

Prevenção e atuação no Bullying e a relação com regulação emocional em contexto escolar no 1.º Ciclo do Ensino Básico

Ana Jacinta Teixeira da Silva Carvalho

Trabalho de Projeto apresentado à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança para obtenção do Grau de Mestre em Educação Social – Educação e Intervenção ao Longo da Vida.

Orientado por

Professor Doutor António Francisco Ribeiro Alves

Bragança

2025

Agradecimentos

A realização deste trabalho de projeto representa o culminar de uma etapa marcante, acima de tudo muito desafiante, repleta de aprendizagens, desafios e crescimento pessoal e profissional.

Em primeiro lugar, agradeço ao meu orientador, Professor Doutor António Francisco Ribeiro Alves, pela orientação rigorosa, pela disponibilidade constante, pelo incentivo e pelas valiosas contribuições científicas e humanas que enriqueceram cada etapa deste percurso.

Um agradecimento especial à Direção do Agrupamento de Escolas de Celorico de Basto e, em particular, ao Centro Escolar de Celorico de Basto, assim como à excelentíssima Coordenadora do mesmo, Doutora Helena Pinto, pela abertura, confiança e apoio na implementação deste projeto.

Ao professor titular da turma, o professor Carlos Alves, pela recepção, cooperação e partilha de saberes, que tornaram o processo de intervenção mais enriquecedor e significativo.

Aos meus queridos alunos do 4.º ano, deixo uma palavra de profundo apreço. Foram eles a verdadeira inspiração deste projeto – pela curiosidade, pela sinceridade e pela forma genuína e cooperante como se envolveram nas atividades. Com cada gesto, cada palavra e cada sorriso, demonstraram que é possível aprender e crescer com respeito, empatia e emoção.

Agradeço igualmente à minha família e aos meus amigos, pelo apoio incondicional, pela paciência e pela força nos momentos mais exigentes deste percurso.

Aos meus pais que diante de todas as dificuldades, nunca desistiram do meu sucesso pessoal e académico, tendo por vezes, de desistir dos seus sonhos pessoais. Que diante do meu choro foram colo e conforto. Que diante da minha ansiedade foram a calma que eu necessitava.

É graças a vocês, e por vocês, que eu alcancei mais uma meta dos nossos sonhos. Obrigada por serem o exemplo que eu sempre segui e do qual terei, eternamente orgulho.

Esta conquista é, sobretudo vossa! Parabéns e obrigada por tudo!

À minha família mais próxima e ao meu namorado, o meu mais sincero reconhecimento e agradecimento por acreditarem sempre em mim e por me lembrarem da importância de persistir com dedicação e paixão.

Por fim, um agradecimento a todos os que, direta ou indiretamente, contribuíram para a concretização deste trabalho e para o meu crescimento enquanto educadora social e ser humano.

A todos, o meu sincero obrigado!

Índice de Conteúdos

1. Introdução	1
2. Contextualização	4
2.1. Identificação e caracterização da instituição	4
3. Enquadramento teórico	7
3.1. Bullying	7
3.2. Fatores explicativos do bullying	7
3.3. Tipologias de comportamentos agressivos e de bullying	9
Agressão proativa e reativa	10
Bullying direto e indireto	10
Tipos de bullying.....	11
Intervenientes no bullying	12
Regulação emocional.....	14
Desenvolvimento de Competências Emocionais	15
Sobre as Emoções.....	16
Inteligência Emocional	17
Auto Conhecimento Emocional (Auto Consciência).....	18
Contextualização da Mediação	19
Síntese dos Conceitos Teóricos para a Intervenção	19
4. Investigação	20
4.1. Caracterização do público-alvo	20
4.2. Questão-problema	21
4.3. Objetivo do estudo	22
4.4. Diagnóstico de necessidades	22
Motivações e expectativas face ao projeto de intervenção.....	24
Enquadramento metodológico.....	27
Problema de investigação	29
Objetivos Geral e Específicos de investigação-intervenção	29
Metodologia de investigação-intervenção.....	30
Método	30
Técnicas de investigação	31
4.5. A Educação Social e o papel do educador social em contexto escolar ...	32
4.6. Projeto de Intervenção	34
4.7. Atividades.....	34
5. Projeto de Intervenção	35

1.ª atividade – Atividade Interativa “Descomplicando o <i>bullying</i> ” com recurso ao <i>kahoot</i>	35
2.ª Atividade – Apresentação multimédia/ Escapa das Emoções (<i>Escape Room Virtual – Genially</i>)	36
3.ª atividade – Super-heróis das Emoções (Cartas da Empatia)	37
4.ª atividade – Jogo Das Emoções e das Soluções	39
5.ª atividade – Estratégia Certa (Versão Concurso)	39
6.ª atividade – Dinâmica: “A voz do coração – A minha palavra na Caixa”	40
5.1. Apresentação e análise dos resultados	41
Questionário inicial (diagnóstico) – Exemplos de resultados	42
Questionário final (Avaliação das atividades) – Exemplos de resultados	43
Avaliação da 1ª atividade: Apresentação multimédia + Consolidação de conceitos através do <i>Kahoot</i>	43
Análise por pergunta	45
Questões mais difíceis e mais fáceis	46
Desempenho por participante	47
5.2. Interpretação dos Resultados das Atividades Kahoot	47
5.3. Análise do Diário de Bordo	49
Atividade “Apresentação multimédia/ <i>Kahoot</i> ” de 19/05/2025	49
Atividade “Escapa Das Emoções” (<i>Escape Room Virtual</i>) de 02/06/2025	50
Atividade “Super-heróis das Emoções (Cartas da Empatia)” de 05/06/2025	51
Atividade “Jogo das Emoções e das Soluções” de 09/06/2025	51
Atividade “Estratégia Certa” de 10/06/2025	52
Atividade “A voz do coração – A minha palavra na caixa” de 17/06/2025	53
Interpretação Geral dos dados recolhidos – Aspectos qualitativos	55
5.4. Avaliação Geral dos Dados Analisados a partir do Ficheiro Excel	
Estratégias	56
Desempenho global e eficácia das atividades	57
Conclusões e Recomendações	59
Análise Profunda de Duas Sessões Específicas do Projeto	59
5.5. Considerações Finais	62
6. Referências	65
7. Apêndices	69
7.1. Apêndice 1 – Termo de consentimento	69
7.2. Apêndice 2 – Termos de consentimento	70
7.3. Apêndice 3 – Questionário inicial implementado aos alunos.	71
7.4. Apêndice 4 – Questionário de avaliação implementado aos alunos do 4.º ano.	74

7.5.	Apêndice 5 – Flyer informativo sobre o bullying.....	75
7.6.	Apêndice 6 – Cartazes sobre o bullying.....	76
7.7.	Apêndice 7 – Apresentação sobre bullying.....	77
7.8.	Apêndice 8 – Kahoot	78
7.9.	Apêndice 9 - Introdução “Emoções” – Apresentação multimédia.....	79
7.10.	Apêndice 10 – Genially	80
7.11.	Apêndice 11 – Cartões didáticos sobre situações de bullying e estratégias positivas de combate.	80
7.12.	Apêndice 12 – Análise SWOT	82
7.13.	Apêndice 13 – Diários de bordo (Exemplos)	83
7.14.	Apêndice 14 – Imagens Atividade “Escapa Das Emoções”	85
7.15.	Apêndice 15 – Imagens Kahoot.....	88

Índice de Figuras

Figura 1 – Organograma do AECB.....	6
-------------------------------------	---

Índice de Quadros

Quadro 1 -Tipos de comportamento de bullying.	12
Quadro 2 – Calendarização das atividades.....	35
Quadro 3 – Dados por pergunta.	45
Quadro 4 - Resumo do desempenho por participante.	47

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Resultados das perguntas do questionário inicial.	42
Tabela 2 – Resultados do questionário final (avaliação das atividades).	43

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Percentagem de acertos por pergunta.....	44
--	----

Gráfico 2 - Tempo médio de resposta por pergunta.....	45
Gráfico 3 - Pontuação final por aluno.	45

Resumo

O presente Trabalho de Projeto teve como principal objetivo a prevenção do *bullying* em contexto escolar, através da mediação e da autorregulação emocional das crianças, complementadas por atividades de natureza socioeducativa adequadas à faixa etária do público-alvo.

O projeto foi desenvolvido entre os meses de outubro e maio do ano letivo de 2024/2025, no Centro Escolar de Celorico de Basto, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Celorico de Basto. Participou no estudo uma turma do 4.º ano do 1º Ciclo do Ensino Básico, constituída por 21 alunos, com idades compreendidas entre os 9 e os 10 anos, selecionada por se encontrar em fase de transição para ciclos de ensino subsequentes, caracterizados por contextos sociais mais amplos e diversificados.

Atendendo à crescente preocupação associada ao fenómeno *bullying* em contexto escolar e às suas implicações no bem-estar emocional e social das crianças, este projeto procurou intervir precocemente, promovendo competências socioemocionais, estratégias de resolução de conflitos e comportamentos de convivência positiva.

Salienta-se, ainda, a possível necessidade de serem implementados programas de intervenção, desde os primeiros anos de escolaridade. A mediação escolar contribui para prevenir os conflitos que possam surgir e com foco em construir uma sociedade mais pacífica, igualitária e fortalecida na autonomia, na cidadania e no respeito. Aqui pretende-se encarar o conflito como uma oportunidade de crescimento, auxiliando na promoção da convivência nas escolas, consciencializando os alunos para que se compreendam a si e compreendam o outro.

A metodologia adotada insere-se no paradigma qualitativo, recorrendo à investigação-intervenção como abordagem central. Os procedimentos de recolha de dados incluíram a observação participante, o registo em diário de bordo, grelhas de observação comportamental e a análise de produções realizadas pelos alunos ao longo das sessões. A intervenção consistiu na implementação de sessões estruturadas de mediação escolar, educação emocional e dinâmicas de grupo,

orientadas para a identificação, compreensão e regulação das emoções, bem como para a prevenção de comportamentos agressivos e de exclusão social.

Os resultados evidenciaram mudanças positivas ao nível das interações sociais, da consciência emocional e da gestão de conflitos entre os alunos, reforçando a pertinência de programas de intervenção preventiva desde os primeiros anos de escolaridade.

Palavras-chave: *bullying*; mediação; intervenção; regulação emocional; violência; exclusão social.

Abstract

The present Project Work aimed primarily at the prevention of bullying through mediation and the emotional self-regulation of children, as well as through other social activities suited to the age group of the target audience selected for the intervention-research project.

This project was carried out between October and May of the 2024/2025 academic year, at Centro Escolar de Celorico de Basto, part of the Agrupamento de Escolas de Celorico de Basto. For this purpose, a 4th-grade class from the first cycle of basic education was selected, composed of 21 students aged between 9 and 10 years old. This choice was based on the fact that these students were in their final year before transitioning to the next educational cycle — and consequently to a much larger community, with young people of various ages and other members of the educational environment.

Bullying has increasingly become a matter of concern within schools and among the different agents involved in the educational context, due to its prevalence and the consequences it may have on the health and well-being of both victims and perpetrators. Victims often experience various forms of aggression that contribute to their social exclusion.

It is also important to highlight the potential need for implementing intervention programmes from the early years of schooling. School mediation contributes to the prevention of conflicts that may arise, with the aim of building a more peaceful, equitable, and autonomous society based on citizenship and mutual respect. The intention here is to view conflict as an opportunity for growth, supporting the promotion of positive coexistence in schools and raising students' awareness so that they can better understand themselves and others.

The most recurrent and privileged methodological approach adopted for the development of this project is qualitative in nature, through an action-research framework.

Keywords: bullying; mediation; intervention; emotional regulation; violence; social exclusion.

1. Introdução

No âmbito da unidade curricular Dissertação/Trabalho de Projeto/ Relatório de Estágio, optámos pela elaboração de um projeto de intervenção sobre prevenção do *bullying* em contexto escolar, neste caso 1.º ciclo, através tanto da mediação como da regulação emocional das crianças.

Atualmente, em várias partes do mundo, constata-se que os comportamentos agressivos entre colegas no ambiente escolar constituem um problema sério e recorrente, frequentemente identificados como situações de *bullying*.

O interesse por esta temática surgiu pela sua relevância contemporânea, uma vez que o *bullying* escolar tem sido amplamente noticiado pelos meios de comunicação e tem-se manifestado com crescente frequência no contexto escolar, exigindo uma atenção cada vez mais especializada por parte dos principais agentes educativos. (cf., Costa, 2025; Oliveira, 2025).

A questão da violência na escola, embora não sendo nova, assumiu na atualidade maior visibilidade devido a uma conjuntura voltada para os direitos da criança e uma conseqüente e evolutiva valorização das problemáticas associadas à infância.

Embora, hoje em dia, as escolas sejam mais capazes de delimitar os seus problemas, a violência entre pares tem-se revelado cada vez mais um problema exigente e de essencial resolução.

Os principais objetivos desta intervenção centraram-se em investigar as características que conduzem a comportamentos de *bullying* e em analisar os efeitos das estratégias de prevenção nos comportamentos das crianças.

Assim, faz parte dos objetivos, de forma mais específica, prevenir comportamentos agressivos através da desmistificação de conceitos e da implementação de atividades educativas para as crianças, identificar estratégias para prevenir comportamentos de *bullying*, implementar ações promotoras de convivência

positiva em contexto escolar e avaliar a evolução da comunicação e dos comportamentos dos intervenientes ao longo do processo de mediação preventiva.

O aumento progressivo da violência no contexto escolar exige uma maior atuação integrada de profissionais de diversas áreas do saber, no sentido de compreender as causas e a evolução dos comportamentos agressivos entre os alunos. Esta necessidade torna-se ainda mais imprescindível face às transformações constantes da sociedade atual, marcadas por profundas mudanças tecnológicas e sociodemográficas.

Verificado este cenário, os comportamentos agressivos em contexto escolar, sobretudo aqueles identificados como *bullying*, têm sido alvo de crescente investigação e reflexão, evidenciando a importância de uma abordagem multidisciplinar na sua compreensão e prevenção.

Merece especial atenção esta definição de *bullying* da American Psychological Association:

comportamento físico persistente, ameaçador e agressivo ou abuso verbal dirigido a outras pessoas especialmente aquelas que são mais jovens, menores, mais fracas ou em alguma outra situação de relativa desvantagem¹.

Esta definição de *bullying* merece especial atenção porque reflete sobre três elementos cruciais numa perspetiva de *bullying* tais como: a persistência, a intenção de causar dano e o desequilíbrio de poder. Uma vez que se refere a comportamentos dirigidos especialmente a quem está em situação de desvantagem “como crianças mais jovens, menores ou mais fracas”, esta definição chama a atenção para a vulnerabilidade das vítimas e para a dinâmica de poder desigual, características centrais do *bullying*. Além disto, ao fazer referência tanto ao abuso físico como ao

¹ Ver <https://dictionary.apa.org/bullying>, acedido em 09/01/2025. A tradução é nossa.

verbal, reconhece a diversidade de formas pelas quais o *bullying* pode ocorrer em contexto escolar.

O presente projeto encontra-se estruturado nas seguintes partes fundamentais: Contextualização; Enquadramento teórico; Investigação Empírica; Projeto de Intervenção e Considerações Finais.

Na Contextualização identifica-se e caracteriza-se a instituição escolar onde decorreu o projeto. O Enquadramento Teórico apresenta os principais conceitos envolvidos, tais como: as formas de expressão do *bullying*; condutas agressivas e agressão; a caracterização do perfil associado a cada um dos sujeitos implicados no fenómeno, ou seja, o perfil do agressor, o perfil da vítima e o perfil das testemunhas/observadores; referenciam-se os fatores de risco inerentes à problemática e, por fim, as consequências e sinais de alerta que lhe estão associados.

Na Investigação Empírica, é exposta a investigação realizada caracterizando-a, definindo os seus objetivos; os participantes; os instrumentos de recolha de dados utilizados; os procedimentos adotados; procede-se à análise e interpretação dos resultados recorrendo a bibliografia recolhida sempre que possível para suportar os mesmos.

De seguida, temos a apresentação do Projeto de Intervenção, onde se tem em conta que o mesmo deve contribuir para a melhoria da determinada realidade a estudo (Serrano, 2010). Desta forma, a sua construção implica um percurso estruturado que se inicia com a identificação das necessidades e a revisão bibliográfica relevante, seguindo-se a apresentação do próprio projeto. Inclui ainda a justificação assim como a importância da sua criação, a definição dos objetivos e da população-alvo a que se destina, a descrição dos recursos humanos e materiais necessários à sua implementação, a identificação dos intervenientes e respetivos papéis, bem como a calendarização das atividades previstas.

Por fim, as Considerações Finais sintetizam as principais conclusões, reflexões e contributos resultantes da implementação do projeto.

2. Contextualização

2.1. *Identificação e caracterização da instituição*

O Agrupamento de Escolas de Celorico de Basto (AECB) foi constituído a 1 de agosto de 2010, resultando da fusão dos antigos agrupamentos de escolas de Celorico de Basto, Gandarela de Basto e Mota. localiza-se no concelho de Celorico de Basto, distrito de Braga, o qual constitui (juntamente com os concelhos vizinhos de Mondim de Basto, Cabeceiras de Basto e Ribeira de Pena) a área conhecida por Terras de Basto.

No AECB, de acordo com a rede escolar aprovada superiormente, a oferta educativa inclui a educação pré-escolar, o 1.º, 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico, o Ensino Secundário e Cursos de Educação e Formação (CEF) de tipo 2. No Ensino Secundário são ministrados os cursos científico-humanísticos de Ciências e Tecnologias e Línguas e Humanidades, bem como Cursos Profissionais. Este Agrupamento inclui, ainda, um Centro Qualifica. Esta instituição pública encontra-se em permanente mutação vivenciada pelas mudanças nas sociedades humanas.

Missão

A missão do AECB assenta na prestação de um serviço educativo de excelência à comunidade, promovendo a formação de cidadãos críticos, conscientes dos seus direitos e deveres, e preparados para intervir ativamente na sociedade como agentes de mudança.

Este Agrupamento caracteriza-se por um ambiente escolar participativo, inclusivo e humanista, pautado por elevados padrões de exigência e responsabilidade, valorizando o conhecimento como elemento fundamental para o acesso ao mundo de trabalho e para a continuidade dos estudos.

Paralelamente, assume o compromisso de estabelecer parcerias locais e de colaborar com a autarquia, numa lógica de corresponsabilização e intervenção conjunta, alinhada com as políticas de desenvolvimento local.

Valores

Os valores desta instituição são o respeito, a inclusão, a competência, a cidadania, a autonomia, o espírito crítico e o mérito.

Alguns dos princípios pelos quais se regem a instituição são:

- o conhecimento, o cumprimento e o respeito pelas leis da República;
- a prossecução do interesse público;
- a valorização do aluno como centro do ato educativo e razão pela qual a escola existe;
- o respeito pelos profissionais que servem a causa da educação e o reconhecimento da importância do seu trabalho;
- a liberdade de ensinar, segundo as convicções pedagógicas de cada professor, desde que no respeito pela legislação, se cumpram os programas, as metas e as planificações do grupo;
- o direito de cada membro participar plenamente e sem qualquer discriminação na vida da comunidade educativa;
- a valorização do saber, alicerçado na estimulação da curiosidade intelectual, no desenvolvimento do espírito analítico e crítico;
- a abertura ao meio envolvente.

Com base nos valores e princípios pelos quais se rege o AECB, torna-se evidente a importância de adotar uma postura educativa assente no respeito mútuo, na inclusão e na cidadania.

Estes pilares não só contribuem para a formação de indivíduos autónomos e críticos, como também sustentam uma cultura escolar que rejeita qualquer forma de discriminação ou violência. Desta forma, a valorização do saber, o reconhecimento do papel dos profissionais da educação e a promoção da participação ativa de todos os membros da comunidade educativa constituem alicerces essenciais para a construção de um ambiente seguro e humanista.

