesmente não sabem a quem se dirigir. Além disso, num mundo crescentemente digitalizado, os adolescentes comunicam com naturalidade em ambientes virtuais, tornando-se essencial criar respostas adaptadas às suas rotinas tecnológicas e linguagens digitais. Neste contexto, o projeto DUCAS propõe-se a reconfigurar o modo como os estudantes acedem ao apoio emocional, disponibilizando uma plataforma interativa, anónima e segura, que funciona como primeira linha de vigia, orientação e, quando necessário, encaminhamento para um profissional qualificado. Esta resposta articula a sensibilidade da intervenção psicossocial com a inovação tecnológica da IA, criando uma interface de conversação empática, capaz de reconhecer padrões de sofrimento, isolar fatores de risco e promover o autocuidado.

A plataforma será acessível através de aplicação móvel ou versão *web*, e permitirá ao utilizador iniciar uma conversa com um assistente virtual treinado para praticar escuta ativa, reconhecer expressões linguísticas associadas ao sofrimento psicológico (e.g., tristeza, medo, isolamento, ideação suicida), e fornecer orientações adequadas e validadas por especialistas da área da psicologia. Para garantir a eficácia e a segurança da intervenção, a IA da plataforma será desenvolvida com base num *corpus* linguístico real, algoritmos de triagem e análise emocional, e princípios éticos rigorosos, com total

respeito pelas normas do Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) e pelas diretrizes éticas da *American Psychological Association* (APA, 2017).

A confidencialidade e o anonimato serão princípios estruturantes da plataforma, à exceção de casos de risco iminente à integridade física ou psicológica do utilizador, que ativarão automaticamente um protocolo de alerta. Em caso de identificação de situações críticas como *bullying* persistente, automutilação, abuso sexual, ideação suicida ou violência doméstica, o sistema irá sugerir, com o consentimento do utilizador, o encaminhamento direto para o técnico designado pela escola, nomeadamente o psicólogo escolar, assistente social ou outro profissional competente. Este profissional será contactado de forma automática, através de uma notificação interna que não compromete a identidade do jovem, salvo em situações de perigo grave e iminente, nos termos previstos pela legislação aplicável.

O DUCAS não pretende substituir os profissionais humanos, mas funcionar como mediador, rompendo o silêncio que muitas vezes impede o pedido de ajuda, criando, assim, pontes entre o sofrimento e a intervenção. Trata-se, portanto, de uma solução inovadora que alia tecnologia e empatia, privacidade e acompanhamento, liberdade de expressão e proteção emocional. Enquanto instrumento de apoio psicopedagógico, o DUCAS inscreve-se nas orientações internacionais da UNESCO (2019) quanto à urgência de combater a violência nas escolas com recurso a abordagens integradas, com base em evidência científica e culturalmente adaptadas. Além disso, responde às recomendações da Direção-Geral da Educação (2019) no sentido de promover ambientes escolares mais seguros, inclusivos e saudáveis, onde todos os alunos se sintam respeitados e protegidos. Neste sentido, o projeto DUCAS constitui não apenas uma proposta de intervenção pontual, mas um modelo de atuação que poderá ser integrado nos planos estratégicos de promoção do sucesso escolar e de saúde mental juvenil, assumindo-se como uma solução sustentável e escalável a nível nacional.

2.2 Objetivo Geral

O presente projeto consiste na criação de um programa de prevenção primária, tendo como objetivo geral contribuir para a redução e prevenção de comportamentos de *bullying* e *cyberbullying* em contexto escolar, promovendo a capacitação dos alunos para a identificação precoce, denúncia e gestão adequada destas situações de risco.

2.3 Objetivos Específicos

De forma a concretizar o objetivo geral acima mencionado, o presente projeto estabelece os seguintes objetivos específicos:

- Facilitar e incentivar a denúncia de situações de *bullying* e *cyberbullying* através de um canal seguro, acessível e confidencial;
- Promover a verbalização emocional por parte das crianças e jovens, assegurando um espaço de expressão protegido, empático e anónimo;
- Assegurar o encaminhamento automático e célere dos casos sinalizados como mais graves para os técnicos especializados das estruturas escolares competentes;
- Criar e manter uma base de dados anónima das ocorrências reportadas, de modo a permitir uma análise estatística e orientada para a prevenção sistemática do fenómeno;
- Reforçar as competências institucionais das escolas no domínio da proteção de crianças e jovens, promovendo a atuação proativa na deteção, acompanhamento e resolução de situações de risco.