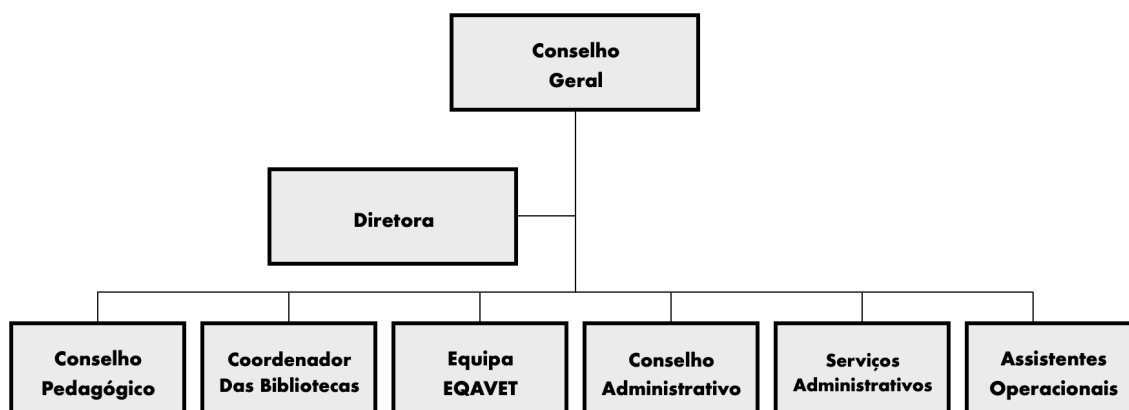
Neste sentido, é fundamental que a escola assuma um posicionamento claro e comprometido tanto na prevenção como na intervenção em situações de *bullying*, através da implementação de estratégias pedagógicas e relacionais que promovam a empatia, o diálogo e o respeito pela diferença, garantindo o bem-estar e o desenvolvimento harmonioso de todos os alunos.

Visão/Lema e Organograma

A visão/Lema desta instituição é “Com Celorico – Educar e Inovar”. *Educar* visa o desenvolvimento harmónico do ser humano nos seus aspetos intelectual, moral e físico e a sua inserção na sociedade, assim como, a aquisição de conhecimentos e aptidões. *Inovar* para interagir socialmente, mudar qualitativamente práticas pedagógicas e aperfeiçoar as aprendizagens dos alunos.

O AECB, como uma unidade orgânica, integra 18 estabelecimentos escolares, entre eles o Centro Escolar (o nosso local de estágio). Este centro tem uma oferta educativa desde a Educação Pré-Escolar (crianças dos 3 aos 6 anos) e o 1.º ciclo do Ensino Básico.

Figura 1 – Organograma do AECB.



O organograma institucional do AECB ilustra a hierarquia e a articulação funcional entre os diversos órgãos e serviços e a forma como cada um contribui para o funcionamento eficaz e colaborativo da instituição, orientada para a qualidade educativa.

3. Enquadramento teórico

3.1. *Bullying*

A palavra *bullying* deriva de *bully*, ambas palavras de origem inglesa. *Bully* significa agressor, ou seja, a pessoa que agride, humilha ou ataca remetendo-nos a conceitos como a ameaça, intimidação ou agressão. O *bullying* é um fenómeno mundial que incide maioritariamente em contexto escolar. Segundo a UNESCO tem tido uma prevalência de 30% na população escolar, com todas as suas consequências negativas (e.g., diminuição de rendimento académico, desistências, perturbação da saúde física e mental) havendo a necessidade de o compreender e de o prevenir através de estratégias eficazes (UNESCO, 2024).

3.2. *Fatores explicativos do bullying*

Diversos estudos (e.g., Martins, 2005; Ramírez, 2001) indicam que o desenvolvimento e a persistência do *bullying* são influenciados por um conjunto de fatores organizados em quatro grandes categorias: biológicos, de personalidade, cognitivos e ambientais, os quais se integram no modelo ecológico de Bronfenbrenner, que enfatiza a interação entre diferentes sistemas de desenvolvimento a criança ou jovem ao longo do seu percurso de vida. Vejamos, de seguida, um pouco mais sobre cada um destes quatro grupos de fatores:

Fatores biológicos - a predisposição biológica de agressividade mostra que o sexo masculino apresenta uma maior incidência de comportamentos agressivos em todas as culturas (Eron & Huesmann, 1990; Ramírez, 2001, referidos por Meque, 2011);

Fatores de Personalidade - Ramírez (2001) aponta para uma despreocupação evidente por parte dos agressores para com os outros, onde existe um prazer notório de os enganar e ridicularizar, existindo sentimento de crueldade latente e uma insensibilidade clara. Fatores como a extroversão, impulsividade e tendência para a mudança e perturbações do comportamento são indicadores de um potencial agressor (Olweus, 1995, referido por Custódio, 2016).

Fatores Cognitivos - relacionam-se com dificuldades em responder de forma não agressiva a situações adversas. Ramírez (2001) refere que os agressores interpretam muitas vezes a informação social de forma distorcida, o que limita a capacidade de pensar em respostas alternativas adequadas e favorece comportamentos agressivos.

Desta forma e indo de encontro com o referido anteriormente, vários são os estudos que comprovam que as crianças e adolescentes envolvidos em situações de *bullying*, revelam sofrer de carências de determinadas competências emocionais e sociais, que lhes permitam agir de forma eficaz com os seus pares e responder de forma adaptativa a situações de conflito (e.g., Martins, 2005).

Fatores ambientais - parecem ter maior relevo, nomeadamente a influência familiar no comportamento da criança/jovem. Como exemplo, um modelo de conduta antissocial no seio da família tem efeitos negativos no comportamento dos jovens. A agressividade é um comportamento adquirido e, dessa forma, pais e outros adultos responsáveis no ambiente familiar que exibem atitudes agressivas podem transmitir esse padrão de comportamento, o que pode levar a que os filhos se tornem igualmente violentos (Ramírez, 2001), que, por sua vez, influenciam os seus pares com o seu *modus operandi*.

O contexto de violência familiar pode influenciar significativamente o desenvolvimento de comportamentos de *bullying*, através da modelagem de atitudes agressivas e da normalização da agressividade como forma de interação. A exposição frequente a conflitos entre figuras parentais ou a punições físicas durante a adolescência tem sido associada a uma maior probabilidade de a criança/jovem adotar comportamentos conflituosos e agressivos. Para além disso, a ausência de

envolvimento parental ou a falta de supervisão adequada favorecem o surgimento de comportamentos desviantes, uma vez que o tempo passado sem acompanhamento pode levar à associação com pares desviantes que promovem atitudes disfuncionais. As relações entre pares constituem um dos fatores sociais mais relevantes e amplamente investigados no âmbito do *bullying*, destacando-se, em particular, a rejeição pelos colegas e a tendência para a integração em grupos com comportamentos problemáticos. As vítimas, frequentemente caracterizadas por um número reduzido de amizades e por relações interpessoais frágeis, são, muitas vezes, excluídas pelos pares com quem mais interagem, o que as torna especialmente vulneráveis à ação de colegas mais agressivos. Por sua vez, os agressores, embora geralmente pouco apreciados pelo grupo, tendem a não se encontrar socialmente isolados, beneficiando frequentemente da aceitação e até da valorização por parte de outros adolescentes com comportamentos desviantes.

3.3. *Tipologias de comportamentos agressivos e de bullying*

Atualmente, o conceito de atos violentos é visto como sendo um conjunto de ações consideradas reprováveis e condenáveis, dadas as consequências negativas a curto, médio e longo prazo, para a qualidade de vida e saúde dos indivíduos (DGS, 2014). Na definição do conceito de *bullying*, segundo Raimundo e Seixas (2009), o *bullying* distingue-se de outras manifestações de agressividade por três critérios fundamentais: (1) comportamento agressivo e intencional; (2) carácter repetitivo e sistemático ao longo do tempo; (3) relação de desigualdade entre os alunos envolvidos.

Normalmente, estes comportamentos agressivos requerem o envolvimento de dois protagonistas, o agressor (que exerce o controlo) e a vítima (compelida e maltratada), podendo ocorrer igualmente episódios de *bullying* não só numa população de duas pessoas como num contexto mais alargado de grupo.

Não sendo um fenómeno novo, é com frequência que as crianças/jovens em contexto escolar se deparam com comportamentos violentos nas relações interpessoais que estabelecem com os seus pares, podendo estes comportamentos

resultar em danos físicos e psicológicos, bem como em consequências graves no desenvolvimento de comportamentos psicossociais (Barroso, Ramião & Figueiredo, 2019).

Ainda que a agressividade seja uma característica intrínseca ao ser humano e, sob a perspetiva evolutiva, desempenhe um papel na sua sobrevivência, este tipo de comportamento representa um sério problema social, na medida em que se traduz num padrão de desrespeito e transgressão dos direitos humanos.

Agressão proativa e reativa

As agressões interpessoais podem ser físicas (lutar, atacar, assaltar) ou verbais (insultar, ameaçar, gozar). Segundo Barroso, Ramião e Figueiredo (2019), as agressões físicas podem surgir nos primeiros anos de vida, as verbais tendem a aparecer mais tarde, podendo intensificar-se ao longo do desenvolvimento.

Os autores mencionados distinguem duas categorias de comportamentos agressivos: *proativos* e *reativos*:

Comportamentos agressivos proativos - ocorrem sem provocação prévia, são meios para atingir objetivos. Ou seja, segundo os autores, quem age de forma agressiva proativa tem a crença de que a agressão é uma maneira eficaz de alcançar os seus objetivos.

Comportamentos agressivos reativos - surgem como resposta a uma provocação percebida. Ou seja, quem age de forma agressiva reativa tem frequentemente uma interpretação distorcida das intenções dos outros e percebe o comportamento dos outros como hostil, especialmente em situações dúbias, levando a respostas agressivas automáticas, as quais podem assumir a forma de retaliação, muitas vezes causada por raiva.

Bullying direto e indireto

Martins (2005, referido por Gomes, 2017), diferencia o carácter do *bullying* em duas formas: *bullying direto* e *bullying indireto*.

Bullying direto - ocorre em contextos de confrontação explícita, ou seja “frente a frente”, entre o agressor e a vítima. Envolve, geralmente, ou a forma física ou forma verbal. A forma física, envolve ações como agredir, pontapear, danificar pertences, roubar ou forçar os colegas a realizarem tarefas humilhantes contra a sua vontade. A forma verbal abrange ações como dar alcunhas desagradáveis, proclamar nomes pejorativos, fazer comentários racistas ou destacar negativamente as características ou as deficiências.

Bullying indireto - é dissimulado, sem confronto direto, o que dificulta a identificação do agressor por parte da vítima. É realizado através da exclusão constante de alguém de um grupo, através da ameaça de perder a amizade para atingir determinado objetivo, ou pela propagação de rumores e prejudicando a reputação de alguém. Não raro, recorre às tecnologias digitais para a manipulação nas redes sociais (*cyberbullying*). O *bullying* indireto, quando acontece, pode destruir a vida social da vítima.

Tipos de *bullying*

O fenómeno do *bullying* tem sido categorizado em diferentes modos. De acordo com autores anteriormente mencionados, trata-se de um comportamento intencional que pode assumir diversas formas de agressão, nomeadamente física, verbal, sexual, psicológica/social ou, ainda, ocorrer por via digital, no caso do *cyberbullying*.

Segundo Rolim (2008), a agressão física é a forma mais evidente e facilmente reconhecida tanto por adultos como por crianças, sendo mais frequente nos primeiros anos de escolaridade e diminuindo com o avançar da idade para dar lugar à agressão verbal. Com base nas contribuições deste autor, foi elaborado o Quadro 1, que organiza os comportamentos de *bullying* segundo o tipo de agressão (física, verbal, sexual e psicológica/social) e o seu carácter direto ou indireto, vistos na secção anterior.

Quadro 1 -Tipos de comportamento de bullying.

Tipo de agressão	Carácter	Comportamentos
Físico	Direto	Agredir fisicamente; Dar pontapés; Empurrar; Roubar pertences; Danificar objetos.
	Indireto	Recrutar um colega para agredir outro; Roubar ou esconder objetos dos colegas; Partir ou destruir objetos dos colegas.
Verbal	Direto	Ameaçar; Gozar; Insultar; Pôr alcunhas; Ameaçar verbalmente; Emitir comentários maldosos; Rebaixar; Criticar a aparência do colega.
	Indireto	Espalhar rumores e/ou mentiras; Escrever notas maldosas; Caluniar/difamar; Dizer coisas desagradáveis pelas costas do colega.
Sexual	Direto	Toques; Contactos físicos indesejados; Comentários ou piadas obscenas e constrangedoras; Exposição forçada do corpo da vítima.
	Indireto	Espalhar boatos sobre a vida sexual da vítima; Compartilhar ou expor fotos íntimas sem autorização; Criar apelidos de conotação sexual para humilhar; Espiar ou filmar alguém em situações íntimas sem permissão.
Psicológico / Social	Direto	Coação; Ameaçar; Chantagear; Intimidação para provocar medo ou insegurança; Ridicularizar a vítima na frente de outros.
	Indireto	Exclusão social propositada; Ignorar/impedir que participem em atividades; Manipulação de amizades com a intenção de isolar alguém.

Intervenientes no *bullying*

Os intervenientes no *bullying* dividem-se entre agressor, vítima, vítima/agressor e testemunhas e outros intervenientes.

Agressor

O agressor reflete-se como sendo a criança que agride outra, supostamente mais fraca, com o objetivo de a magoar, prejudicar ou humilhar, sem ter existido provocação por parte da vítima. Segundo Matos (2009, citado por Piqueira, 2018):

Os agressores são normalmente crianças oriundas de famílias desestruturadas, com baixo rendimento escolar, revelam atitudes delinquentes, um desejo de domínio, poder e intimidação, uma atitude tirânica recorrente. Geralmente, são jovens fortes e têm idade superior à média do grupo, apresentam uma atitude e envolvimento escolar negativas, têm dificuldades de autocontrole e uma apetência enorme para se envolverem em conflitos, no entanto apresentam uma autoestima elevada e as suas relações interpessoais mais vastas (p. 23).

O agressor adquire poder sobre a vítima seja por fatores de idade, de tamanho, de força física, seja por fatores sociais como estatuto no seio do grupo ou procura de suporte por parte de outros colegas. O agressor conta com a incapacidade da vítima de se defender, de procurar auxílio, de se queixar por medo de retaliações ou por sentir-se humilhada e envergonhada pelos ataques (National Crime Prevention Council, 1997, referido por Custódio, 2016).

Vítima

É possível identificar dois tipos: *a vítima de bullying; vítima/agressor*. As vítimas passivas, que constituem o tipo mais comum, tendem a ser inibidas, submissas ou não assertivas. Segundo Matos (2009, citado por Piqueira, 2018):

Estes alunos são alvos fáceis já que não têm tendência a retaliar, apresentando, além disso, reações emocionais muito negativas em resposta aos atos agressivos, reforçando, assim, o comportamento dos agressores e aumentando a probabilidade de ocorrências futuras. Pelo contrário, as vítimas agressivas têm tendência a reagir, evidenciando fracas competências de controlo dos impulsos, envolvendo-se frequentemente em atos violentos (p. 23).

A vítima de *bullying* é aquela criança que é, constantemente agredida pelo(s) colega(s), e por norma não consegue acabar ou reagir aos ataques. Mostra-se mais vulnerável à ação dos agressores por algumas características físicas, comportamentais ou emocionais.

Vítima/agressor é a denominação dada àquelas crianças que tanto são vítimas como agressores. Distinguem-se dos agressores e vítimas típicos por não serem tão populares e pelo alto índice de rejeição dos seus colegas.

Testemunhas e outros intervenientes

A maioria das *testemunhas* não consegue apoiar ou auxiliar a vítima de *bullying* por não saber o que fazer, por ter medo de se tornar a próxima vítima ou por medo de fazer algo errado e causar ainda mais problemas (Berger, 2007, citado por Custódio, 2016).

Outros intervenientes no *bullying* são os *observadores* e os *assistentes incentivadores dos agressores*. Assim, os assistentes e incentivadores dos agressores são aqueles que, apoiam e seguem passivamente os agressores líderes, divertem-se e proporcionam audiência aos agressores. Revelam características similares às dos agressores, mas nunca se envolvem diretamente nos conflitos.

Regulação emocional

A regulação emocional é definida por Thompson (1994) da seguinte forma:

os processos extrínsecos e intrínsecos responsáveis por monitorizar, avaliar e modificar reações emocionais, especialmente os seus aspetos temporais e de intensidade, com a finalidade de atingir determinado objetivo (pp. 27-28).

A teoria da vinculação de John Bowlby (1988) ajuda-nos a compreender o processo de regulação emocional. Em termos gerais, indica-nos que nas fases iniciais da vida, a criança e as suas figuras de vinculação (normalmente os pais) estabelecem uma regulação emocional partilhada, a qual, com o desenvolvimento da criança, acaba por evoluir para a autorregulação emocional.

Explicitando um pouco mais, o tipo de interação entre a criança e as suas figuras de vinculação influencia inevitavelmente o estilo de regulação emocional adotado ao longo da vida. Isto é, quando a criança experiencia interações positivas com as figuras

de vinculação, as quais respondem às suas necessidades em tempo útil e de modo sensível e apropriado então desenvolve-se um sentido de segurança e confiança. Este sentido leva a uma abordagem mais otimista e confiante perante situações de stress, pois a criança acredita na sua capacidade para superar desafios e confia quer nos outros quer em si própria.

O desenvolvimento da capacidade de autorregulação emocional nas crianças exige, às figuras de vinculação, a promoção de um nível adequado de autonomia nos momentos em que é preciso lidar com emoções difíceis. Em vez de intervirem de forma excessiva, as figuras de vinculação devem proporcionar espaço para que as crianças aprendam a gerir os seus sentimentos, oferecendo apoio sem resolverem todos os problemas por elas (Southam-Gerow & Kendall, 2002, referidos por Pinto, Carvalho & Sá, 2014).

Deste modo, os pais que exibem apoio, empatia e comunicação aberta com os filhos facilitam a expressão autónoma das emoções e contribuem para a aprendizagem e implementação de estratégias de regulação emocional. Por outro lado, pais que inibem a expressão emocional através de controlo excessivo, atitudes superprotetoras ou negligentes, dificultam o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional nas crianças para enfrentar as situações quotidianas (Fox & Calkins, 2003, referidos por Pinto, Carvalho & Sá, 2014).

Desenvolvimento de Competências Emocionais

O desenvolvimento de competências emocionais nas crianças ganha cada vez maior relevância para o seu bem-estar e adaptação social ao longo da vida. Desde os primeiros anos, as crianças começam a aprender a identificar, expressar e gerir as suas emoções, influenciadas pelas interações com os cuidadores e o ambiente envolvente, como vimos anteriormente.

As competências como a autorregulação, a empatia e o controlo emocional são cruciais para que as crianças enfrentem os desafios diários, fomentando a resiliência e a capacidade de estabelecer relações saudáveis com os outros. Tal como sublinha Simões (2021), a promoção das competências sociais e emocionais desde a infância

constitui um contributo essencial para o desenvolvimento pessoal equilibrado e para a construção de comunidades educativas mais empáticas e resilientes.

Goleman (2006) define a inteligência emocional como a capacidade de reconhecer as próprias emoções e sentimentos em si e nos outros, motivar-se a si mesmo e resistir às frustrações internas e nas relações interpessoais. Para Mayer e Salovey (1990, referidos por Mendes, 2021), a inteligência emocional consiste na capacidade de conhecer e expressar as próprias emoções, integrando-as no pensamento, compreendendo-as e refletindo sobre elas, bem como regulando-as em si próprio e nos outros.

A habilidade para gerir emoções está ligada às competências emocionais, que, quando cultivadas e aprimoradas, contribuem para um ambiente escolar mais saudável e otimizam o aproveitamento das aprendizagens.

Damásio (1995) e Goleman (1999) (referidos por Nunes-Valente & Monteiro, 2016) argumentam que os indivíduos com as competências emocionais desenvolvidas mantêm relações mais positivas consigo mesmos e com os outros, em comparação com aqueles que enfrentam dificuldades na gestão emocional.

A inteligência emocional também é vista como a capacidade de identificar os próprios sentimentos, controlar impulsos refletindo claramente sobre eles, manter a serenidade e uma atitude positiva perante desafios, e escutar e compreender os outros (Martineaud & Engelhart, 2002, referidos por Mendes, 2021).

Em síntese, quando as crianças têm uma melhor compreensão das suas emoções, as suas interações com os pares tendem a ser mais positivas, pois ao perceberem melhor as emoções alheias, constroem relações mais eficazes. Esta perceção emocional permite reações mais adequadas, e o autocontrolo favorece o sucesso nas relações interpessoais.

Sobre as Emoções

As emoções segundo Alvarenga (2007) funcionam como “os motores que buscam restaurar o equilíbrio e harmonia perdida por instantes pelo organismo” (p.

52). Embora a importância das emoções nem sempre tenha sido constante na história, elas revelam-se essenciais para a sobrevivência humana.

Alvarenga (2007) explica que “a expressão das emoções é produzida pela exibição de posturas, gestos e expressões faciais, típicas de uma ou outra emoção” (p. 312). Ou seja, cada emoção manifesta-se de forma única através de comportamentos físicos associados, sendo o rosto uma das áreas onde é mais fácil identificar emoções específicas.

As emoções podem ser divididas em básicas e secundárias, não obstante a inexistência de um consenso total entre os teóricos sobre esta classificação. As emoções básicas são tidas como inatas, logo não são aprendidas após o nascimento. Servem de base a outras emoções e sentimentos. As emoções secundárias são adquiridas e derivam das básicas. A alegria, a tristeza, o medo e a raiva são consideradas emoções básicas (Alvarenga, 2007).

Inteligência Emocional

A inteligência humana é a capacidade de pensar, compreender e raciocinar, composta por diversas aptidões que permitem aos indivíduos enfrentar a vida e interagir com o mundo. Entre elas, destacam-se a atenção, a observação, a memória, a aprendizagem e a interação social. Assim, numa definição que abrange a maioria dos autores, a inteligência é a competência para recolher informação do interior e do exterior, com o objetivo de responder de forma adequada aos problemas que surgem.

Segundo Goleman (s/d, citado por Roque et al., 2006):

A inteligência emocional é um tipo de inteligência que envolve as habilidades para perceber, entender e influenciar as emoções. É a capacidade que tem o ser humano de reconhecer os seus próprios sentimentos e também reconhecer os alheios, a capacidade de motivar-nos e controlar bem as nossas emoções (p. 44).

Em resumo, a inteligência emocional implica usar as emoções de modo consciente e estratégico, direcionando-as intencionalmente para influenciar comportamentos e alcançar objetivos desejados. Todas as decisões ao longo da vida são profundamente afetadas pelas emoções. Ainda segundo Goleman (s/d, citado por Roque et al., 2006):

As pessoas com habilidades emocionais bem desenvolvidas tem mais probabilidades de sentir-se satisfeitas e ser eficazes na sua vida, e de dominar os hábitos mentais que favoreçam a sua própria produtividade; as pessoas que não podem ter por certa ordem na sua vida emocional liberam batalhas interiores que sabotam a sua capacidade de concentrar-se no trabalho e pensar com clareza (p. 45).

A capacidade de assimilar, armazenar, processar informações e utilizá-las para resolver problemas não é exclusiva dos humanos, nem nos distingue de outros seres ou de computadores. O que nos diferencia é a integração consciente e intencional dessas atividades mentais, ou seja, o controle sobre elas. Daqui resulta, que a inteligência emocional, além da cognitiva, desempenha um papel muito positivo no desenvolvimento pessoal.

Auto Conhecimento Emocional (Auto Consciência)

O autoconhecimento emocional é a capacidade de perceber, escutar e compreender as mensagens do nosso eu interior, manifestadas através de intuições ou pressentimentos. Inclui também a capacidade de identificar os nossos estados emocionais e preferências, baseada em três competências principais: consciência emocional, autoavaliação e autoconfiança.

O ser humano deve compreender as suas emoções e o impacto que elas têm em si e nos outros. É essencial reconhecer como as emoções influenciam o comportamento e identificar qualidades e limitações pessoais.

Contextualização da Mediação

A mediação é um dos principais métodos de gestão e de resolução de conflitos entre partes. Trata-se de um processo estruturado, no qual um terceiro elemento neutro que é o mediador isento e imparcial e sem autoridade decisória intervém para promover a comunicação, a facilitação da compreensão mútua e a aceitação de um acordo pacífico entre as partes envolvidas (Torremorell, 2008, referido por Matos 2021).

Independentemente do tipo de mediação, o processo deve ser livre e voluntário, requerendo o consentimento mútuo para a intervenção do mediador e permitindo a desistência a qualquer momento. A confidencialidade é outro pilar essencial, garantindo que as informações partilhadas permaneçam secretas, criando um ambiente de confiança e segurança para expressão livre. O mediador deve manter imparcialidade e neutralidade, sem julgar ou favorecer partes, nem impor soluções.

A mediação é um processo facilitador essencial, não apenas uma alternativa, pois as suas características a tornam única. Diferencia-se de outras técnicas porque o acordo é decidido exclusivamente pelas partes, procurando-se que todos saiam beneficiados.

Síntese dos Conceitos Teóricos para a Intervenção

A intervenção proposta assenta numa base teórica sólida sobre o fenómeno do *bullying* em contexto escolar, compreendido como um comportamento agressivo, intencional e repetido ao longo do tempo, que ocorre numa relação de desigualdade de poder entre pares. Este comportamento pode assumir várias formas – física, verbal, sexual, psicológica/social ou *cyberbullying*, e manifesta-se de forma direta (confronto aberto) ou indireta (exclusão, difamação, etc.)

Destaca-se, ainda, a importância do papel dos observadores, ou seja, os colegas que, não sendo agressores nem vítimas, testemunham os episódios de *bullying*. A literatura evidencia que o seu comportamento – ativo ou passivo – influencia

diretamente a continuidade ou interrupção da agressão, podendo reforçar o comportamento do agressor ou contribuir para o isolamento da vítima.

Outro conceito chave essencial para a intervenção é o da mediação de conflitos, entendida como uma estratégia de resolução pacífica de problemas interpessoais, conduzida por um elemento neutro e imparcial, que visa restabelecer a comunicação entre as partes. Este processo baseia-se nos princípios da voluntariedade, imparcialidade, confidencialidade e autonomia das partes, sendo considerado um meio eficaz de promover a cultura de paz e o desenvolvimento de competências socioemocionais em contexto escolar.

Com base neste enquadramento, esta intervenção pretende:

- Sensibilizar os alunos para a identificação e prevenção de comportamentos de *bullying*;
- Promover a empatia e o respeito mútuo entre pares;
- Reforçar o papel dos observadores enquanto agentes ativos na denúncia e na interrupção do *bullying*;
- Introduzir práticas de mediação escolar como ferramenta pedagógica para a resolução de conflitos, potenciando um clima relacional mais saudável e cooperativo na turma.

4. Investigação

4.1. Caracterização do público-alvo

A turma do 4.º ano do Centro Escolar foi a selecionada para o projeto de intervenção que desenvolvemos, uma vez que foi a turma identificada pelos membros da escola e em concordância com a direção da mesma como sendo a turma com mais problemas e queixas de *bullying* entre pares e onde verificámos várias atitudes

agressivas entre os alunos. A turma é composta por 21 alunos, sendo 7 rapazes e 14 raparigas e as idades variam entre os nove e os dez anos de idade, 19 com 9 anos e 2 com 10 anos.

4.2. *Questão-problema*

A definição de uma questão-problema representa uma base para alcançar os objetivos propostos através da elaboração de um projeto social. Como nos diz Ander-Egg (1989):

A elaboração de um projeto consiste essencialmente em organizar um conjunto de ações e atividades a realizar que implicam o uso e aplicação de recursos humanos, financeiros e técnicos, numa determinada área ou setor, com o fim de alcançar certas metas ou objetivos (p. 27).

Para que isto aconteça e segundo Serrano (2008, p. 29), revela-se pertinente conhecer a realidade a estudar, as pessoas, o meio em que estão envolvidas, as características e as circunstâncias que incidirão no desenvolvimento do projeto. Neste sentido, apresenta-se a seguinte questão de investigação, que orienta e serve de base à formulação do problema:

- Que estratégias pedagógicas podem ser adotadas para fortalecer a empatia e o respeito entre os alunos, reduzindo a incidência de *bullying*?
- Como o desenvolvimento da autorregulação emocional pode ajudar a reduzir o *bullying* entre crianças no ambiente escolar?

De forma a dar resposta à questão problema, foram estipulados objetivos que tendem a dar respostas direcionadas para a realização do plano de ação, pois “Os objetivos são os propósitos que se pretendem alcançar com a execução de uma acção” (Espinoza, 1986, p. 85, citado por Serrano 2008).

4.3. *Objetivo do estudo*

O estudo tem como objetivo analisar a prevalência do *bullying* nos alunos do 4.º ano de escolaridade numa instituição educativa, mais concretamente num centro escolar. Nesse sentido, pretendeu-se analisar a prevalência do tipo de envolvimento das crianças, a tipologia dos maus-tratos e os locais onde mais se sinalizam situações de *bullying*. Tem ainda como objetivo analisar o perfil dos agressores, o apoio que é percebido pelas vítimas, o papel dos adultos (professores e auxiliares educativos), assim como verificar a existência de diferença de género e por ano de escolaridade, relativamente a cada uma das variáveis em estudo.

4.4. *Diagnóstico de necessidades*

Para o desenvolvimento deste e qualquer projeto é importante analisar a realidade que se pretende estudar, as pessoas, o meio envolvente, as características e as circunstâncias que incidirão no desenvolvimento do projeto. É necessário conseguir descrever os problemas e tentar que todos os membros do grupo tomem consciência dos mesmos, tornando-se assim mais fácil chegar a uma solução satisfatória. Para Espinoza (1986, citado por Serrano, 2008):

o diagnóstico prévio à formulação de um projeto é o reconhecimento que se realiza, no próprio terreno em que se projeta a execução de uma ação determinada, dos sintomas ou signos reais e concretos de uma situação problemática (p. 29).

Desta forma, quanto mais preciso e profundo for o conhecimento da realidade existente antes da execução de um projeto, mais fácil será determinar o impacto e os efeitos do mesmo. É necessário que, o projeto, se baseie numa necessidade real, identificada após o levantamento de necessidades, para o qual se pretende encontrar uma solução.

É conveniente analisar as necessidades e os recursos de que dispomos, tanto pessoais como materiais, para ir ao encontro das necessidades de uma forma realista.

Para a realização do diagnóstico de necessidades utilizei a observação, o inquérito por questionário, as conversas informais e a análise documental como técnicas de recolha de dados/informação.

As conversas informais tanto com os alunos como com os docentes, foram úteis para reunir informações sobre os participantes e sobre os comportamentos e perceções sobre o *bullying*.

Por outro lado, a análise documental permitiu o conhecimento do projeto educativo e a compreensão do funcionamento da escola. O inquérito por questionário, respondido pelos alunos, contribui para complementar o diagnóstico de necessidades e determinar como pode ser realizada a prevenção do *bullying*. Pretendeu-se com este inquérito por questionário, identificar os conhecimentos prévios sobre o *bullying* e os comportamentos dos mesmos, se têm amigos e se brincam e com quem, o que entendem por *bullying* entre outros aspetos (Apêndice 3 – Questionário inicial implementado aos alunos).

Os aspetos merecedores de mais atenção após detetar as necessidades dos alunos foram trabalhar a empatia, os sentimentos e as emoções, assim como os comportamentos dos alunos.

A falta de empatia foi a questão mais trabalhada para os ajudar na maioria dos problemas verificados, sendo que, a maioria dos conflitos aconteciam por não se conseguirem colocar no lugar dos outros. Aspeto esse, que melhorou ao longo da intervenção.

No sentido de ajudar os alunos com essa falta de empatia, revelou-se muito importante trabalharmos os sentimentos e emoções.

O facto de os alunos partilharem como se sentem fez com que encontrassem alguém que estivesse a sentir o mesmo e ao ouvirem a própria pessoa a descrever a emoção ficaram mais empáticos.

Em relação aos comportamentos dos alunos, às brincadeiras mais violentas e ao incumprimento de regras foi um trabalho mais complexo ao longo das sessões e das conversas que tinha com eles.

Falar da prevenção ao *bullying* por meio das atividades foi imprescindível para alterar as atitudes dos alunos.

Motivações e expectativas face ao projeto de intervenção

O presente projeto de intervenção surge da necessidade de promover uma cultura escolar mais inclusiva, empática e emocionalmente saudável, respondendo a uma problemática com forte incidência no contexto escolar: o *bullying*. As motivações que sustentam esta intervenção são de ordem ética, educativa e social, assentando na convicção de que a escola, enquanto espaço privilegiado de socialização e desenvolvimento integral da criança, deve fomentar não apenas competências cognitivas mas também emocionais e relacionais.

A escolha do tema *O bullying e a autorregulação emocional em contexto escolar* reflete a consciência de que as dificuldades na gestão das emoções, aliadas à fragilidade das competências sociais, podem estar na origem de comportamentos agressivos, de exclusão ou de vitimização entre pares. Neste sentido, a intervenção pretende contribuir para a construção de um ambiente educativo mais seguro e saudável, onde as crianças se sintam reconhecidas, escutadas e emocionalmente competentes.

A faixa etária escolhida, correspondente ao 4.º ano do 1.º ciclo do ensino básico, assume particular relevância, uma vez que se trata de um período de consolidação de normas sociais, desenvolvimento da empatia e emergência de competências de autorregulação emocional. Intervir nesta fase, permite atuar preventivamente, promovendo aprendizagens socioemocionais estruturantes e diminuindo o risco de cristalização de comportamentos associados ao *bullying*.

As expectativas delineadas para o projeto centram-se em quatro eixos fundamentais, tais como:

- 1) **Prevenção e sensibilização:** Promover a compreensão crítica do fenómeno do *bullying*, desmistificando concepções erradas e sensibilizando para as suas consequências emocionais e sociais;
- 2) **Desenvolvimento de competências emocionais:** Potenciar a autorregulação emocional, a empatia, a escuta ativa e a assertividade como instrumentos de convivência positiva e de resolução não violenta de conflitos;
- 3) **Participação ativa das crianças:** Envolver os alunos como protagonistas do processo educativo, promovendo metodologias participativas, interativas e lúdicas que valorizem a sua expressão, criatividade e sentido de pertença;
- 4) **Promoção de um clima relacional positivo:** Estimular relações interpessoais mais saudáveis no grupo-turma, através da construção conjunta de regras de convivência, da valorização das emoções e da corresponsabilização na prevenção do *bullying*.

Neste âmbito, a utilização de recursos como o Kahoot, o *Genially*, os cartões de estratégias de regulação emocional e a Caixa dos Sentimentos não se limita à sua dimensão instrumental, assumindo um papel pedagógico central enquanto mediadores simbólicos e afetivos no processo de mudança.

Podemos considerar que o jogo, como é o caso do Kahoot, constitui uma estratégia pedagógica capaz de transformar o processo de ensino-aprendizagem numa experiência prazerosa e significativa, tanto para os alunos como para os profissionais da educação. A simples menção da palavra jogo desperta, de imediato, entusiasmo e curiosidade na maioria dos discentes, criando um ambiente propício à motivação e ao envolvimento ativo.

O Kahoot é uma plataforma online criada em 2013, cujo propósito é tornar a aprendizagem mais interativa e divertida através de dinâmicas em formato de jogo.

De fácil acesso, pode ser utilizada por professores e alunos desde que disponham de um dispositivo com ligação à Internet, o que a torna uma ferramenta inclusiva e flexível.

Enquanto agentes educativos, a utilização do jogo como recurso didático tem como finalidade potenciar aprendizagens de qualidade, promovendo que os alunos aprendam mais e melhor. Gee (2010, citado por Pinto 2019), defende que os jogos, aliados aos métodos tradicionais de ensino, integram inúmeros conteúdos, apresentando-os de forma radicalmente distinta da escola convencional. A integração do lúdico no contexto educativo responde às necessidades atuais, uma vez que os grupos de alunos revelam perfis cada vez mais heterogéneos e exigem metodologias adaptadas à sua realidade.

De um modo geral, os jogos assumem um papel relevante no processo de ensino-aprendizagem, na medida em que favorecem a participação, a criatividade, a colaboração, a cooperação e a socialização. No caso do kahoot, a vertente competitiva introduzida pelo jogo pode constituir um fator positivo, incentivando os alunos a empenharem-se e a participarem com maior dedicação. Para além disso, os jogos educativos permitem a aprendizagem através do erro, encarando-o como parte integrante do processo e promovendo a valorização numa perspetiva construtiva.

Num contexto em que os alunos estão cada vez mais imersos na era digital, utilizando frequentemente a internet para comunicar e jogar, é pertinente que a escola acompanhe esta realidade. Assim, a integração de recursos digitais em sala de aula, com o *kahoot* e o *Genially*, revela-se especialmente motivadora, aproximando as práticas pedagógicas do quotidiano dos alunos e tornando a aprendizagem mais significativa.

Bottentuit Junior (2017, referido por Pinto, 2019), sistematiza várias vantagens da utilização do Kahoot na educação, destacando:

1. Aumento de motivação;
2. Melhoria de raciocínio;
3. Melhoria da concentração nas aulas;

4. Permite a inversão de papéis;
5. Trabalho colaborativo;
6. Uso das TIC em sala de aula;
7. Avaliação da aprendizagem em tempo real.

Acresce ainda que o *kahoot* apresenta a vantagem de ser uma ferramenta intuitiva, de fácil utilização e criação rápida, o que reforça a sua utilidade pedagógica e a sua adaptabilidade a diferentes contextos de ensino.

De igual modo, a utilização do *Genially* como recurso pedagógico, através da criação do *Escape Room* das Emoções, permitiu explorar conteúdos de forma interativa, visual e dinâmica, potenciando a curiosidade e a motivação das crianças.

Este tipo de ferramenta digital favorece a aprendizagem ativa, ao desafiar os alunos a resolver tarefas em equipa, promovendo simultaneamente a colaboração, a criatividade e a resolução de problemas. Além disso, possibilita a construção de percursos diferenciados, ajustado ao ritmo e às necessidades do grupo, estimulando a reflexão sobre experiências emocionais concretas e contribuindo, assim, para o desenvolvimento da empatia, da autorregulação e da consciência emocional, objetivos centrais do projeto de intervenção.

Enquadramento metodológico

O presente estudo enquadra-se numa abordagem qualitativa de natureza investigação-intervenção, uma vez que, visa compreender uma realidade social concreta, neste caso, o *bullying* e a autorregulação emocional em contexto escolar, e, simultaneamente, transformá-la por meio de uma prática educativa intencional, sistematizada e participativa.

Neste sentido, o presente projeto articula-se com os pressupostos da metodologia qualitativa, na medida em que privilegia a compreensão dos significados atribuídos pelas crianças às suas vivências emocionais e relacionais, valorizando as suas vozes e experiências no contexto escolar.

A opção por uma metodologia de intervenção socioeducativa justifica-se pelo propósito de agir sobre uma problemática identificada no terreno, a existência de comportamentos associados ao *bullying* e à necessidade de desenvolver competências de autorregulação emocional, tendo por base um diagnóstico informal.

Assim, o projeto estrutura-se como um processo dinâmico de planificação, ação, avaliação e reflexão, coerente com os princípios da prática reflexiva e da pedagogia participativa, tal como defendido por Serrano (2017), ao sublinhar que qualquer processo de intervenção socioeducativa deve assentar num ciclo contínuo e sistemático de análise crítica da realidade, construção partilhada de respostas e reconfiguração das práticas em função dos contextos e dos sujeitos envolvidos.

Para este autor, a ação educativa em contextos não formais ou formais exige uma postura de escuta ativa, diálogo e corresponsabilização, em que os destinatários da intervenção, neste caso, as crianças do 4.º ano, não são meros recetores passivos mas sim atores sociais implicados no seu próprio processo de mudança.

Desta forma, a intervenção não foi apenas executada sobre os sujeitos, mas construída com eles e a partir deles, valorizando os seus saberes e experiências prévias e promovendo aprendizagens significativas e emancipatórias.

Serrano (2010) reforça ainda que o educador social atua como mediador crítico da realidade, o que implica a capacidade de articular teoria e prática de forma reflexiva e situada.

Assim, o ciclo de planificação, ação, avaliação e reflexão, adotado neste projeto, constitui-se como uma metodologia de investigação-ação transformadora, capaz de responder a problemáticas concretas como o *bullying*, promovendo simultaneamente competências emocionais, relacionais e éticas nos alunos.

Problema de investigação

O *bullying* constitui uma problemática relevante em contexto escolar, com impacto negativo no desenvolvimento pessoal, social e emocional das crianças.

A literatura evidencia que, para além de afetar o bem estar psicológico das vítimas, o *bullying* compromete o clima escolar e a qualidade das interações entre pares. A ausência de competências de autorregulação emocional surge frequentemente como um fator de risco associado tanto a comportamentos de agressão como de vitimização, na medida em que limita a capacidade de lidar de forma adequada com situações de conflito e frustração.

Neste sentido, a promoção de competências emocionais revela-se uma estratégia preventiva essencial, uma vez que potencia a gestão saudável das emoções, favorece a resolução pacífica de conflitos e contribui para relações interpessoais mais positivas. Assim, coloca-se a necessidade de investigar de que modo uma intervenção socioeducativa, centrada no desenvolvimento da autorregulação emocional, poderá constituir-se como resposta eficaz para a prevenção e diminuição de episódios de *bullying* em crianças do 4.º ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Objetivos Geral e Específicos de investigação-intervenção

O objetivo geral é: Promover a autorregulação emocional das crianças do 4.º ano como estratégia de prevenção e diminuição do *bullying* em contexto escolar.