2.4 Método

A implementação do projeto DUCAS, assenta numa metodologia estruturada em quatro fases essenciais, que visam assegurar a sua eficácia, adaptabilidade e sustentabilidade no contexto escolar:

2.4.1. Diagnóstico e definição local da equipa técnica

Esta primeira fase compreende o levantamento das necessidades específicas da comunidade educativa, a identificação dos principais indicadores de risco e a caracterização do perfil sociopedagógico da população escolar. Paralelamente, procede-se à definição da equipa técnica responsável pela operacionalização do projeto,

integrando, preferencialmente, representantes da direção da escola, psicólogos, técnicos da CPCJ local, docentes e assistentes operacionais com formação relevante.

2.4.2. Instalação técnica e personalização visual

Após a fase diagnóstica, segue-se a instalação da plataforma digital associada ao projeto, com as devidas adaptações tecnológicas à realidade da escola. Esta etapa inclui a personalização visual da aplicação/*chatbot*, integrando elementos gráficos, linguagem e referências culturais ajustadas à faixa etária dos alunos e à identidade institucional do agrupamento de escolas.

2.4.3. Divulgação à comunidade educativa

Segue-se a apresentação oficial do projeto junto de toda a comunidade educativa, com particular enfoque nos alunos, docentes, encarregados de educação e restantes profissionais da escola. Esta fase contempla sessões de esclarecimento, materiais informativos e dinâmicas participativas que incentivem a apropriação coletiva do projeto, promovendo a confiança e a adesão ao sistema de apoio.

2.4.4. Acompanhamento e avaliação contínua

A última fase corresponde ao acompanhamento regular da implementação do projeto, com recolha sistemática de dados sobre o seu funcionamento, impacto e níveis de utilização. São definidos indicadores de avaliação qualitativa e quantitativa, com vista à monitorização da eficácia do sistema de denúncia, bem como à revisão e adaptação contínua das estratégias de intervenção, em articulação com os serviços de apoio e proteção da criança.

2.5 Participantes

O projeto DUCAS será implementado junto da comunidade escolar pertencente ao agrupamento de escolas sob intervenção da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Lisboa Ocidental, com especial incidência nos alunos do 2.º e 3.º ciclos do ensino básico (idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos), por se tratar da faixa etária com maior prevalência reportada de comportamentos de *bullying* e *cyberbullying*.

2.6 Instrumentos e Materiais

A operacionalização do projeto implica o recurso a um conjunto de instrumentos e materiais tecnológicos e pedagógicos, concebidos para garantir a eficácia da intervenção, a acessibilidade dos participantes e o rigor na recolha e tratamento da informação.

2.6.1. Instrumentos tecnológicos

- **Plataforma digital DUCAS** (aplicação *web* e *mobile*), desenvolvida com interface amigável e linguagem adaptada ao público-alvo, assegurando o anonimato e a confidencialidade da denúncia.
- **Sistema automatizado de triagem e encaminhamento**, com base em algoritmos de classificação de risco, que remete os casos sinalizados com maior gravidade para técnicos escolares previamente definidos.
- **Base de dados interna encriptada**, que permite o registo anónimo e seguro das ocorrências reportadas, com segmentação por tipo de comportamento, grau de risco e perfil etário, útil para fins estatísticos e de avaliação.

2.6.2. Materiais pedagógicos e de sensibilização

- **Manuais de apoio ao utilizador** (alunos, docentes e técnicos), com instruções claras sobre a utilização da plataforma, explicitação dos princípios de confidencialidade e sugestões de boas práticas.
- **Cartazes e folhetos informativos**, para afixação nas instalações escolares e distribuição junto da comunidade educativa, promovendo a divulgação do projeto e incentivando a sua utilização.