Quanto aos objetivos específicos temos:

- Identificar as manifestações de *bullying* existentes na turma;
- Sensibilizar as crianças para a compreensão do fenómeno do *bullying* e das suas consequências;
- Desenvolver competências de reconhecimento, expressão e gestão das emoções;

- Estimular a utilização de estratégias adequadas de autorregulação emocional em situações de conflito;
- Favorecer a cooperação, a empatia e a comunicação assertiva entre pares;
- Avaliar os efeitos da intervenção nas dinâmicas relacionais e no comportamento das crianças.

Metodologia de investigação-intervenção

Método

A presente investigação-intervenção enquadra-se no paradigma qualitativo, seguindo uma abordagem de investigação-intervenção.

De acordo com Coutinho et al. (2009), este tipo de metodologia caracteriza-se pela articulação entre a investigação e a prática, permitindo que o investigador atue no terreno com o objetivo de compreender uma realidade, intervir sobre ela e promover a sua transformação. Neste sentido, a investigação-intervenção revelou-se a mais adequada para este estudo, uma vez que se pretendeu não apenas compreender o fenómeno *bullying* em contexto escolar, mas também implementar atividades que contribuíssem para a sua prevenção e para o desenvolvimento de competências socioemocionais nas crianças.

Mais recentemente, estudos como o de Ortega (2020) confirmam que a investigação-ação, quando baseada em metodologias participativas, pode gerar maior sensibilização e mudança de atitudes face ao *bullying*.

Desta forma, Simões (2021) destaca igualmente a importância de metodologias ativas e reflexivas no desenvolvimento de competências sociais e emocionais, salientando que a participação das crianças em experiências educativas significativas potencia a autorregulação, a empatia e a construção de relações positivas. Assim, a opção metodológica adotada neste projeto vai de encontro a essa perspetiva, procurando aliar a intervenção educativa à reflexão crítica sobre as emoções e os comportamentos em contexto escolar.

Técnicas de investigação

De forma a aferir os conhecimentos prévios dos alunos sobre o fenómeno do *bullying*, aplicou-se um questionário inicial de diagnóstico e, no final da intervenção, um questionário de avaliação, com o propósito de recolher as perceções/opiniões dos alunos sobre as atividades desenvolvidas ao longo da intervenção.

A técnica de recolha de dados privilegiada neste projeto foi a observação direta participante, uma vez que se revelou a mais adequada para analisar o envolvimento das crianças nas diferentes atividades implementadas, nomeadamente nas dinâmicas de grupo e na realização do *escape room* virtual.

Através desta técnica, complementada pelo registo sistemático em diários de bordo, foi possível documentar comportamentos, reações emocionais, níveis de participação e interações entre pares, possibilitando uma compreensão mais aprofundada do impacto das atividades na promoção da empatia e na prevenção de comportamentos de *bullying*.

Complementarmente, procedeu-se à análise das produções das crianças (através das respostas aos desafios propostos), as quais forneceram evidências do conhecimento adquirido e da forma como interiorizaram as mensagens transmitidas.

Para além disso, recolheu-se feedback informal dos professores, cuja perceção permitiu validar os resultados observados e refletir sobre a adequação das metodologias utilizadas no contexto educativo.

Alguns estudos portugueses mostram intervenções similares à que se propõe aqui. Por exemplo, *Bullying Escolar: O Uso de Jogos Didáticos como estratégia Anti-bullying* (Vaz & Villa, 2021) revela que professores consideram relevante usar jogos educativos para prevenir *bullying*, sobretudo no 1.º ciclo. Do mesmo modo, o projeto intitulado *Bullying escolar: estudo e projeto de prevenção através do jogo* (Vaz, 2012) desenvolveu jogos (versão digital e de cartas) como recurso educativo preventivo.

Estes exemplos sustentam a escolha de criar um *escape room* virtual como método de intervenção e recolha de dados, uma vez que combinam o lúdico, a participação ativa e a reflexão, características centrais também no presente projeto.

A integração do *kahoot* e do *Genially* nas atividades desenvolvidas demonstrou-se complementar, na medida em que cada ferramenta cumpriu finalidades pedagógicas distintas, mas convergentes. Enquanto o *kahoot* possibilitou a avaliação imediata dos conhecimentos adquiridos, num formato lúdico e competitivo que favoreceu a participação ativa, o *Genially*, através do *Escape Room* das emoções, promoveu uma aprendizagem exploratória e colaborativa centrada na resolução de problemas e na reflexão partilhada. Esta complementaridade entre estratégias avaliativas e interativas permitiu diversificar a intervenção, tornando-a mais motivadora, dinâmica e ajustada às necessidades e interesses das crianças, contribuindo para a consolidação dos objetivos do projeto.

Deste modo, a investigação-intervenção possibilitou não apenas a recolha de dados para análise, mas também a criação de um processo educativo transformador, no qual as crianças foram agentes ativos de mudança, desenvolvendo competências de empatia, respeito e autorregulação emocional – aspetos centrais para a prevenção do *bullying* em contexto escolar.

4.5. *A Educação Social e o papel do educador social em contexto escolar*

A escola é, mais do que um espaço de instrução, um território de construção identitária, de convivência e de formação cidadã. Neste sentido, a educação social assume um papel crucial enquanto processo intencional e sistemático que visa não apenas a aquisição de saberes académicos, mas, sobretudo, o desenvolvimento integral do sujeito em contextos de vida concretos (Caride & Meira, 2006).

Numa altura em que, as problemáticas socioemocionais emergem com força, como é o caso do *bullying* e da disfunção na autorregulação emocional, o educador

social assume-se como um agente privilegiado de mediação, intervenção e promoção de competências sociais e emocionais no meio escolar.

Segundo Pereira (2011), a prática do educador social exige uma presença consciente, reflexiva e estrategicamente posicionada entre os diferentes atores educativos, atuando como ponte entre o saber formal e o saber experiencial das crianças e jovens. Isto revela-se, particularmente evidente, quando se trata de lidar com conflitos interpessoais, sentimentos de exclusão, agressividade ou frustração emocional, situações estas, muitas vezes normalizadas em contexto escolar.

No caso particular do *bullying*, o educador social pode (e deve) atuar como facilitador de espaços seguros de expressão emocional, promotor de competências socioemocionais e construtor de culturas escolares mais inclusivas. Este papel revela-se não só assistencial, como também educativo, preventivo e transformador. Trabalhar a autorregulação emocional das crianças implica não só, intervir no plano comportamental, mas também no plano social e afetivo, reconhecendo as emoções como fundadoras de aprendizagem e convivência (Bisquerra, 2003).

Nesta linha, Simões (2021) reforça que a promoção das competências sociais e emocionais constitui um eixo fundamental do trabalho educativo e social, permitindo às crianças desenvolver maior consciência de si próprias, compreender os outros e agir de forma mais empática e responsável nas relações interpessoais. Esta perspetiva converge com o papel do educador social enquanto mediador de aprendizagens significativas e promotor do bem-estar emocional.

Para além disso, a intervenção do educador social deve apoiar-se em metodologias participativas, criativas e críticas, como as implementadas no presente projeto de intervenção, as quais permitiram que as crianças atribuíssem sentido às experiências vivenciadas, promovendo a compreensão e reflexão sobre as suas ações e relações, e favorecendo o desenvolvimento da empatia e da corresponsabilidade entre os alunos. É neste ponto que a educação social se distingue de uma atuação meramente disciplinadora ou normativa, propondo-se a educar pela liberdade, promovendo a convivência e o respeito mútuo.

Em suma, o educador social, inserido em contexto escolar, reflete-se como um ator central no combate às desigualdades emocionais, sociais e relacionais que afetam as crianças. A atuação deste agente está intrinsecamente ligada à promoção da saúde emocional, da cidadania e do bem-estar, respondendo de forma integrada a fenómenos complexos como o bullying – não apenas remediando, mas educando, prevenindo e transformando.

4.6. *Projeto de Intervenção*

4.7. *Atividades*

O Quadro 2 apresenta a calendarização das atividades e de seguida procede-se à sua descrição.

Importa referir que, embora no Quadro 2, algumas ações surjam apresentadas de forma separada, nomeadamente “Apresentação multimédia *Bullying*” e o “*Kahoot* – Consolidação de conceitos”, bem como “Introdução Emoções – apresentação multimédia” e “*Genially* – consolidação de conceitos”, ambas as duplas de atividades foram planeadas e implementadas de modo articulado, integrando sessões únicas e coerentes.

A distinção apresentada no quadro deve-se apenas a razões de organização e clareza na calendarização, não refletindo uma separação efetiva na execução das intervenções.

Esta opção visa facilitar a leitura e a compreensão da sequência das atividades, mantendo a coerência metodológica do trabalho desenvolvido.

5. Projeto de Intervenção

Quadro 2 – Calendarização das atividades.

Data	Atividade
19/05/2025	Apresentação multimédia “ <i>Bullying</i> ” ²
19/05/2025	<i>Kahoot</i> – Consolidação de conceitos
02/06/2025	Introdução “Emoções” – Apresentação multimédia ³
02/06/2025	<i>Genially</i> – Consolidação de conceitos
05/06/2025	Super-heróis das emoções (Cartas da empatia)
09/06/2025	Jogo das Emoções e Soluções
10/06/2025	Estratégia Certa (Versão Concurso)
17/06/2025	“A voz do coração – A minha palavra na Caixa”

1.ª atividade – Atividade Interativa “Descomplicando o *bullying*” com recurso ao *kahoot*

Apresentação multimédia sobre o *Bullying* com recurso à plataforma *Kahoot*, utilizada como estratégia de consolidação dos conceitos abordados.

Público-alvo	Alunos do 4.º ano
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Apresentar e reforçar conceitos-chave sobre o <i>bullying</i>;- Promover a participação ativa dos alunos através da utilização de tecnologias digitais educativas;- Avaliar conhecimentos adquiridos de forma lúdica e interativa;
Descrição da atividade	A atividade teve início com uma breve apresentação oral e visual, que contextualizou os alunos relativamente ao conceito de <i>bullying</i> , os seus diferentes tipos (físico, verbal, psicológico, social e <i>cyberbullying</i>), os intervenientes (agressor, vítima e observadores) e as formas adequadas de atuação em situações de conflito ou agressão assim como as consequências tanto para a vítima como para os agressores.

² Ver Apêndice 7 – Apresentação sobre *bullying* (p. 85).

³ Ver Apêndice 9 - Introdução “Emoções” – Apresentação multimédia (p. 86).

Público-alvo	Alunos do 4.º ano
	<p>Posteriormente, foi dinamizado um <i>quiz</i> interativo através da plataforma <i>Kahoot</i>, com 13 questões, tendo sido 8 de escolha múltipla e as restantes 5 de verdadeiro/falso.</p> <p>As questões foram elaboradas com base nos conteúdos previamente trabalhados, focando-se na identificação de comportamentos de <i>bullying</i>, distinção entre brincadeira e agressão e estratégias de prevenção e denúncia.</p> <p>Os alunos participaram individualmente, utilizando os computadores disponíveis na sala e manifestaram um grande entusiasmo e envolvimento ao longo da atividade.</p> <p>Durante a realização do <i>quiz</i>, foram incentivadas pausas para discussão coletiva das respostas, o que permitiu reforçar os conceitos e clarificar eventuais dúvidas, promovendo um ambiente colaborativo e reflexivo.</p>
Recursos	<p>Humanos: Educadora Social e alunos;</p> <p>Materiais: Computador e projetor multimédia;</p> <p>Plataforma digital <i>Kahoot</i>;</p> <p>Computadores (um por aluno);</p>
Duração	Cerca de 1 hora (15 minutos para apresentação e contextualização + 45 para o <i>quiz</i> e discussão).

2.ª Atividade – Apresentação multimédia/ Escapa das Emoções (*Escape Room Virtual – Genially*)⁴

Público-alvo	Alunos do 4.º ano
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a identificação e compreensão de diferentes emoções (alegria, tristeza, raiva, medo e ansiedade); - Sensibilizar as crianças para a importância do equilíbrio emocional na convivência escolar; - Desenvolver competências de empatia e autorregulação, essenciais na prevenção de situações de <i>bullying</i>; - Fomentar a aprendizagem através de uma metodologia lúdica e interativa;
Descrição da atividade	<p>Para a realização desta atividade, enquanto educadora social criei um <i>escape room</i> virtual no <i>Genially</i>, intitulado “Missão: Escapa Das Emoções”.</p> <p>A atividade consistiu em desafios sucessivos, organizados em “salas”, onde as crianças tinham de resolver tarefas relacionadas com as diferentes emoções. Por exemplo, na</p>

⁴ Ver Apêndice 14 – Imagens Atividade “Escapa Das Emoções”(p. 92).

Público-alvo	Alunos do 4.º ano
	Sala da Alegria identificaram situações que provocam sentimentos positivos, distinguindo-as de outras que geram tristeza ou medo. O jogo incentivou o raciocínio, a discussão em grupo e a reflexão sobre situações do cotidiano, muitas delas relacionadas com o <i>bullying</i> .
Recursos	Humanos: Educadora social e alunos; Materiais: - Plataforma <i>Genially</i> para criação e disponibilização do <i>escape room</i> ; - Computador e projetor para acesso coletivo ao jogo; - Ligação a Internet; - Guião de apoio com instruções para orientar os alunos durante a realização da atividade.
Duração	Entre 60 a 90 minutos, dependendo do ritmo da turma e do tempo de discussão/reflexão após cada desafio.

3.ª atividade – Super-heróis das Emoções (Cartas da Empatia)⁵

Atividade de exploração de cartões didáticos ilustrados, representando situações reais e simbólicas relacionadas com o *bullying*, a empatia e a regulação emocional, com o objetivo de desenvolver competências socioemocionais nos alunos, permitindo-lhes reconhecer emoções em contextos do dia a dia e selecionar estratégias adequadas para lidar de forma saudável com essas situações.

Público-alvo	Alunos do 4.º ano
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a identificação e expressão de emoções básicas e complexas; - Sensibilizar os alunos para as diferentes formas de <i>bullying</i> e as suas consequências; - Estimular a empatia, a escuta ativa e a capacidade de resolução de conflitos; - Desenvolver o pensamento crítico e a autorreflexão a partir de situações do quotidiano escolar.
Descrição da atividade	A atividade consistiu na utilização de um conjunto de cartões didáticos, organizados em dois tipos principais: Cartões de Emoções e Estratégias de Autorregulação: representando emoções como medo, raiva, frustração,

⁵ Ver Apêndice 11 – Cartões didáticos sobre situações de bullying e estratégias positivas de combate (p. 87).

Público-alvo	Alunos do 4.º ano
	<p>calma, tristeza e alegria, bem como estratégias de gestão emocional (ex: “respirar fundo”, “falar com um adulto de confiança”, “focar-se numa lembrança positiva”, etc.).</p> <p>Cartões de Situações de Bullying: Ilustrando contextos realistas ou simulados de agressão física, verbal, exclusão social, <i>cyberbullying</i> e tensão emocional (ex: “Durante uma aula de Educação Física, alguém gozou contigo por não conseguires fazer o exercício”, “Alguém escreveu algo sobre ti num grupo de mensagens”).</p> <p>A educadora social, dividiu a turma em grupos de 3/4 crianças.</p> <p>De seguida, um representante de cada grupo sorteia um cartão de situação de <i>bullying</i>. A criança é convidada a ler em voz alta o conteúdo do cartão, sendo pedido ao grupo que discuta sobre a emoção que aquela situação pode provocar e sobre o que fariam mediante a mesma.</p> <p>Depois, são sorteados 2 ou 3 cartões estratégia e escolhem a que consideram ser a mais útil para aquela situação – explicando o porquê.</p> <p>É assim promovido um diálogo coletivo, onde cada grupo apresenta a sua situação, a emoção e a estratégia escolhida.</p> <p>Desta forma, os restantes grupos serão incentivados a sugerirem outras estratégias possíveis.</p> <p>Em modo de desafio final, foi proposto que cada aluno escolha uma estratégia dos cartões que vai tentar usar durante a semana quando estiver com alguma emoção difícil.</p>
Recursos	<p>Humanos: Educadora Social e alunos;</p> <p>Materiais: Conjunto de cartões ilustrados (desenvolvidos pela autora do projeto);</p> <p>Quadro branco para registo das emoções associadas a cada situação;</p>
Duração	1 hora (30 minutos para leitura e discussão dos cartões + 30 minutos para reflexões e associação com estratégias de resolução de conflitos).

A atividade revelou-se altamente participativa, com os alunos a partilharem experiências pessoais e demonstrando crescente sensibilidade perante os sentimentos dos colegas.

Verificou-se uma evolução no vocabulário emocional utilizado, bem como uma maior predisposição para propor soluções pacíficas e solidárias para as situações apresentadas.

4.^a atividade – Jogo Das Emoções e das Soluções

Público-alvo	Alunos do 4.º ano
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a identificação e expressão de emoções; - Estimular a empatia e o pensamento crítico; - Desenvolver a capacidade de resolver conflitos de forma pacífica.
Descrição da atividade	<p>Para a realização desta atividade, enquanto educadora social, foram apresentadas à turma diversas situações de conflito.</p> <p>Em seguida, foi questionada a turma sobre as emoções que cada participante poderia ter experienciado, promovendo a compreensão das emoções próprias e alheias.</p> <p>Para concluir, foram introduzidas estratégias de regulação emocional, como técnicas de respiração profunda, contagem até dez, pedir ajuda a um adulto, realizando-se com os alunos uma breve prática guiada de respiração.</p>
Recursos	<p>Humanos: Educadora Social e alunos;</p> <p>Materiais: Cartões didáticos feitos pela educadora social.</p>
Duração	40 minutos

5.^a atividade – Estratégia Certa (Versão Concurso)

Público-alvo	Alunos do 4.º ano
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver pensamento crítico e tomada de decisões e a capacidade de avaliar comportamentos; - Ajudar as crianças a refletirem sobre estratégias adequadas para lidar com situações difíceis, promovendo a empatia, a autorregulação emocional e o pensamento crítico.
Descrição da atividade	<p>Para a realização desta atividade, enquanto educadora social, foi apresentada aos alunos uma situação difícil de <i>bullying</i>, utilizando os cartões didáticos previamente elaborados. Em seguida, eram propostas três opções de resposta à situação apresentada: a opção A correspondia a uma estratégia adequada, recorrendo, novamente, aos</p>

Público-alvo	Alunos do 4.º ano
	<p>cartões de estratégias de regulação emocional; as opções B e C representavam estratégias menos adequadas.</p> <p>Esta dinâmica, em formato de concurso, permitiu aos alunos refletir sobre diferentes formas de lidar com situações de conflito, promovendo a aplicação prática de estratégias socioemocionais de forma lúdica e participativa.</p>
Recursos	<p>Humanos: Educadora social e alunos;</p> <p>Materiais: - Espaço adequado para a realização da atividade;</p> <p>- Cartões didáticos elaborados pela educadora social.</p>
Duração	1 hora

6.ª atividade – Dinâmica: “A voz do coração – A minha palavra na Caixa”

Promover a expressão emocional, o reconhecimento de sentimentos e a denúncia segura de situações de *bullying*, de forma anónima e reflexiva.