2.6.3. Instrumentos de avaliação

- **Questionários de avaliação da perceção e impacto**, aplicados a alunos e técnicos no início e final da implementação piloto, permitindo aferir o grau de utilidade, compreensão e confiança no uso da ferramenta.
- **Registos sistematizados de ocorrências**, enquanto indicador quantitativo da utilização da plataforma, do tipo de comportamentos sinalizados e da evolução do fenómeno ao longo do tempo.

A conjugação destes instrumentos e materiais visa assegurar a eficácia da proposta, a apropriação por parte da comunidade escolar e a viabilidade da sua replicação noutros contextos.

2.7 Procedimentos

No que diz respeito aos procedimentos para a realização e implementação deste projeto de prevenção, será assegurado, desde o início, o cumprimento das normas de ética reconhecidas internacionalmente, nomeadamente a garantia do anonimato dos participantes, a confidencialidade da informação recolhida e o consentimento informado

dos encarregados de educação, sempre que aplicável. Numa primeira fase, o projeto será submetido à apreciação da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa, a fim desta se pronunciar quanto à sua conformidade com os princípios éticos e deontológicos em vigor (Anexo III). Posteriormente, proceder-se-á à submissão de um pedido de autorização formal junto da Direção de Serviços da Região de Lisboa e Vale do Tejo, estrutura regional da Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE), dado tratar-se de um projeto a ser desenvolvido no contexto de um agrupamento escolar da rede pública. Este pedido será acompanhado de uma cópia integral do programa DUCAS e de uma súmula explicativa dos seus objetivos e metodologia. Obtida a necessária autorização por parte da DGEstE, será remetida uma carta formal à Direção do Agrupamento de Escolas a integrar o projeto, solicitando a sua colaboração ativa, bem como a articulação com os serviços de psicologia e orientação da escola, no sentido de viabilizar a identificação da escola mais adequada à aplicação do programa e a designação de um ponto de contacto interno (Anexo IV). Após estas diligências, será agendada uma reunião de preparação com a Direção do Agrupamento e os profissionais da escola envolvidos (docentes, psicólogos, técnicos), para esclarecimento de eventuais dúvidas e concertação de aspetos logísticos.

O programa DUCAS será operacionalizado através da instalação de uma interface digital (via *web* e aplicação móvel), com funcionalidades de denúncia anónima, triagem automatizada de gravidade e encaminhamento de casos críticos para os técnicos da escola. Será também promovida uma campanha de divulgação interna, com sessões de sensibilização dirigidas a alunos e profissionais, através de cartazes informativos. A duração prevista da intervenção será de um ano letivo, com avaliação contínua do número e natureza das denúncias, e recolha de *feedback* junto dos utilizadores e técnicos. No final, será elaborado um relatório de avaliação com os resultados obtidos e sugestões para a sua replicação ou continuidade.

3. Apresentação e Discussão dos Resultados Esperados

Com a implementação do projeto DUCAS, espera-se obter resultados encorajadores ao nível da prevenção e mitigação do fenómeno do *bullying* e do *cyberbullying* no contexto escolar, com reflexos positivos ao nível do bem-estar dos alunos, do ambiente educativo e da resposta institucional a situações de risco. Em primeiro lugar, prevê-se um aumento da taxa de denúncias espontâneas, tanto por parte das vítimas como de testemunhas, em virtude da acessibilidade, anonimato e segurança proporcionados pela plataforma

digital. A redução das barreiras emocionais e sociais à denúncia é uma das principais metas do projeto, permitindo à comunidade escolar identificar precocemente situações de violência e agir em conformidade. Paralelamente, antecipa-se uma melhoria na percepção de segurança subjetiva por parte dos alunos, decorrente do reforço dos canais de comunicação entre estudantes e técnicos escolares. Esta melhoria será avaliada através da aplicação de inquéritos de satisfação e percepção de risco, dirigidos aos utilizadores da aplicação e aos docentes envolvidos na sua operacionalização.