Público-alvo	Alunos do 4.º ano
Descrição da atividade	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a expressão de sentimentos, emoções e preocupações de forma segura e anónima; - Fomentar um espaço seguro e de escuta ativa; - Promover a escuta ativa, a empatia e o respeito na turma; - Encorajar a denúncia de comportamentos de <i>bullying</i>; - Reforçar o sentido de pertença através da decoração colaborativa da caixa.
Descrição da atividade	<p>A atividade inicia-se com a apresentação de uma caixa simples, previamente forrada com cartolina colorida, que será transformada na “Caixa dos Sentimentos”.</p> <p>Antes da sua utilização, propõe-se a sua decoração colaborativa, em que cada um dos alunos da turma é convidado a deixar a sua marca pessoal. Para isso, cada aluno escreve uma palavra positiva ou deixa a sua impressão digital na caixa, formando um coração coletivo, simbolizando a união da turma.</p> <p>Após a decoração, os alunos recebem pequenos papéis onde escrevem/desenham de forma anónima</p>

Público-alvo	Alunos do 4.º ano
	<p>uma emoção sentida, uma situação vivida ou observada, ou até uma mensagem de apoio.</p> <p>Estes papéis são, posteriormente, colocados na ranhura da caixa.</p> <p>Num momento posterior (noutra sessão), a educadora social lê algumas mensagens (mantendo o anonimato), promovendo a discussão e reflexão coletiva sobre sentimentos, empatia e estratégias para lidar com situações de <i>bullying</i> ou exclusão.</p> <p>A caixa permanecerá disponível na sala de aula para uso regular, funcionando como canal de escuta e expressão contínua.</p>
Recursos	<p>Humanos: Educadora social e alunos;</p> <p>Materiais: Caixa de cartão forrada com cartolina colorida;</p> <p>Tintas;</p> <p>Papéis e cartões pequenos para escrita.</p>
Duração	<p>Decoração da caixa: 30 minutos;</p> <p>Escrita e partilha inicial: 15 a 20 minutos;</p> <p>Discussão em grupo: 20 a 30 minutos.</p>

5.1. Apresentação e análise dos resultados

A avaliação constitui uma etapa essencial em qualquer projeto de intervenção, uma vez que permite analisar em que medida os objetivos delineados foram alcançados e quais os efeitos produzidos juntos do público-alvo. Segundo Serrano (2008), a avaliação deve ser entendida como um processo contínuo e sistemático de recolha e análise de informação, que visa não apenas medir resultados, mas também refletir criticamente sobre os processos desenvolvidos e as aprendizagens alcançadas. Neste sentido, a avaliação do presente projeto não se limitou à descrição das atividades realizadas, mas procurou compreender o impacto das mesmas nas crianças, nomeadamente ao nível da identificação e expressão de emoções, da empatia, da autorregulação emocional e da adoção de estratégias adequadas de resolução de conflitos.

Questionário inicial (diagnóstico) – Exemplos de resultados

O questionário inicial aplicado aos alunos do 4.º ano teve como objetivo aferir os seus conhecimentos prévios sobre *bullying*, bem como compreender experiências pessoais relacionadas com este fenómeno. A totalidade dos alunos afirmou já ter ouvido falar da palavra *bullying*, associando-a sobretudo a comportamentos de agressão física e verbal, como “bater” ou “chamar nomes”.

Relativamente às vivências pessoais, alguns alunos relataram já ter passado por situações de exclusão ou maus-tratos intencionais no contexto escolar, bem como conhecer colegas ou familiares que também já foram vítimas. Estes dados confirmam a relevância da intervenção, não só para clarificar o conceito de *bullying*, mas também com o intuito de dotar os alunos de competências socioemocionais de prevenção e de procura de ajuda (Tabela 1).

Tabela 1 – Resultados das perguntas do questionário inicial.

Pergunta	Sim		Não	
	n	%	n	%
Já ouviste falar da palavra <i>bullying</i> ?	21	100%	0	0%
Já te fizeram mal?	9	45%	12	55%
Se sim, o que fizeram?				
Bateram/empurraram	4	44,4% ⁶	--	--
Pegaram nas minhas coisas	3	33,3%	--	--
Ameaçaram-me	2	22,2%	--	--
Não falaram ou não brincaram comigo	1	11,1%	--	--
Outro (Chamar nomes feios)	2	22,2%	--	--

⁶ As opções de resposta são cumulativas, daí as percentagens terem sido calculadas em relação a 9.

Entre os alunos que referiram já ter sido alvo de maus-tratos (45%), os comportamentos mais apontados foram agressões físicas, como “bater ou empurrar” (44,4%). Surgiram também menções a ofensas verbais, designadamente “chamar nomes feios” (22,2%) e ameaças (22,2%). Importa ainda salientar a menção à exclusão social, com um aluno a referir que “não falaram ou não brincaram comigo” (11,1%), o que corresponde ao *bullying* social, frequentemente invisível, mas de forte impacto emocional.

Questionário final (Avaliação das atividades) – Exemplos de resultados

Tabela 2 – Resultados do questionário final (avaliação das atividades).

Pergunta	Sim		Não	
	n	%	n	%
As instruções da atividade foram bem explicadas?	20	100%	0	0%
A atividade foi interessante?	20	100%	0	0%

Avaliação da 1ª atividade: Apresentação multimédia + Consolidação de conceitos através do *Kahoot*

Enquadramento e objetivo

Este relatório apresenta a análise descritiva de uma atividade realizada na plataforma digital *Kahoot*, com 13 participantes, composta por 13 perguntas.

São descritos resultados por pergunta, uma síntese global e uma comparação entre o conjunto inicial e final de perguntas (antes/depois).

Resultados globais

Número de participantes: 13

Percentagem global de respostas corretas: 95.3%

Comparação antes/depois (primeira metade vs. Segunda metade das perguntas):

- Antes – média de acertos: 94.9%; tempo médio de resposta: 6.23 segundos;
- Depois – média de acertos: 95.6%; tempo médio de resposta: 5.30 segundos.

Gráfico 1 – Percentagem de acertos por pergunta.

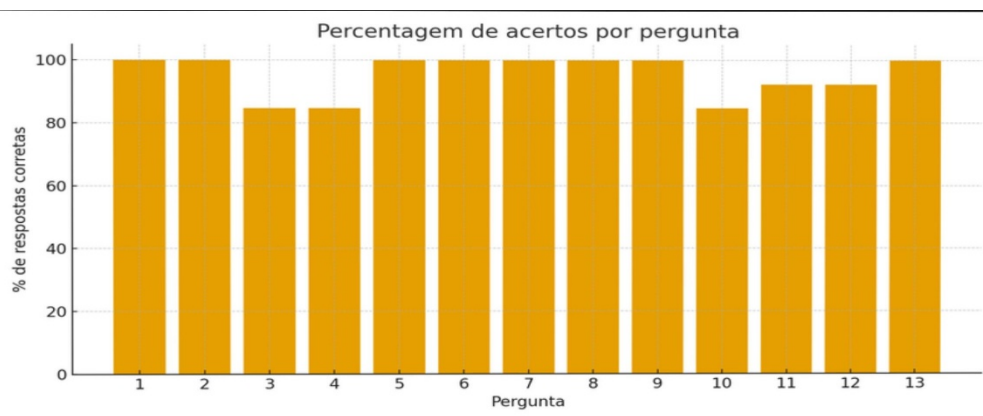


Gráfico 2 - Tempo médio de resposta por pergunta.

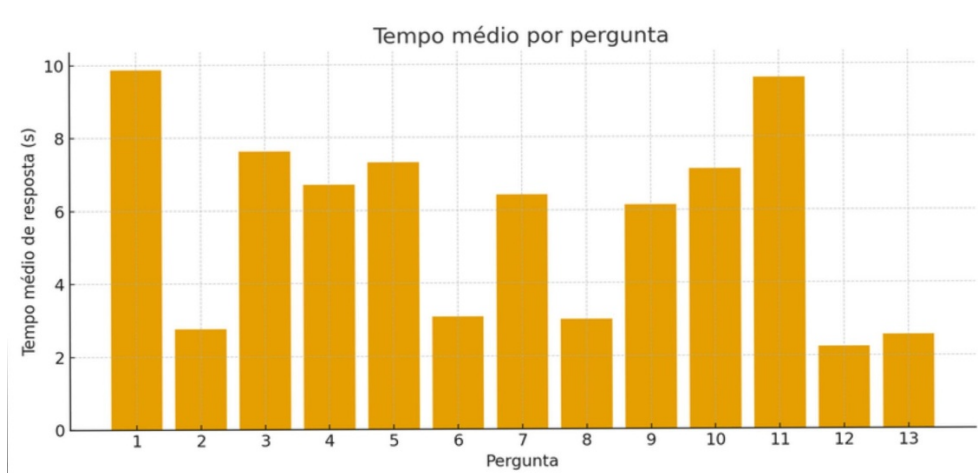
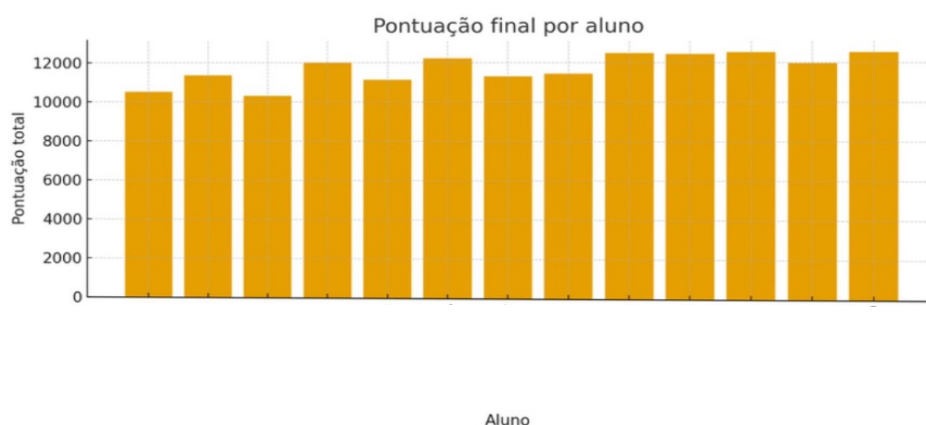


Gráfico 3 - Pontuação final por aluno⁷.



Análise por pergunta

Quadro 3 – Dados por pergunta.

Pergunta	Enunciado (início)	n respostas	% corretas	Tempo médio (s)
1	O que é o <i>bullying</i> ?	13	100.0%	9.87
2	Gozar, ignorar, contar piadas sobre alguém são comportamentos de <i>bullying</i> .	13	100.0%	2.76
3	Qual destas é uma forma de <i>bullying</i> físico?	13	84.6%	7.63

⁷ Cada barra corresponde a um estudante. Os nomes foram apagados por questões de anonimato.

Pergunta	Enunciado (início)	n respostas	% corretas	Tempo médio (s)
4	Qual destas situações é <i>bullying</i> verbal?	13	84.6%	6.71
5	Como achas que se sente a vítima de <i>bullying</i> ?	13	100.0%	7.32
6	Usar o telemóvel para enviar mensagens más é <i>cyberbullying</i> .	13	100.0%	3.09
7	Qual destas é uma forma de <i>bullying</i> social?	13	100.0%	6.42
8	Ignorar alguém não é <i>bullying</i> porque não dói.	13	100.0%	3.01
9	O que fazes se vires alguém a sofrer de <i>bullying</i> ?	13	100.0%	6.14
10	Onde é que o <i>bullying</i> pode acontecer?	13	84.6%	7.12
11	Qual destas atitudes NÃO é um exemplo de <i>bullying</i> ?	13	92.3%	9.63
12	Todos têm o direito de serem respeitados, independentemente das suas diferenças.	13	92.3%	2.25
13	A melhor forma de combater o <i>bullying</i> é tratar todos com respeito e denunciar qu...	13	100.0%	2.57

Questões mais difíceis e mais fáceis

Mais difíceis:

- a) Q3 – Qual destas é uma forma de *Bullying* físico?... (84.6% de acertos)
- b) Q4 – Qual destas situações é *Bullying* verbal?... (84.6% de acertos)
- c) Q10 – Onde é que o *Bullying* pode acontecer?... (84.6% de acertos)

Mais fáceis:

- a) Q8 – Ignorar alguém não é *Bullying* porque não dói... (100% de acertos)
- b) Q9 – O que fazes se vires alguém a sofrer de *bullying*?... (100% de acertos)
- c) Q13 – A melhor forma de combater o *Bullying* é tratar de todos com respeito (100% de acertos).

Desempenho por participante

Quadro 4 - Resumo do desempenho por participante.

Participante	Respostas	% corretas	Pontuação final
P1	13	100.0%	12530
P2	13	100.0%	12529
P3	13	100.0%	12481
P4	13	100.0%	12441
P5	13	100.0%	12224
P6	13	100.0%	11997
P7	13	100.0%	11970
P8	13	92.3%	11442
P9	13	92.3%	11350
P10	13	92.3%	11313
P11	13	92.3%	11127
P12	13	84.6%	10495
P13	13	84.6%	10314

5.2. Interpretação dos Resultados das Atividades Kahoot

A integração do *Kahoot* nas atividades desenvolvidas no âmbito deste projeto de investigação-intervenção revelou-se uma estratégia pedagógica adequada e eficaz, uma vez que permitiu aliar a motivação e o envolvimento lúdico à consolidação de aprendizagens significativas sobre o *bullying* e a autorregulação emocional.

Através da sua utilização, foi possível avaliar em tempo real os conhecimentos adquiridos, estimular a reflexão crítica e promover competências de participação, cooperação e gestão das emoções, aspetos centrais para a formação integral das crianças e para a prevenção de comportamentos de risco em contexto escolar.

As atividades realizadas através da plataforma *Kahoot* foram aplicadas em diferentes momentos do projeto, permitindo avaliar não só o desempenho dos participantes em cada sessão, mas também a evolução global das aprendizagens ao longo da intervenção.

Na primeira atividade, de carácter mais de diagnóstico, participaram 13 alunos, tendo sido aplicadas 13 perguntas relacionadas com conceitos básicos de *bullying*, sentimentos das vítimas e identificação dos diferentes intervenientes. Os resultados revelaram um bom nível inicial de conhecimentos, com uma média de 95,3% de respostas corretas. Embora elevada, esta média inicial é explicável pelo facto de alguns conceitos já terem sido abordados previamente de forma introdutória, antes da aplicação da atividade.

Na análise por pergunta, observou-se que as maiores dificuldades de concentraram em itens que envolviam situações mais subtis ou menos explícitas de *bullying*, com percentagens de acerto entre 77% e 85%. Já as questões relativas às definições gerais ou sentimentos associados ao fenómeno registaram valores muito próximos dos 100% de respostas corretas. Esta distribuição sugere que os alunos possuíam desde cedo uma compreensão sólida das noções mais gerais, mas ainda alguma dificuldade em reconhecer formas mais indiretas de agressão.

Ao comparar os resultados desta atividade inicial com os das atividades finais – realizadas após a implementação das restantes sessões do projeto, constata-se uma melhoria geral do desempenho. De forma consistente, as percentagens médias de respostas corretas nas atividades finais aproximam-se dos 100%, e o tempo médio de resposta por pergunta diminuiu, evidenciando maior fluidez, confiança e automatização dos conceitos trabalhados.

Para além disso, nas atividades finais, verificou-se uma redução do número de perguntas com taxas de acerto mais baixas, o que indica uma consolidação de aprendizagens nas áreas inicialmente mais frágeis, nomeadamente no reconhecimento de situações de *bullying* indireto e no papel dos observadores.

A comparação global entre atividades diagnósticas e finais permite, assim, concluir que a sequência de intervenções socioeducativas – assente na combinação de atividades reflexivas, cooperativas e lúdicas – teve um impacto positivo na consolidação dos conhecimentos e na capacidade de aplicação prática por parte dos alunos.

Esta evolução confirma a pertinência do uso do *Kahoot* não apenas como instrumento de avaliação formativa, mas também como ferramenta de monitorização da progressão das aprendizagens ao longo do projeto.

5.3. *Análise do Diário de Bordo*

Atividade “Apresentação multimédia/Kahoot” de 19/05/2025

As observações registadas no diário de bordo evidenciam o entusiasmo e a motivação dos alunos perante a utilização do *Kahoot*, revelando, em geral, uma boa compreensão dos conceitos abordados. Contudo, verificaram-se algumas dificuldades na distinção entre brincadeira e agressão leve, aspeto que gerou momentos de debate particularmente úteis para a correção de perceções.

A participação mostrou-se equilibrada, embora alguns alunos tenham demonstrado maior competitividade, o que contribuiu para dinamizar a atividade.

A avaliação da sessão permitiu concluir que os objetivos foram globalmente atingidos, uma vez que a atividade possibilitou a consolidação de conhecimentos e promoveu a reflexão crítica. O formato lúdico-digital favoreceu a concentração e o interesse, potenciando o envolvimento dos participantes. A maioria das crianças foi capaz de identificar corretamente comportamentos de *bullying*, ainda que permitissem dificuldades pontuais na diferenciação com situações de brincadeira.

Por fim, a reflexão da educadora destacou a eficácia do *Kahoot* como estratégia de aprendizagem ativa e avaliação formativa, sublinhando que a interatividade aumentou a motivação e o envolvimento da turma. A articulação equilibrada entre

exposição teórica, jogo e debate foi considerada uma mais-valia, embora se tenha identificado a necessidade de reforçar, em futuras sessões, a clarificação entre comportamentos de *bullying* e interações de carácter lúdico.

Atividade “Escapa Das Emoções” (*Escape Room Virtual*) de 02/06/2025

As observações registadas durante a atividade revelaram uma grande curiosidade e motivação dos alunos ao explorar as diferentes salas do *Escape Room*.

As crianças demonstraram facilidade em identificar emoções básicas, como a alegria e a tristeza, mas revelaram dificuldades em diferenciar emoções mais próximas nomeadamente a ansiedade e o medo. O trabalho em grupo destacou-se como facilitador da colaboração entre pares, permitindo inclusive a participação de alunos habitualmente mais reservados. Os debates espontâneos surgiram, baseados em experiências reais, reforçaram a pertinência da atividade e a ligação com o quotidiano das crianças.

A avaliação da sessão indica que os objetivos foram globalmente atingidos, evidenciando-se uma melhor compreensão das emoções e da sua relevância na vida quotidiana. A Metodologia interativa favoreceu a atenção e o envolvimento dos participantes, promovendo o desenvolvimento da empatia e um conhecimento mais aprofundado sobre diversas emoções, incluindo a ansiedade.

Na reflexão da educadora, a atividade foi considerada pertinente e adequada, uma vez que conseguiu aliar a dimensão lúdica a uma aprendizagem significativa.

O recurso ao *Escape Room* foi identificado como um fator de inovação, aumentando a motivação e a cooperação entre os alunos. Destacou-se ainda a necessidade de dar continuidade ao trabalho em torno de emoções mais complexas, como a ansiedade e a frustração, confirmando-se a relevância de metodologias ativas e digitais no desenvolvimento socioemocional das crianças.

Atividade “Super-heróis das Emoções (Cartas da Empatia)” de 05/06/2025

As observações registadas durante a atividade evidenciaram o interesse e a curiosidade dos alunos perante as situações apresentadas nos cartões didáticos. Verificou-se uma participação ativa nos grupos, marcada por uma argumentação respeitosa e pela colaboração entre pares. Apesar das dificuldades na identificação de emoções mais complexas, estas foram superadas através de apoio mútuo. Destacou-se ainda o entusiasmo demonstrado na partilha de estratégias relacionadas com experiências pessoais, bem como a formulação de compromissos realistas no desafio final, como, por exemplo, recorrer à respiração profunda em situações de zanga.

A avaliação da sessão confirma que os objetivos foram atingidos, com evidências de progressos na identificação de emoções e na reflexão sobre alternativas de ação. A atividade favoreceu o desenvolvimento da empatia, ao estimular as crianças a colocarem-se no lugar dos colegas e promoveu a utilização de técnicas de autorregulação eficazes para gerir emoções intensas. Apesar de algumas resistências iniciais, verificou-se uma participação plena e envolvida ao longo da sessão.

Na reflexão da educadora, a atividade foi considerada adequada e pertinente, por fomentar a ligação entre emoções e soluções pacíficas para situações de conflito. Sublinhou-se, contudo, a importância de reforçar a prática de estratégias de autorregulação no quotidiano escolar e de diversificar as situações apresentadas em futuras sessões, de modo a aproximá-las ainda mais das experiências concretas das crianças.

Atividade “Jogo das Emoções e das Soluções” de 09/06/2025

As observações registadas durante a atividade evidenciaram uma participação ativa e interessada por parte dos alunos na partilha de ideias sobre as emoções.

Verificou-se uma maior facilidade na identificação de emoções básicas, como a tristeza e a raiva, mas alguma dificuldade em reconhecer e nomear emoções mais complexas, como a frustração. Inicialmente, as crianças tenderam a apresentar respostas impulsivas perante as situações propostas; contudo, após o diálogo e a reflexão em grupo, demonstraram aceitação de alternativas mais adequadas. A prática de respiração profunda foi bem acolhida, apesar de se terem notado algumas dificuldades de concentração durante o exercício.

A avaliação da sessão indica que os objetivos foram atingidos, observando-se progressos na identificação das Emoções e na reflexão sobre os comportamentos associados. A atividade favoreceu o desenvolvimento da empatia e o uso de técnicas de autorregulação emocional eficazes. Apesar de algumas resistências iniciais, todos os alunos participaram ativamente no exercício de respiração, reconhecendo o seu potencial como estratégia de controlo emocional.

Na reflexão da educadora, a atividade foi considerada adequada e promotora de aprendizagens significativas, especialmente na ligação entre a identificação emocional e a resolução pacífica de conflitos. Sugeriu-se, contudo, a continuidade no reforço das estratégias de autorregulação emocional no quotidiano escolar e a diversificação das situações trabalhadas, de forma a torná-las mais próximas das experiências concretas das crianças.

Atividade “Estratégia Certa” de 10/06/2025

As observações registadas durante a atividade evidenciaram o entusiasmo e o envolvimento dos alunos perante o formato de concurso, que despertou um elevado nível de motivação. A maioria das crianças conseguiu identificar corretamente as estratégias adequadas, demonstrando uma compreensão sólida dos conteúdos trabalhados. O debate que se seguiu revelou-se fundamental para promover a reflexão sobre os riscos associados a comportamentos impulsivos, observando-se uma melhoria progressiva na argumentação e na justificação de respostas.

A avaliação da sessão permitiu concluir que os objetivos foram plenamente alcançados, uma vez que os alunos foram capazes de distinguir estratégias adequadas das inadequadas, consolidando aprendizagens sobre a autorregulação e convivência pacífica. O formato competitivo contribuiu para o aumento do envolvimento e da concentração, enquanto a reflexão coletiva reforçou a empatia e o respeito pelas diferentes perspectivas. Ainda assim, observou-se alguma dificuldade em justificar a inadequação de determinadas estratégias, aspecto que deverá ser reforçado em futuras intervenções.

Na reflexão da educadora, a atividade foi considerada motivadora e eficaz na promoção do pensamento crítico, destacando-se a articulação equilibrada entre o jogo e o debate como um ponto forte no processo de aprendizagem.

Reconheceu-se, no entanto, a importância de manter o equilíbrio entre a componente lúdica e o pedagógico, incentivando uma reflexão mais profunda sobre as consequências das escolhas e o impacto dos comportamentos nas relações interpessoais.

Atividade “A voz do coração – A minha palavra na caixa” de 17/06/2025

As observações registadas durante a atividade evidenciaram o entusiasmo e o envolvimento das crianças na decoração coletiva da caixa, bem como na partilha anónima das mensagens, que despertou curiosidade e confiança no grupo.

As mensagens revelaram, em alguns casos, sentimentos de insegurança e de exclusão, permitindo um olhar mais profundo sobre as vivências emocionais dos alunos. Durante a leitura e a discussão, observou-se um ambiente de respeito e empatia, com destaque para a participação ativas de alunos habitualmente mais reservados, que encontraram no anonimato uma forma segura de expressão.

A avaliação da sessão indica que os objetivos foram plenamente alcançados, uma vez que a atividade promoveu a expressão emocional em ambiente seguro e o fortalecimento da empatia entre os pares. A caixa mostrou-se um recurso eficaz para

dar voz aos alunos mais tímidos, enquanto a reflexão coletiva favoreceu o desenvolvimento do respeito mútuo e o reforço das estratégias de prevenção do *bullying*. Observou-se ainda um aumento da coesão grupal e do envolvimento emocional, embora se tenham verificado algumas dificuldades na gestão do tempo, devido ao elevado número de mensagens partilhadas.

Na reflexão da educadora, a atividade foi considerada altamente significativa, por integrar criatividade, expressão emocional e reflexão crítica. A decoração colaborativa da caixa contribuiu para o fortalecimento da identidade coletiva, enquanto a leitura anónima potenciou a escuta ativa e o respeito pelas experiências dos outros. Sugeriu-se a organização periódica de novas leituras e partilhas, garantindo a continuidade do trabalho desenvolvido e a consolidação de valores de respeito, empatia e convivência pacífica.

Interpretação Geral dos dados recolhidos – Aspetos qualitativos

1) Observações e Notas

As observações realizadas revelam uma evolução globalmente positiva, marcada por elevados níveis de entusiasmo, motivação e colaboração entre os alunos. Identificaram-se dificuldades iniciais na identificação e diferenciação de emoções complexas (como ansiedade e medo, ou frustração) e na distinção entre comportamentos de brincadeira e situações de *bullying*. Contudo, registou-se uma melhoria gradual, resultante do apoio mútuo, das discussões em grupo e da reflexão orientada. Os alunos demonstraram capacidade crescente para relacionar as atividades com experiências pessoais e contexto reais, evidenciando envolvimento emocional, empatia e consciência social. As respostas apresentadas refletem uma compreensão prática e funcional dos conteúdos, privilegiando estratégias pacíficas de resolução de conflitos e a importância da denúncia de comportamentos inadequados.

2) Avaliação das Sessões

Todas as sessões cumpriram os objetivos propostos, destacando-se a eficácia das metodologias de carácter lúdico, digital e interativo (como o caso dos quizzes e jogos) na promoção da concentração, da empatia e do envolvimento ativo. Observa-se consolidação de conhecimentos sobre emoções, *Bullying* e estratégias de autorregulação emocional. Persistem, no entanto, algumas dificuldades pontuais que justificaram a necessidade de reforço e continuidade temática. O impacto das atividades manifesta-se em progressos observáveis, nomeadamente na melhoria da identificação e expressão de emoções, na adoção de atitudes mais empáticas e na coesão grupal, contribuindo para um ambiente escolar mais positivo e cooperativo.

3) Reflexão da educadora

A educadora manifesta uma percepção globalmente otimista, destacando o valor das metodologias inovadoras – como o uso de plataformas digitais (*kahoot*), dinâmicas de *escape room* e jogos colaborativos – na promoção da motivação e da aprendizagem significativa. É recomendada a continuidade do trabalho em torno das Emoções complexas e das estratégias de regulação, ampliando a diversidade de situações e contextos apresentados, de modo a reforçar a relevância do tema.

É enfatizada ainda, a importância de manter o equilíbrio entre a dimensão lúdica e os objetivos pedagógicos, reconhecendo o potencial duradouro das atividades, nomeadamente da “Caixa das Emoções”, como recurso contínuo de expressão e partilha.

De forma geral, a análise dos dados evidencia que o conjunto de atividades seguiu uma progressão intencional e estruturada – desde a exploração de conceitos básicos até à expressão criativa e reflexiva – promovendo o desenvolvimento socioemocional das crianças, o fortalecimento de valores como o respeito e a empatia, e a prevenção de comportamentos de *bullying*, com impacto positivo no quotidiano escolar.

5.4. Avaliação Geral dos Dados Analisados a partir do Ficheiro Excel Estratégias

A avaliação geral do projeto integra dimensões qualitativas (observações, Reflexões e avaliações das sessões) e quantitativas (desempenho no *kahoot*), destacando sucessos, desafios e recomendações.

O enfoque centra-se na promoção de competências socioemocionais, nomeadamente na identificação de situações de *bullying*, na expressão e compreensão das emoções e na aplicação de estratégias de autorregulação emocional.

Desempenho global e eficácia das atividades

1. Sucessos Evidentes

O conjunto de dados evidencia um impacto consistentemente positivo. No *Kahoot* analisado, com a participação de 12 alunos, registou-se uma taxa de acertos de 95,83% (apenas 5 erros em 12 respostas) e uma pontuação média de 8467,42 pontos, o que demonstra uma consolidação sólida dos conceitos trabalhados.

Destaca-se a compreensão e aplicação eficaz de estratégias pacíficas – como “contar a um adulto” (com 100% de acertos nas questões Q2, Q5, Q6, Q7, Q8 e Q9) e “respirar fundo” – confirmando a internalização de comportamentos reguladores e assertivos.

As anotações do Diário de Bordo corroboram esses resultados: todas as sessões atingiram os objetivos propostos, revelando entusiasmo, participação ativa e desenvolvimento progressivo de empatia.

Na sessão de 19/05/2025 (Apresentação multimédia/*kahoot*), o formato lúdico-digital facilitou a concentração e a reflexão crítica sobre os diferentes tipos de *bullying*.

Já na sessão de 02/06/2025 (*Escape Room Virtual*), observou-se uma compreensão mais apurada das Emoções básicas e complexas, com debates espontâneos que fomentaram a colaboração e a partilha.

2. Progressão Temporal

Observa-se uma evolução clara ao longo das sessões. As primeiras atividades, nomeadamente a de 19/05/2025 (Apresentação multimédia/*Kahoot*), evidenciaram confusões pontuais entre brincadeira e agressão, bem como dificuldades na distinção de emoções complexas. Contudo, as sessões subsequentes revelam progressos notórios, culminando no *Kahoot* final de junho, onde os erros residuais se concentraram apenas em situações mais subtis (por exemplo, “ignorar” versus “afastar-se” ou “nunca mais falar” versus “expressar sentimentos”).

Estes resultados sugerem que a utilização de metodologias interativas e lúdico-digitais — como jogos, debates e cartas de emoções —, amplamente valorizadas nas reflexões da educadora, potenciaram aprendizagens significativas, duradouras e aplicáveis ao quotidiano escolar.

3. Indicadores Quantitativos

Os dados quantitativos reforçam a eficácia do projeto. No Excel, 58,33% dos alunos (7 em 12) responderam corretamente a todas as perguntas, com um tempo médio de resposta de 4,7 segundos, indicador de confiança e domínio conceptual.

A integração com o Diário de Bordo — ainda que de natureza qualitativa — confirma esta tendência, dado que todas as sessões são descritas como tendo “objetivos globalmente atingidos” e “progressos observáveis” na identificação de emoções e na adoção de estratégias adequadas.

Em termos globais, estima-se um nível de sucesso superior a 90% na compreensão e aplicação prática das aprendizagens, evidenciando uma apropriação efetiva dos conteúdos.

5. Desafios Identificados

Apesar dos resultados amplamente positivos, foram identificadas algumas dificuldades pontuais. Persistem confusões entre brincadeira e agressão (sessão de 19/05/2025), bem como desafios na diferenciação de emoções complexas (sessão de 02/06/2025) e na gestão de respostas impulsivas (refletidas nos erros do *Kahoot* em Q3 e Q4).

A análise detalhada mostra que alguns alunos apresentaram erros isolados, possivelmente associados a respostas de tipo evitante ou reativo, sugerindo a necessidade de sessões complementares de acompanhamento e reforço.

Além disso, a ausência de feedback subjetivo no *Kahoot* (por exemplo, classificações de diversão ou dificuldade) limita a compreensão das perceções individuais, sendo recomendável integrar esse tipo de avaliação nas futuras implementações.

Conclusões e Recomendações

A análise conjunta dos dados quantitativos e qualitativos confirma a eficácia do projeto na promoção de uma cultura de respeito, empatia e regulação emocional em contexto escolar. O desempenho elevado no *Kahoot* valida o percurso formativo das sessões anteriores, demonstrando que as crianças interiorizaram as estratégias de prevenção e resolução pacífica de conflitos, como pedir ajuda, expressar sentimentos e gerir emoções de forma adequada.

O projeto evidencia, assim, um impacto significativo e mensurável, traduzido na melhoria da convivência escolar, no aumento da coesão grupal e no fortalecimento de competências socioemocionais essenciais à prevenção do *bullying*.

Análise Profunda de Duas Sessões Específicas do Projeto

Com base nas entradas do Diário de Bordo, selecionaram-se duas sessões para análise aprofundada:

02/06/2025 – “Escapa das Emoções” (*Escape Room Virtual*): exemplo muito positivo, representando o ponto alto da intervenção.

19/05/2025 – “Apresentação Multimédia/*Kahoot*”: sessão introdutória, menos positiva, por ter revelado algumas limitações conceptuais iniciais.

Sessão Muito Positiva: “Escapa das Emoções” (*Escape Room Virtual* – 02/06/2025)

Esta sessão constitui um exemplo de excelência pedagógica, alinhando de forma exemplar os objetivos com os resultados obtidos. Os objetivos centravam-se na identificação e compreensão de emoções básicas (alegria, tristeza, raiva, medo e ansiedade), no desenvolvimento de empatia e autorregulação, e na promoção da aprendizagem lúdica e colaborativa.

A atividade consistiu num *escape room* virtual criado no *Genially*, intitulado “Missão: Escapa das Emoções”, no qual os alunos, divididos em equipas, resolviam desafios em “salas” temáticas, cada uma dedicada a uma emoção. O formato interativo estimulou o raciocínio, a cooperação e a reflexão sobre situações do quotidiano.

As observações registam elevado envolvimento e motivação, com destaque para a curiosidade e o entusiasmo em explorar as diferentes etapas. Apesar de algumas dificuldades na distinção entre medo e ansiedade, o trabalho em grupo mitigou essas limitações, promovendo colaboração e partilha entre todos os alunos, incluindo os mais reservados.

A avaliação da sessão confirma o cumprimento integral dos objetivos, com evidências de maior compreensão das emoções e da importância da comunicação emocional. A metodologia digital favoreceu a atenção e o envolvimento, promovendo empatia e reflexão crítica.

Na reflexão da educadora, a atividade é considerada “pertinente e adequada ao público-alvo”, destacando-se como uma estratégia inovadora e eficaz para o desenvolvimento socioemocional. Sugere-se a continuidade do trabalho em torno das emoções complexas, reforçando a relevância das metodologias ativas no contexto escolar.

Esta sessão representa um ponto culminante do projeto, demonstrando a eficácia das abordagens imersivas na autorregulação emocional e na prevenção do *bullying*, com forte potencial de replicação em contextos híbridos ou remotos.

Sessão Menos Positiva: “Apresentação Multimédia/Kahoot” (19/05/2025)

Enquanto sessão inicial, esta atividade apresentou resultados positivos, mas com algumas limitações que condicionaram o alcance pleno dos objetivos.

Os objetivos centravam-se no reforço dos conceitos de *bullying* (físico, verbal, psicológico, social e *cyberbullying*), na promoção da participação ativa através do recurso digital lúdico e na avaliação formativa dos conhecimentos.

A sessão combinou uma exposição multimédia introdutória com um *Kahoot* de 13 questões, intercalado por momentos de debate e reflexão.

As observações indicam entusiasmo e envolvimento por parte dos alunos, embora com confusões persistentes entre brincadeira e agressão leve. As discussões em grupo ajudaram a clarificar perceções, mas revelaram necessidade de reforço conceptual.

A avaliação da sessão considera os objetivos globalmente atingidos, destacando o contributo do formato digital para a motivação e atenção, mas assinalando lacunas pontuais na compreensão de situações-limite.

Na reflexão da educadora, o *Kahoot* é valorizado como ferramenta eficaz de aprendizagem ativa e avaliação formativa, mas é recomendada a revisão e aprofundamento da distinção entre brincadeira e *bullying* nas sessões seguintes.

Esta sessão, ainda que menos impactante, serviu como ponto de partida essencial para o processo de aprendizagem, fornecendo dados diagnósticos que

orientaram as intervenções posteriores. Em comparação com metodologias mais colaborativas, como o *escape room*, evidencia-se que atividades competitivas exigem maior acompanhamento reflexivo para evitar simplificações conceituais.

Síntese Comparativa

A comparação entre as duas sessões reforça a superioridade pedagógica das metodologias colaborativas e imersivas (como o *escape room*) face às abordagens competitivas iniciais (*Kahoot*), no que respeita ao desenvolvimento da empatia, da cooperação e da autorregulação emocional.

Os dados analisados sustentam que estratégias que privilegiam o jogo cooperativo e a reflexão conjunta promovem aprendizagens mais profundas e duradouras, fundamentais para a prevenção do *bullying* e para a construção de um ambiente escolar emocionalmente saudável.

5.5. Considerações Finais

O presente projeto de investigação-intervenção teve como finalidade contribuir para a prevenção do *bullying* em contexto escolar, promovendo simultaneamente a identificação e expressão de emoções, a autorregulação emocional e a resolução pacífica de conflitos entre crianças do 4.º ano do ensino básico.

A intervenção foi estruturada em torno de atividades diversificadas, que recorreram a metodologias lúdicas, participativas e digitais, com o intuito de responder às necessidades e interesses do grupo-alvo.

Os resultados evidenciaram que as crianças demonstraram progressos significativos na compreensão do fenómeno do *bullying*, distinguindo-o de brincadeiras inofensivas, assim como na capacidade de identificar emoções próprias e alheias. Observou-se, ainda, um envolvimento ativado e motivado nas atividades, com destaque para a utilização de recursos digitais, como o *Kahoot* e o *Genially*, que favoreceram a participação e a consolidação de aprendizagens de forma dinâmica e interativa.

Da mesma forma, dinâmicas de reflexão e partilha como “A voz do coração – A minha palavra na caixa” e as “Cartas de empatia”, permitiram criar espaços e momentos de escuta ativa e de valorização da voz e experiências das crianças, promovendo a empatia, a cooperação e o respeito mútuo.

A análise global do projeto de Intervenção permite reconhecer que este apresentou diversas forças que contribuíram para o alcance dos objetivos delineados. Destaca-se a diversificação metodológica, que combinou jogos, dinâmicas reflexivas e Ferramentas digitais, favorecendo a motivação e o envolvimento ativo das crianças.

A valorização da voz dos alunos é a promoção da escuta ativa constituíram igualmente aspetos centrais, potenciando o desenvolvimento de competências socioemocionais essenciais à prevenção do *bullying*.

Apesar dos resultados positivos, o projeto também revelou algumas fragilidades.

O tempo limitado de Intervenção reduziu a possibilidade de observar mudanças mais consolidadas a médio e longo prazo, e a amostra restrita a uma turma impossibilitou a generalização dos resultados. A dependência de recursos digitais em determinadas atividades também se apresentou como um fator de vulnerabilidade, uma vez que a sua eficácia dependia das condições técnicas disponíveis.

No entanto, é importante sublinhar as oportunidades que emergem desta experiência. O projeto mostrou potencial para ser replicado em outros contextos escolares e níveis de ensino, podendo ser ampliado através da articulação com professores, psicólogos e encarregados de educação. Além disso, a integração destas práticas no âmbito da Educação para a Cidadania é Desenvolvimento poderá reforçar o impacto e a continuidade das aprendizagens socioemocionais. A constante evolução das ferramentas digitais representa, igualmente, uma oportunidade para enriquecer futuras intervenções, tornando-as ainda mais interativas e próximas da realidade dos alunos.

Por outro lado, não se podem ignorar algumas ameaças extremas ao projeto. Entre elas, a resistência que alguns contextos educativos ainda demonstram face à

utilização de metodologias lúdica e digitais, bem como a tendência de priorizar os conteúdos acadêmicos em detrimento da dimensão socioemocional. Acrescem ainda os estigmas culturais relativamente ao *bullying* e à expressão de emoções, que podem dificultar a consolidação dos resultados obtidos.

De forma global, pode afirmar-se que o projeto alcançou os objetivos delineados, contribuindo para o desenvolvimento de competências socioemocionais fundamentais ao bem-estar individual e coletivo.

Verificou-se que a combinação de metodologias ativas, recursos digitais e dinâmicas de reflexão crítica constituiu uma estratégia eficaz para envolver as crianças, estimular a aprendizagem significativa e fomentar valores de cidadania e convivência saudável.

Em síntese, o projeto confirma a importância da educação social em meio escolar que, para além de transmitir conhecimentos, valorize a dimensão emocional, relacional e cidadã das crianças, assumindo-se como um contributo relevante para a promoção de um ambiente escolar mais inclusivo, empático e livre de violência.

6. Referências

Alvarenga, G. (2007). *O poder das emoções*. Editora Compos.

Ander-Egg, E. (1989). *El trabajo social como acción liberadora*. Editorial Humanitas.

Barroso, R.; Ramião, E. & Figueiredo, P. (2019). *Manual de Intervenção. Programa PREVINT – Programa da Intervenção da Violência Interpessoal*. Fundação Calouste Gulbenkian.

Bisquerra, R. (2003). *Educação emocional e bem-estar*. ASA.

Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American Journal of Psychiatry*, 145(1), 1–10. <https://doi.org/10.1176/ajp.145.1.1>

Caride, J. A., & Meira, P. A. (2006). *Educação social: teoria e praxis*. Lisboa: Instituto Piaget.

Costa, E. (2025). Crianças do 1.º ciclo e raparigas são quem mais sofre de 'bullying' nas escolas. *Observador*, acedido, em 03/02/2025, aqui:

<https://observador.pt/2025/01/31/criancas-do-1-o-ciclo-e-raparigas-sao-quem-mais-sofre-de-bullying-nas-escolas/>

Coutinho, C., Sousa, A., Dias, A. & Ferreira, M. (2009). Investigação-ação: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Psicologia Educação e Cultura*, vol. XIII, n.º 2, 455-479.