No plano institucional, espera-se que o encaminhamento automatizado e imediato de situações graves para os serviços especializados da escola, de forma a, potenciar a capacidade de resposta da comunidade educativa, garantindo a atuação em tempo útil e a minimização de danos. A articulação eficaz entre tecnologia e intervenção humana constituirá um fator crítico de sucesso da iniciativa. Outro resultado esperado é a produção de dados estatísticos sobre a prevalência, tipologia e dinâmica das situações reportadas, permitindo a construção de uma base de conhecimento empiricamente sustentada sobre a realidade do *bullying* e do *cyberbullying* nas escolas abrangidas. Esta informação poderá alimentar planos estratégicos de prevenção e promover o desenho de políticas públicas informadas.

A médio e longo prazo, o projeto visa contribuir para a redução da incidência de comportamentos violentos em meio escolar, promovendo uma cultura de empatia, respeito pelos direitos humanos e responsabilização cívica, em consonância com os princípios consagrados nos instrumentos internacionais de proteção das crianças e nas políticas nacionais de promoção da escola inclusiva. A consolidação do DUCAS como ferramenta permanente das escolas depende da sua aceitação por parte da comunidade educativa, da validação dos seus resultados e da capacidade de adaptação às especificidades locais. Neste sentido, os resultados esperados incluem também o reconhecimento da sua utilidade prática pelos diferentes atores (alunos, professores, psicólogos, encarregados de educação), reforçando o seu potencial de replicação noutras escolas e contextos.

Conclusão

O fenómeno do *bullying* e do *cyberbullying* representa, atualmente, uma das mais graves ameaças à segurança emocional e ao desenvolvimento saudável de crianças e jovens em contexto escolar. A sua persistência e complexidade exigem respostas integradas, que envolvam todos os atores da comunidade educativa e promovam ambientes escolares mais seguros, inclusivos e atentos às necessidades dos alunos. O presente projeto surge precisamente como um exercício com vista a conceber uma resposta inovadora e necessária a esta problemática, assentando numa proposta tecnológica centrada na confidencialidade, na acessibilidade e na prevenção. Através da criação de um canal digital de comunicação anónima e segura, o DUCAS pretende facilitar a denúncia de situações de *bullying* e *cyberbullying*, promover a verbalização emocional, encaminhar casos de risco e recolher dados relevantes para uma ação preventiva fundamentada.

Durante o estágio curricular na CPCJLO, foi possível constatar a relevância prática deste tipo de instrumento, bem como a dificuldade sentida por muitas crianças em comunicar situações de violência que vivem no quotidiano escolar. O silêncio, frequentemente motivado pelo medo, pela vergonha ou pela falta de confiança nos adultos, constitui um dos principais obstáculos à deteção precoce e à intervenção eficaz. Assim, ao proporcionar um canal alternativo de escuta ativa e proteção, o projeto DUCAS procura romper esse silêncio e devolver voz às vítimas. Para além disso, este projeto não se limita a responder a situações já ocorridas, procurando também atuar no plano da prevenção primária, ao envolver a escola, os professores e os técnicos na construção de uma cultura institucional de tolerância zero à violência. A recolha e análise de dados permitirá ainda traçar um retrato mais rigoroso da realidade escolar no que respeita à violência entre pares, contribuindo para o desenho de políticas educativas mais informadas e eficazes.

Espera-se que, com a implementação do DUCAS, seja possível dar um passo importante na proteção dos direitos das crianças e jovens, promovendo a sua participação ativa, o seu bem-estar emocional e o seu desenvolvimento integral. O sucesso deste projeto dependerá do compromisso ético e profissional de todos os intervenientes, mas também da vontade coletiva de transformar as escolas em espaços verdadeiramente seguros, onde cada aluno se sinta valorizado, respeitado e protegido. Neste sentido, a presente proposta não constitui apenas um exercício académico, mas

antes um contributo concreto e realista para a promoção de ambientes escolares mais justos, em que o diálogo, a escuta e a confiança sejam pilares fundamentais da convivência educativa.

Referências Bibliográficas

Agulhas, M. (2016). *Prevenção do abuso sexual infantil: Estratégias e desafios*. Lisboa: Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens.