Custódio, A. (2016). *Prevenção do bullying em contexto escolar. A sala de aula sem bullying*. Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Educação e Ciência. <http://hdl.handle.net/10400.26/20628>

Damásio, A. (1995). *O erro de Descartes. Emoção, razão e cérebro humano*. Publicações Europa-América.

DGS – Direção Geral de Saúde (2014). *Violência Interpessoal – Abordagem diagnóstico e intervenção nos serviços de saúde*. Acedido, em 23/01/2025, aqui.

<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/violencia-interpessoal-abordagem-diagnostico-e-intervencao-nos-servicos-de-saude-pdf.aspx>

- Eron, L. D., & Huesmann, L. R. (1990). The stability of aggressive behavior—even unto the third generation. In M. Lewis & S. M. Miller (Eds.), *Handbook of developmental psychopathology* (pp. 147–156). Plenum Press.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. Bantam Books.
- Gomes, N. (2017). *Vítimas e agressores. Bullying em contexto escolar*. Dissertação de Mestrado, Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada.
- Martins, M. (2005). O problema da violência escolar: Uma clarificação e diferenciação de vários conceitos relacionados. *Revista Portuguesa de Educação*, 18, 1, 93-115.
- Matos, A. R. P. (2021). *Mediação Escolar na prevenção ao bullying com crianças do 1º ciclo: Um projeto de investigação-intervenção*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho.
- Mendes, A. C. M. (2021). *Reconhecimento e autorregulação das emoções nas crianças*. Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10400.26/38253>
- Meque, M. (2011). *Agressão entre pares (bullying) e vitimização em contexto escolar*. Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. <http://hdl.handle.net/10437/1697>
- Nunes-Valente, M., & Monteiro, A. P. (2016). Inteligência emocional em contexto escolar. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, 7, 1-11.
- Oliveira, M. (2025). Quase 6% diz já ter sido vítima de bullying em inquérito nacional. *Público*, acessado em 28/02/2025, aqui: <https://www.publico.pt/2025/02/24/sociedade/noticia/quase-6-jovens-ja-vitima-bullying-inquerito-nacional-2123609>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell.
- Ortega, Y. (2020). Using Collaborative Action Research to Address Bullying and Violence in a Colombian High School EFL Classroom. *Revista De Lenguaje Y Cultura*, 25(1), 35–54. <https://doi.org/10.17533/udea.ikala.v25n01a04>
- Pereira, A. (2011). *Educação Social em Portugal: Identidade e campos de intervenção*. Porto: Profedições.

- Pinto, H. M.; Carvalho A. R. & Sá E. N. (2014). Os estilos educativos parentais e a regulação emocional: Estratégias de regulação e elaboração emocional das crianças em idade escolar. *Análise Psicológica*, 34, 4, 387-400 <https://doi.org/10.14417/ap.844>
- Pinto, H. R. S. V. (2019). *O Kahoot como ferramenta motivadora no processo de ensino-aprendizagem integrado numa unidade didática de língua estrangeira*. Relatório de Estágio de Mestrado. Faculdade de letras Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/124265>
- Piqueira, C. (2018). *Bullying – não isso magoa!!! Comportamentos violentos entre crianças/adolescentes em contexto escolar*. Dissertação de Mestrado. Instituto Piaget. <http://hdl.handle.net/10400.26/29449>
- Raimundo, R., & Seixas, S. R. (2009). Comportamentos de bullying no 1.º ciclo: estudo de caso numa escola de Lisboa. *Revista Interações*, 5(13), 164-186, <https://doi.org/10.25755/int.402>
- Ramírez. F., (2001). *Condutas agressivas na idade escolar*. Editora McGrawHill de Portugal, Lda.
- Rolim, Marcos (2008). *Mais educação, menos violência. Caminhos inovadores do programa de abertura das escolas públicas nos fins de semana*. UNESCO, Brasil: Fundação Vale.
- Roque, F., Lamas P., Awuku, W. Y., Cobblah, W. Y., & Monteiro, Y. (2006). Inteligência Emocional. *Contacto*, Setembro, n.º 2., 43-62.
- Serrano, G. P. (2008). *Elaboração de projetos sociais: Casos práticos*. Porto Editora. (Obra original publicada em 1997).
- Serrano, J. A. (2010). *Educação Social: Formação e intervenção*. Porto: ASA.
- Serrano, J. A. (2017). *Intervenção socioeducativa: Da planificação à avaliação*. Porto: Porto Editora.
- Simões, C. R. (2021). *Promoção de Competências Sociais e Emocionais em Contexto de Acolhimento Institucional: Projeto “Leva-me até mim e Descobre (te)”*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra. <https://hdl.handle.net/10316/99293>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2/3), 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>

- UNESCO (2024). *Safe to learn and thrive. Ending violence in and through education*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, acessado em 03/02/2025: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000391797>
- Vaz, C. (2012). *Bullying escolar: estudo e projeto de prevenção através do jogo*. Dissertação de Mestrado em Educação Social, Instituto Politécnico de Bragança. <http://hdl.handle.net/10198/7709>
- Vaz, C., & Villa, F. (2021). Bullying Escolar: O Uso de Jogos Didáticos como Estratégia Anti-Bullying. *Revista Interações*, 17(57), 229-250. <https://doi.org/10.25755/int.23820>

7. Apêndices

7.1. *Apêndice 1 – Termo de consentimento*

Caros Encarregados de Educação,

O meu nome é Ana Jacinta Carvalho, aluna do Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança. Concluí a Licenciatura em Educação e frequento o Mestrado em Educação Social – Educação e Intervenção ao Longo da Vida.

Estou a realizar o meu trabalho de projeto/tese de mestrado no Centro Escolar de Celorico de Basto, que os vossos/as filhos/as frequentam, com a orientação do Professor António Ribeiro Alves do Politécnico de Bragança, o acompanhamento da Dr.^a Helena Pinto, responsável pelo Centro Escolar e a ajuda dos professores dos 4.º ano desta instituição.

O meu trabalho tem como finalidade a prevenção ao bullying em contexto escolar. Os meus objetivos são, principalmente, prevenir comportamentos agressivos, investigar as suas causas, analisar as consequências e promover estratégias que podem ser utilizadas na prevenção ao bullying.

O bullying é um comportamento presente na sociedade e tem consequências por vezes graves, nomeadamente nas crianças. Dessa forma, deve ser prevenido e combatido diariamente, desde cedo com as crianças, sendo importante fazê-lo antes da transição para o 2º ciclo.

A prevenção ao bullying contribuirá para desenvolver um ambiente escolar mais saudável e comportamentos de boa convivência. Pretendo realizar atividades na escola que contribuam para a prevenção ao bullying e promovam a convivência, a cooperação e a empatia.

Nesse sentido, para além de os informar sobre o trabalho que me encontro a realizar, venho pedir-lhes o consentimento para desenvolver algumas atividades com os/as vossos/as filhos/educandos/as.

Celorico de Basto, 08 de outubro de 2024

Com os melhores cumprimentos,

Ana Jacinta Carvalho – a estagiária.

Contacto: anacarvalho270320@gmail.com

7.2. Apêndice 2 – Termos de consentimento

Eu, _____, encarregado/a de educação do/a aluno/a _____, a estudar no ___ ano de escolaridade, turma ___ e nº __, do Centro Escolar de Celorico de Basto, autorizo a participação do(a) meu educando/a nas atividades do projeto de prevenção ao bullying.

Celorico de Basto, ___ de _____ de 2024

(assinatura do Encarregado de Educação)

Eu, _____, aluno/a da turma _____, nº _____, do ___ ano de escolaridade, do Centro Escolar de Celorico de Basto, aceito participar nas atividades do projeto de prevenção ao bullying.

Celorico de Basto, ___ de _____ de 2024

(assinatura do/a aluno/a)

7.3. Apêndice 3 – Questionário inicial implementado aos alunos.



Instituto Politécnico de Bragança

Mestrado em Educação e Intervenção ao Longo da Vida

Ano letivo 2024/2025

Questionário Inicial

Gostaria de contar com a tua colaboração para responderes a este questionário.

Este questionário é dirigido aos alunos do 4.º ano de escolaridade e tem como objetivos conhecer o que entendes por *bullying*, identificar se tu ou alguém que conheces sofre de *bullying* e determinar como pode ser feita uma prevenção.

Lê com atenção cada questão e responde com sinceridade.

Todas as respostas são anónimas, confidenciais e não são destinadas a avaliação.

1. Sexo: Feminino Masculino

2. Quantos anos tens? _____

3. Já ouviste falar da palavra “*bullying*”? Sim Não

4. Já aconteceu teres de brincar sozinha/o porque ninguém quis brincar contigo?
Sim Não

5. Já te fizeram mal? Sim Não

5.1 Se sim, o que fizeram?

Bateram-me ou empurraram-me

Pegaram nas minhas coisas

Ameaçaram-me

Não falaram ou não brincaram comigo

Outra coisa: _____

6. Gostas do recreio? Sim Não

6.1. Porquê? _____

7. O que entendes por *bullying*?

8. Tu ou alguém que conheças já passou por alguma situação de *bullying*? Conta a situação.

9. Alguma vez sentiste que alguém te tratou mal várias vezes de propósito? Queres contar?

10. Já ajudaste algum colega que estava triste ou a ser gozado? Como foi?

11. Na tua opinião, o que podemos fazer para tornar a nossa escola um lugar mais amigo e sem bullying?

12. Se quiseres escrever algo mais, podes fazê-lo em baixo:

Obrigada pela tua colaboração!



Ana Jacinta Carvalho

7.4. Apêndice 4 – Questionário de avaliação implementado aos alunos do 4.º ano.



Instituto Politécnico de Bragança

Mestrado em Educação e Intervenção ao Longo da Vida

Ano letivo 2024/2025

Gostaria de saber a tua opinião sobre a atividade que acabamos de realizar.

Lê com atenção cada questão e responde com sinceridade. Todas as respostas são anónimas, confidenciais e não são destinadas a avaliação.

1. Sexo: Feminino Masculino

2. As instruções da atividade foram bem explicadas? Sim Não

3. A atividade foi interessante? Sim Não

4. Mudavas alguma coisa desta atividade? Sim Não

4.1. Se respondeste “Sim”, o que mudavas? _____

4.2. Se respondeste “Não”, o que mais gostaste?

5. Se quiseres escrever algo mais, podes fazê-lo em baixo:

Obrigada pela tua colaboração 😊

Ana Jacinta Carvalho

7.5. Apêndice 5 – Flyer informativo sobre o bullying

O que é o bullying?

O bullying traduz-se num conjunto de comportamentos agressivos, intencionais, contínuos e repetitivos, levados a cabo por uma ou mais crianças/aluno(s) contra outro ou outros.

Manifesta-se através de insultos, piadas, apelidos cruéis/agressivos.

É uma forma de pressão social que acarreta muitos traumas na vida das crianças/alunos que diariamente convivem com esta realidade.



OS 5 TIPOS DE BULLYING

- Físico** : Ataques físicos contra uma pessoa, seja contra o corpo dela ou contra os seus bens.
- Verbal** : Ataques verbais contra um colega.
- Relacional** : Quando pretende conduzir a vítima ao isolamento social, nomeadamente através da manipulação das redes de amizade.
- Psicológico** : Recorre maioritariamente a uma combinação de comportamentos de intimidação e humilhação para atormentar os outros.
- Cyberbullying** : Quando os comportamentos de bullying utilizam como suporte as novas tecnologias e as redes sociais.

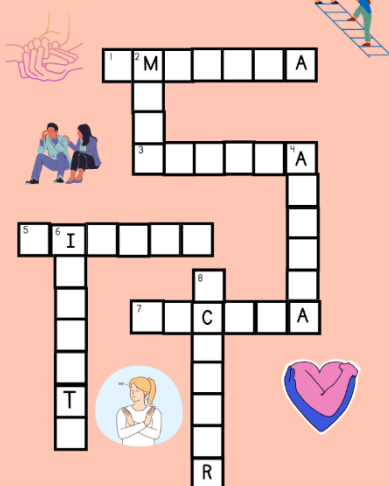
DICAS PARA TI QUE ÉS VÍTIMA DE BULLYING

- Não fiques em silêncio!** Conta o que está a acontecer a um adulto da tua confiança. Falar sobre o problema é o primeiro passo para encontrar ajuda.
- Não chores, não te irrites, age como se ele não te perturbasse. O "bully" ataca-te porque quer que tu reajas, por isso não lhe faças a vontade.
- Se for preciso, foge. Afastares-te do problema não revela cobardia. Cobarde é o "bully" assim como aqueles que o acompanham.
- Reforça a tua autoestima. Lembra-te que o problema está no agressor e não em ti.
- Fala com um adulto** (os teus pais ou o teu professor!). Não se trata de fazer queixinhas mas de procurar ajuda quando é mesmo necessária.

DICAS PARA TI QUE AGRIDES OS TEUS COLEGAS

- Não julgues as pessoas pela sua aparência.
- Se te referes a ti mesmo pelo teu nome, não ponhas alcunhas aos teus colegas.
- Não ridicularizes nem insultes os teus colegas.
- Não espalhes boatos maldosos.
- Não ameaces ninguém.
- Não agridas os outros nem física nem psicologicamente.
- Não excludas ninguém de uma atividade só porque é diferente de ti.
- Os recém-chegados costumam ser intimidados. Não o faças, pelo contrário, dá-lhes as boas vindas e trata-os bem.
- Não faças aos teus colegas aquilo que não queres que te façam a ti!
- Respeita para seres respeitado!**

BULLYING



Horizontal

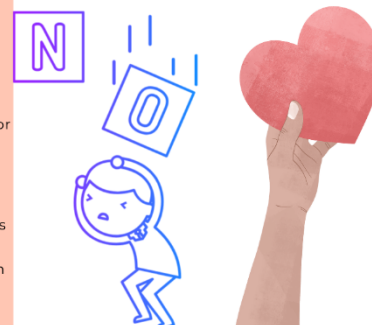
Vertical

- Capacidade de se colocar no lugar do outro e compreender os seus sentimentos.
- Sentimento comum por quem é intimidado.
- Palavras agressivas que causam dano emocional a alguém.
- Comportamento que causa sofrimento e intimidação.
- Alvo das agressões de um agressor.
- Palavras ofensivas ditas para magoar alguém.
- Espaço onde o bullying acontece com frequência.
- Ajudar e apoiar alguém que sofre de bullying.

Ana Jacinta Carvalho
Educatora Social




**O BULLYING FAZ SOFRER.
SE TE ACONTECER,
PEDE AJUDA!**



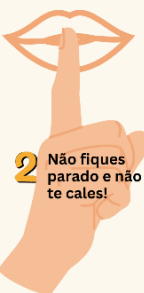
7.6. Apêndice 6 – Cartazes sobre o bullying

Como podemos ajudar no combate ao bullying?


1 Recusa-te a assistir e a participar!



2 Não fiques parado e não te cales!



3 Comunica aos auxiliares/ professores/ adultos que te possam ajudar!















4 Partilha com os teus amigos o que viste!

5 Expressa os teus sentimentos e aquilo que te preocupa!

6 Não incentives o bullying!

SER RESPEITADO E RESPEITAR: O CAMINHO PARA UMA ESCOLA SEM BULLYING

OS TEUS DIREITOS	OS TEUS DEVERES
 Ser respeitado por todos	 Respeitar os colegas
 Brincar e aprender num ambiente seguro e feliz	 Não incentivar nem participar em situações de bullying
 Ter amigos e não ser excluído de atividades ou grupos	 Ajudar os colegas que estão tristes ou sozinhos
 Expressar os teus sentimentos sem julgamentos	 Avisar um adulto quando vir alguém sofrer de bullying
 Pedir ajuda a um adulto se estiveres a sofrer ou a presenciar bullying	 Ser gentil e tratar os outros como gostarias de ser tratado

SÊ INCLUSIVO

Trata sempre os outros como gostavas de ser tratado.

Abraça a diferença!
Cada pessoa é única - e isso é incrível!

Ouve toda a gente!
Todos merecem ser ouvidos com atenção.






Inclui quem está de fora!
Convida alguém novo para brincar contigo.

Encoraja os teus amigos a participar!
Todos têm algo especial para partilhar.



Fala com respeito!
Palavras gentis criam amizades fortes.

Ajuda quem precisa!
Ser solidário faz-te bem a ti e aos outros.

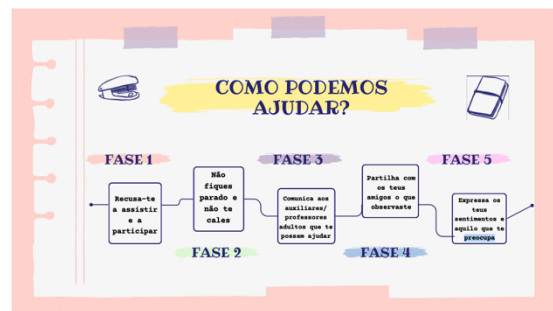
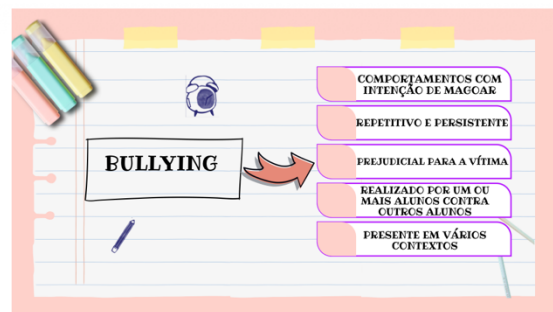
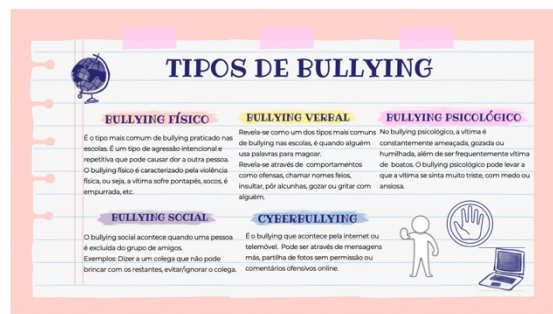
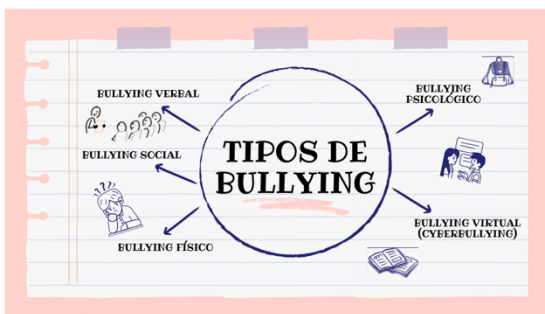
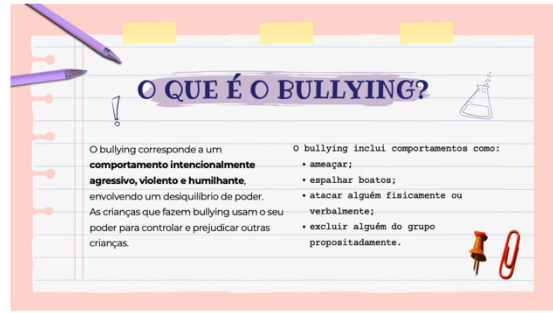
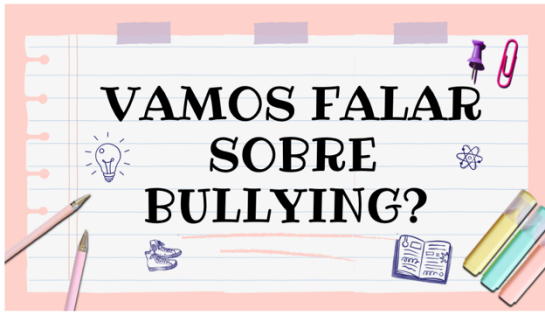
Espalha bondade todos os dias!
Um pequeno gesto pode mudar o dia de alguém.

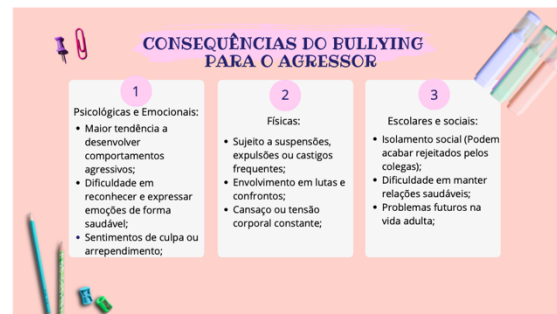
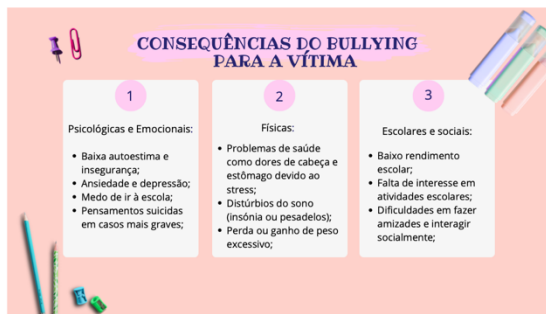






Na nossa turma, todos contam!