Associação Plano i. (2024). *Fact Sheet 2020–2024 – Observatório Nacional do Bullying (ObNB)*. Observatório Nacional do Bullying. <https://observatorionacionalbullying.pt>

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima. (2024). *Relatório Anual 2024*. APAV. <https://apav.pt/AR2024>

Brooks, R. A., & Cohen, J. W. (2020). *Criminology explains school bullying*. University of California Press.

Canha, L. (2003). *Crianças em perigo: Abuso sexual e outras formas de violência*. Lisboa: Fim de Século.

Garbarino, J. (1991). The human ecology of early risk. In J. Garbarino (Ed.), *Children and families in the social environment* (2nd ed., pp. 113–134). Aldine de Gruyter.

Guarda Nacional Republicana. (2023). *Relatório Anual – Violência em meio escolar 2022/2023*. <https://www.gnr.pt>

Habigzang, L. F., Koller, S. H., Azevedo, G. A., & Machado, P. X. (2005). Abuso sexual infantil e suas implicações para o desenvolvimento infantil. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 21(2), 185–192. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722005000200009>

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. Corwin Press.

Jaishankar, K. (Ed.). (2020). *Interpersonal criminology: Revisiting interpersonal crimes and victimization*. CRC Press.

Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2012). *Cyberbullying: Bullying in the digital age* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.

Lourenço, M. C., & Carvalho, C. (2000). *Famílias abusadoras: A violência na intimidade das relações*. Porto: Edições Afrontamento.

Maria, A., & Ornelas, J. (2010). Programas de prevenção do abuso sexual infantil: Eficácia e boas práticas. *Análise Psicológica*, 28(3), 387–397.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.

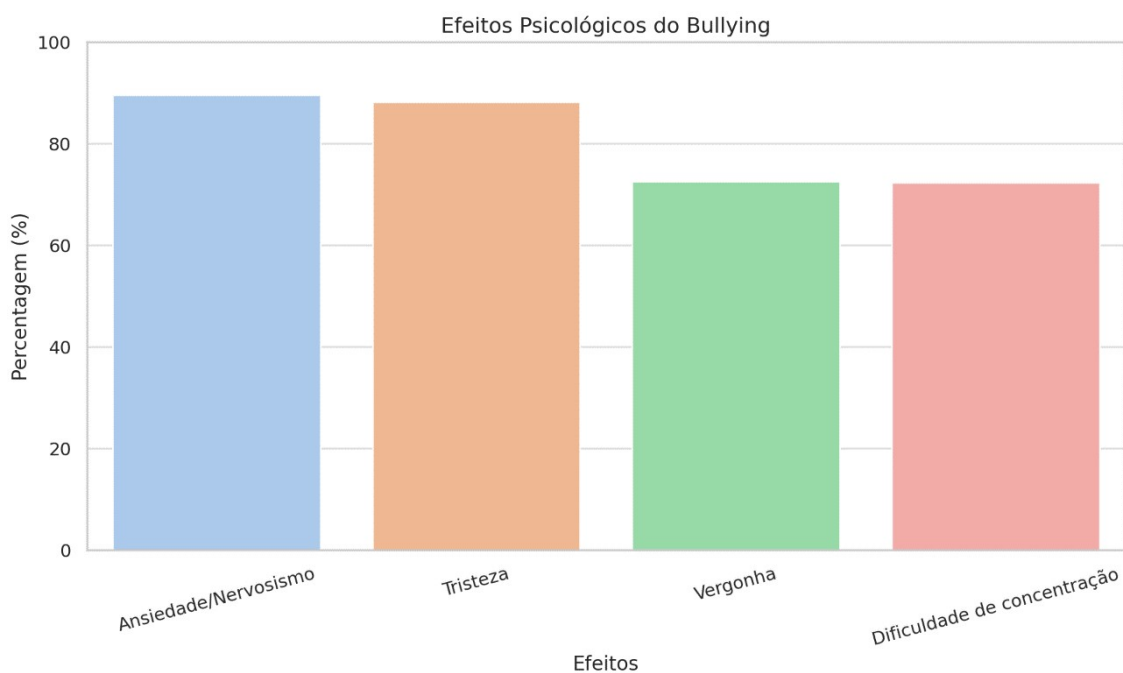
Ornelas, J., & Moniz, M. (2011). Prevenção do abuso sexual infantil: Modelos de intervenção na escola. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 45(2), 119–141.

Polícia de Segurança Pública. (2024). *Programa Escola Segura – Dados do ano letivo 2023/2024*. <https://www.psp.pt>

Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 147–154. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00611.x>

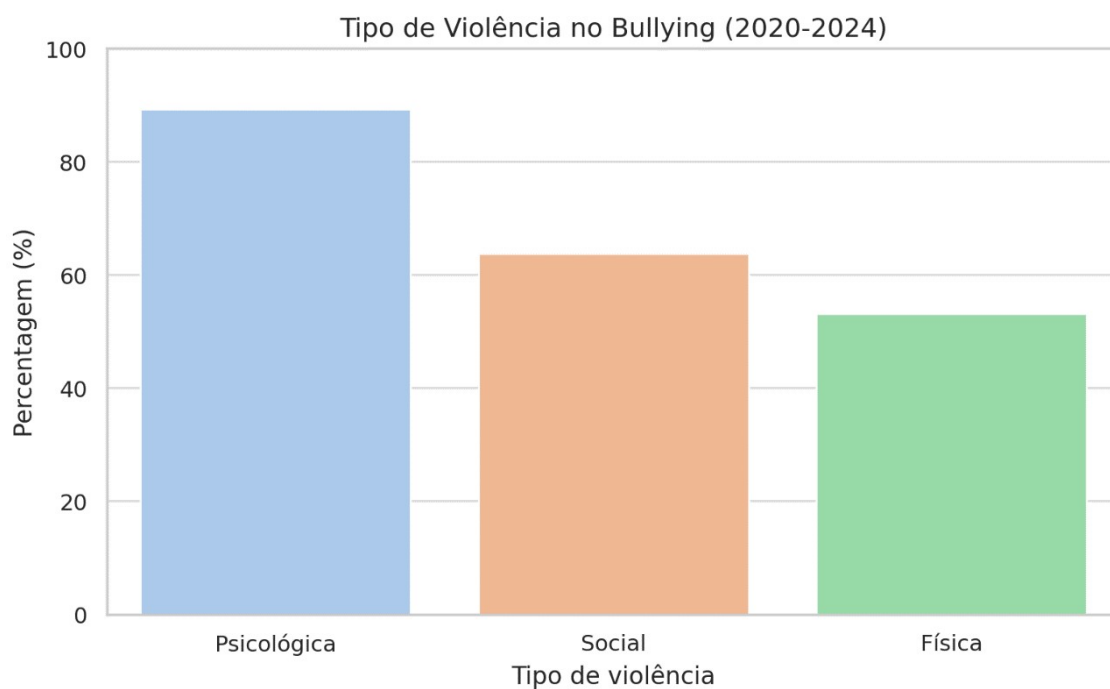
Anexos

Anexo I – Efeitos psicológicos do bullying



Fonte: Fact Sheet 2020-2024 – Observatório Nacional do Bullying (Associação Plano i)

Anexo II – Tipo de violência no Bullying (2020-2024)



Fonte: Fact Sheet 2020-2024 – Observatório Nacional do Bullying (Associação Plano i)

Anexo III – Pedido de submissão à comissão de ética

Exmo. Senhor

Professor Doutor Pedro Reis

Diretor da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Universidade Fernando Pessoa

Assunto: Submissão de Projeto de Investigação

Eu, Fábio Manuel Costa Marques, aluno do último ano do 1.º Ciclo de Estudos em Criminologia da Universidade Fernando Pessoa, venho, por este meio, submeter à apreciação de V. Exas. o meu projeto de investigação, com vista a aferir da necessidade de o mesmo ser objeto de avaliação por parte da Comissão de Ética desta Universidade.

O meu projeto é intitulado de “DUCAS – Diálogo Útil, Confidencial e de Apoio Seguro: Proposta de intervenção em meio escolar”, e tem como objetivo geral contribuir para a prevenção e combate ao *bullying* e *cyberbullying* em meio escolar.

O projeto assenta na criação de um canal digital de escuta, baseado numa plataforma digital, que visa possibilitar a denúncia confidencial de situações de risco, com encaminhamento para os serviços de apoio psicológico e educativo do agrupamento escolar

Sem mais de momento, aguardo deferimento

Porto, 04 de junho de 2025

O Aluno,

(Fábio Marques)

Anexo IV – Pedido de colaboração ao Agrupamento de Escolas

Exmo. Sr/a. Diretor/a
Agrupamento de Escolas do Restelo
Lisboa

Assunto: Solicitação de colaboração para implementação do Projeto DUCAS

O meu nome é Fábio Manuel Costa Marques, sou aluno finalista da Licenciatura em Criminologia da Universidade Fernando Pessoa, no Porto.

No âmbito do trabalho final de curso, encontro-me a desenvolver o DUCAS – Diálogo Útil, Confidencial e de Apoio Seguro: Proposta de intervenção em meio escolar, dirigida à prevenção e combate ao *bullying* e *cyberbullying* em contexto escolar. O projeto assenta na criação de um canal digital de escuta, baseado numa plataforma digital, que visa possibilitar a denúncia confidencial de situações de risco, com encaminhamento para os serviços de apoio psicológico e educativo do agrupamento. O Projeto DUCAS será desenvolvido em estrito cumprimento das normas éticas e de proteção de dados, com absoluto respeito pela confidencialidade dos alunos e orientado pelos princípios da promoção dos direitos das crianças e jovens.

Assim sendo, gostaria de solicitar a colaboração ativa de V. Ex.^a e da Direção na concretização desta intervenção;

- A articulação com os serviços de Psicologia e Orientação Escolar, com vista à identificação da escola mais adequada à aplicação do programa;
- A designação de um ponto de contacto interno, para acompanhamento da implementação e garantia de comunicação regular com a equipa do projeto.

Permaneço inteiramente disponível para qualquer esclarecimento adicional ou reunião de apresentação do projeto, através do número 916784146 ou do e-mail 24286@ufp.edu.pt.

Lisboa, 04 de junho de 2025

(Fábio Marques)

Anexo V: Conteúdo a implementar na Aplicação

1. Mensagem de Alerta Identificada (Nível 2 – Situação de Alerta)

“Obrigado por partilhares comigo o que estás a sentir. O que disseste mostra que podes estar a viver uma situação difícil... Não te preocupes: estou aqui para ajudar. Queres que te dê algumas ideias sobre como lidar com isto?”

2. Mensagem de Risco Elevado (Nível 3 – Risco Imediato)

“O que disseste é muito importante e mostra que precisas de apoio urgente. Para te proteger, preciso de pedir ajuda a alguém da tua escola em quem possas confiar.

Posso partilhar o que me contaste com um psicólogo ou outro profissional da escola? (Prometo que será feito com o maior cuidado e respeito.)”

3. Pedido de Consentimento para Encaminhamento

“Para que possas receber apoio humano, preciso da tua autorização para contactar um profissional da escola. Posso fazer isso por ti agora?”

Sim, quero ajuda

Não, prefiro continuar a falar contigo”

4. Mensagem de Encerramento da Sessão

*“Foi muito importante conversarmos. Quando precisares, estou sempre aqui. Lembra-te: **falar é um sinal de força, não de fraqueza**. Se quiseres voltar a desabafar, basta entrares na aplicação. Até já!”*

5. Mensagem de Motivação para Vítimas de Bullying

*“Aquilo que estás a viver **não é culpa tua**. O bullying não é “normal”, nem tu tens de aceitar isso em silêncio. Podes e deves procurar ajuda. Mereces sentir-te bem na escola, ser respeitado e estar em segurança.”*

Anexo IV – Apresentação gráfica do Projeto DUCAS

DUCAS

DUCAS – Diálogo Útil, Confidencial e de Apoio Seguro