7.7. Apêndice 7 – Apresentação sobre bullying





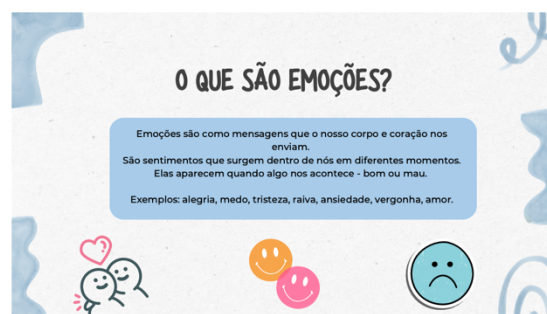
7.8. Apêndice 8 – Kahoot

<https://create.kahoot.it/share/bullying-escolar/e2dbd574-cd01-4ed6-9bfe-ef8a87c3322b>

<https://create.kahoot.it/share/emocoes/233db8bc-f4a2-41d9-9876-ec7a4878b2d4>

<https://create.kahoot.it/share/estrategias-de-regulacao-emocional/33424670-8227-4b13-87d0-2e4300ee2d25>

7.9. Apêndice 9 - Introdução “Emoções” – Apresentação multimédia



TODAS AS EMOÇÕES SÃO VÁLIDAS E IMPORTANTES!

- Não há emoções certas ou erradas! O importante é perceber como nos sentimos!
- Mesmo a raiva ou o medo têm uma função importante.

Exemplo:

1. A raiva mostra quando algo não está a ser justo.
2. O medo ajuda-nos a ter cuidado.




ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA AJUDAR NA REGULAÇÃO EMOCIONAL

- 1º Respirar fundo**
Quando sentimos algo muito forte, parar e respirar devagar ajuda o nosso corpo a acalmar.
Exemplo: Dizer em voz alta: "Estou um pouco frustrado/chateado, mas vou respirar fundo e pensar na melhor forma de resolver o problema".
- 2º Contar a um adulto de confiança**
Falar com alguém em quem confiamos (professor, mãe, pai, avó...) ajuda-nos a não carregar tudo sozinhos!
- 3º Escrever, desenhar ou usar os cartões didáticos**
As vezes é difícil explicar com palavras. Desenhar ou escrever o que sentimos pode ajudar. Podemos também usar os cartões com ideias boas para nos sentirmos melhor.
Registarmos as nossas emoções ajuda-nos a processar o que sentimos.

JUNTOS SOMOS MAIS FORTES!

- Falar sobre o que sentimos ajuda-nos a crescer;
- Podemos ser amigos e ajudar os outros;
- As emoções não são boas nem más - são NOSSAS! E por isso devemos valorizá-las;
- Tu és importante e os teus sentimentos contam.

DICAS PARA SE SENTIR MELHOR!



OBRIGADA A TODOS!

Agora que já conhecemos melhor as emoções, chegou o momento do desafio! Estão prestes a entrar num Escape Room cheio de pistas, mistérios e sentimentos! Só quem conhece as emoções vai conseguir sair!



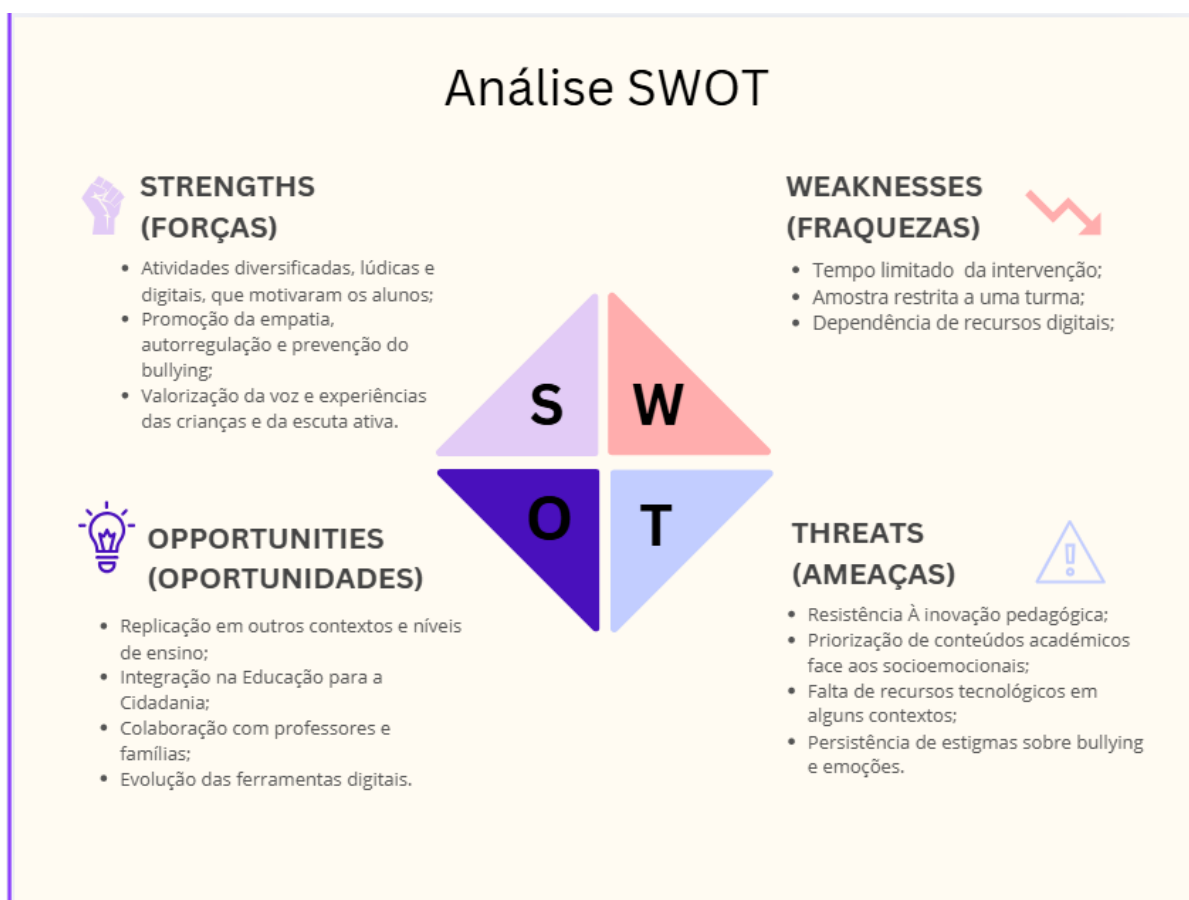
7.10. Apêndice 10 – Genially

<https://view.genially.com/6824af5bbb65370977f6a181/interactive-content-missao-escapa-das-emocoes>

7.11. Apêndice 11 – Cartões didáticos sobre situações de bullying e estratégias positivas de combate.



7.12. Apêndice 12 – Análise SWOT



7.13. Apêndice 13 – Diários de bordo (Exemplos)

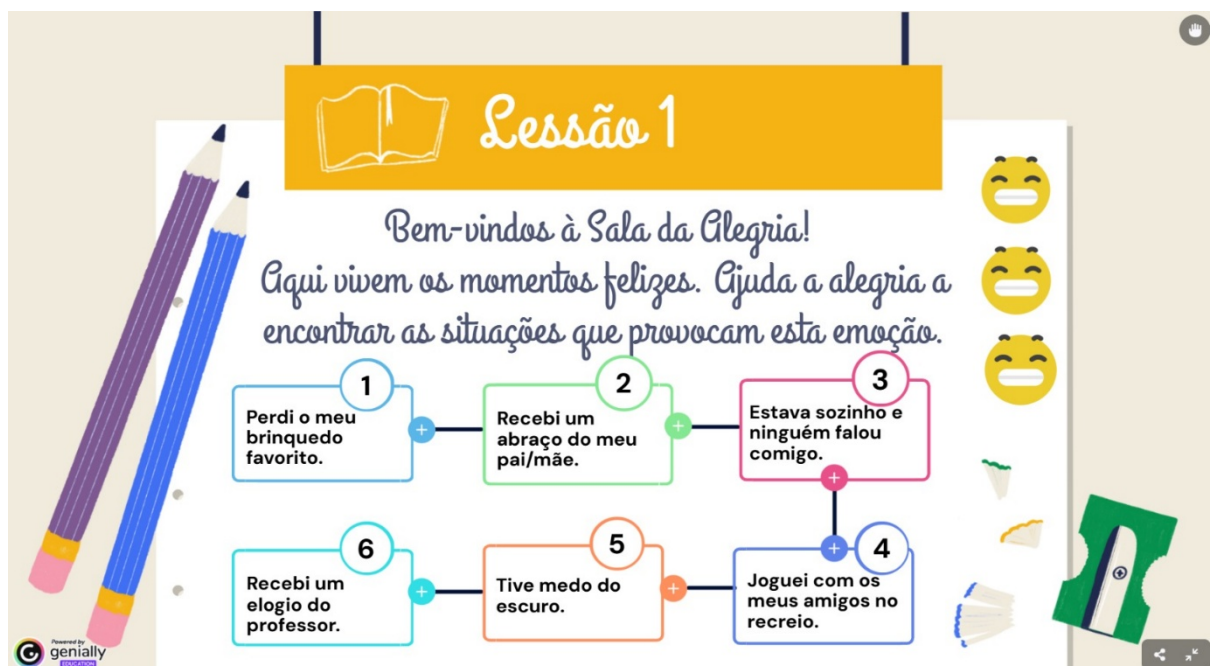
→ Diário de bordo - Educadora Social		ANA JACINTA CARVALHO		
O bullying e a autorregulação emocional das crianças em contexto escolar				
Atividade: Apresentação multimédia/Kahoot Data: 19/05/2025				
OBJETIVOS DA SESSÃO	DESCRIÇÃO DA SESSÃO	OBSERVAÇÕES/NOTAS	AVALIAÇÃO DA SESSÃO	REFLEXÃO DA EDUCADORA
<ul style="list-style-type: none"> Reforçar conceitos chave sobre o bullying e os diferentes tipos (físico, verbal, psicológico, social e cyberbullying); Promover a participação ativa dos alunos através de recurso digital e lúdico; Avaliar conhecimentos adquiridos de forma interativa; 	<ul style="list-style-type: none"> Breve introdução expositiva com recurso a apresentação multimédia sobre o conceito de bullying, os intervenientes (agressor, vítima e observadores) e consequências; Dinamização de um quiz interativo no Kahoot (Plataforma com a qual os alunos já estavam familiarizados), com 13 questões (escolha múltipla e verdadeiro/falso), relacionadas com identificação de comportamentos de bullying, distinção entre brincadeira e agressão e estratégias de prevenção/denúncia; Pausa ao longo do quiz para discussão coletiva e esclarecimento de dúvidas; 	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos mostraram entusiasmo e motivação na utilização do kahoot; Demonstram boa compreensão dos conceitos, embora alguns confundissem ainda "brincadeira" com "agressão leve"; A participação foi equilibrada: todos os alunos se envolveram, alguns mais competitivos que outros; O recurso ao debate durante as pausas foi útil para corrigir percepções e reforçar aprendizagens; 	<ul style="list-style-type: none"> A atividade atingiu os objetivos propostos: consolidou conhecimentos e promoveu Reflexão crítica; O formato lúdico-digital favoreceu a concentração e o interesse das crianças na atividade; A avaliação do desempenho demonstrou que a maioria conseguiu identificar corretamente comportamentos de bullying e estratégias adequadas de resposta; Pequenas dificuldades pontuais surgiram na diferenciação entre provocação, brincadeira e bullying. 	<ul style="list-style-type: none"> O recurso ao Kahoot revelou-se eficaz como estratégia de aprendizagem ativa e avaliação formativa; A interatividade e a competição saudável aumentaram a motivação do grupo; Considero pertinente reforçar, nas próximas sessões, a distinção entre brincadeira inofensiva e comportamento de bullying, dado demonstrar confusão; A articulação entre exposição, jogo digital e debate coletivo mostrou-se equilibrada e produtiva.

→ Diário de bordo - Educadora Social		ANA JACINTA CARVALHO		
O bullying e a autorregulação emocional das crianças em contexto escolar				
Atividade: Escapa Das Emoções (Escape Room Virtual) Data: 02/06/2025				
OBJETIVOS DA SESSÃO	DESCRIÇÃO DA SESSÃO	OBSERVAÇÕES/NOTAS	AVALIAÇÃO DA SESSÃO	REFLEXÃO DA EDUCADORA
<ul style="list-style-type: none"> Promover a identificação e compreensão de diferentes emoções (alegria, tristeza, medo e ansiedade); Sensibilizar para a importância do equilíbrio emocional na convivência escolar; Desenvolver competências de empatia e autorregulação, fundamentais na prevenção do bullying; Estimular a aprendizagem através de uma metodologia lúdica e interativa; 	<ul style="list-style-type: none"> Realização de um escape room virtual no Genially, intitulado Missão: Escapa Das Emoções; Os alunos foram desafiados a resolver diferentes provas organizadas em "salas", cada uma relacionada com uma emoção específica; Exemplos: na Sala da Alegria, identificaram situações que geram sentimentos positivos; na Sala do Medo, refletiram sobre situações que provocam insegurança; A dinâmica foi realizada em grupo, incentivando o raciocínio, a cooperação, a partilha e a reflexão sobre experiências quotidianas; 	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos mostraram grande curiosidade e motivação ao explorar as "salas" e desafios; Verificou-se facilidade em identificar emoções básicas como alegria e tristeza, mas alguma dificuldade em diferenciar ansiedade de medo; O trabalho em grupo promoveu colaboração mesmo dos alunos mais reservados; Houve momentos de debate espontâneo sobre situações reais que os alunos já tinham vivido, por iniciativa deles, o que demonstrou total envolvimento na atividade; 	<ul style="list-style-type: none"> Os objetivos foram globalmente atingidos: os alunos demonstraram melhor compreensão das emoções e a importância de falar sobre elas; A metodologia interativa favoreceu a atenção e o envolvimento do grupo; Foi evidente o desenvolvimento da empatia, quando os alunos se colocaram no lugar dos colegas em situações de medo ou tristeza; Os alunos demonstraram conhecer bem o significado das emoções incluindo a ansiedade, alguns deles, assumindo que sentiam bastantes vezes. 	<ul style="list-style-type: none"> A atividade revelou-se pertinente e adequada ao público-alvo, unindo o lúdico e a aprendizagem significativa; O escape room virtual foi uma estratégia inovadora que aumentou a motivação e reforçou a cooperação entre os alunos; Considero que a continuidade do trabalho sobre emoções mais completas (ansiedade, frustração) poderá enriquecer próximas intervenções; A experiência confirmou a relevância de metodologias ativas e digitais no desenvolvimento socioemocional em contexto escolar.

O bullying e a autorregulação emocional das crianças em contexto escolar
Atividade: Super heróis das Emoções (Cartas da Empatia) Data: 05/06/2025

OBJETIVOS DA SESSÃO	DESCRIÇÃO DA SESSÃO	OBSERVAÇÕES/NOTAS	AVALIAÇÃO DA SESSÃO	REFLEXÃO DA EDUCADORA
<ul style="list-style-type: none"> • Promover a identificação e expressão de emoções básicas e complexas; • Sensibilizar os alunos para as diferentes formas de bullying e as suas consequências; • Estimular a empatia, a escuta ativa e a capacidade de resolução de conflitos; • Desenvolver o pensamento crítico e a autorreflexão sobre situações do quotidiano escolar; 	<ul style="list-style-type: none"> • A turma foi dividida em grupos de 3 a 4 crianças; • Cada grupo sorteou um cartão de situação de bullying (exclusão, gozo, agressão verbal, cyberbullying, etc); • O grupo discutiu e identificou quais Emoções aquela situação poderia despertar; • Em seguida, sortear am cartões de estratégias de autorregulação emocional (ex: respirar fundo, pedir ajuda a um adulto, pensar em algo positivo, etc); e escolherem a mais adequada, justificando; • Cada grupo apresentou a situação, a emoção e a estratégia escolhida; • Os restantes colegas foram convidados a sugerir outras alternativas possíveis; • Como desafio final, cada aluno comprometeu-se a escolher uma estratégia que tentará aplicar ao longo da semana em situações de emoções difíceis; 	<ul style="list-style-type: none"> • Os alunos demonstraram interesse e curiosidade pelas situações apresentadas nos cartões; • Foi notória a participação ativa nos grupos, com argumentação e escuta respeitosa; • Algumas crianças tiveram dificuldade em identificar emoções mais complexas, mas apoiaram-se nas contribuições dos colegas; • Verificou-se entusiasmo na partilha de estratégias, sobretudo quando se relacionava com experiências pessoais; • No momento do desafio final, muitos alunos assumiram de forma espontânea compromissos realistas (ex: "quando ficar zangado vou respirar fundo antes de responder"). 	<ul style="list-style-type: none"> • Os objetivos foram atingidos, verificando-se progressos na capacidade de identificar emoções e refletir sobre comportamentos alternativos; • A atividade favoreceu a empatia, ao requerer que os alunos se colocassem no lugar dos colegas; • A introdução de técnicas de autorregulação demonstrou-se eficaz para incentivar a gestão de emoções intensas; • Apesar de pequenas resistências iniciais, todos participaram no exercício de respiração; 	<ul style="list-style-type: none"> • A atividade mostrou-se adequada e promoveu aprendizagens significativas, sobretudo na ligação entre emoções e soluções pacíficas; • É pertinente continuar a reforçar estratégias de autorregulação, para que os alunos as incorpore no quotidiano; • Em futuras sessões, poderá ser útil diversificar as situações apresentadas, aproximando-as ainda mais das experiências concretas dos alunos.

7.14. Apêndice 14 – Imagens Atividade “Escapa Das Emoções”



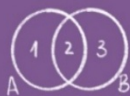


Sessão 2

Bem-vindos à Sala da Tristeza!

Nesta sala vive a Tristeza. Às vezes, sentimo-nos em baixo, e está tudo bem. Ajuda a tristeza a encontrar as situações que nos fazem sentir assim.

Lê cada frase e decide: será uma situação que nos deixa tristes? Clica no símbolo de "Verdadeiro" ou "Falso"!



Sessão 3

Questão 01/06

Que deves fazer quando estás com muita raiva?



Gritar com os colegas



Respirar fundo e contar até 10




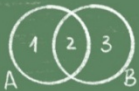


Atirar os lápis ao chão



Bater na mesa com força

Escapa das Emoções

Completa as atividades em cada sala e consegue um fantástico diploma!

 Sala 1: Sala da Alegria	 Sala 2: Sala da Tristeza	 Sala 3: Sala da Raiva
 Sala 4: Sala do Medo	 Sala 5: Sala da Ansiedade	

Powered by genially EDUCATION

Diploma de Explorador das Emoções







Parabéns!!

Com coragem, atenção e empatia, conseguiram ultrapassar todos os desafios das salas da Alegria, Tristeza, Raiva, Medo e Ansiedade!

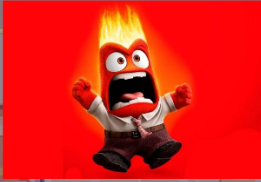
Mostraram que sabem reconhecer emoções, tomar boas decisões e cuidar de vocês próprios e dos outros.
Leva contigo o que aprendeste... e espalha sentimentos bons por onde fores!

Powered by genially EDUCATION

7.15. Apêndice 15 – Imagens Kahoot

<p>Qual destas é uma forma de bullying físico?</p>  <p>59</p> <p>0 respostas</p> <p>▲ Gritar com alguém</p> <p>◆ Bater ou empurrar alguém</p> <p>● Dizer olá a um colega</p> <p>■ Ficar calado</p>	<p>Como achas que se sente a vítima de bullying?</p>  <p>55</p> <p>0 respostas</p> <p>▲ Feliz por estar a participar nas brincadelas</p> <p>◆ Triste e com medo de ir à escola</p> <p>● Indiferente, porque não se importa com o que falam</p> <p>■ Raiva, mas sem motivo para se preocupar</p>
<p>Usar o telemóvel para enviar mensagens más é cyberbullying.</p>  <p>57</p> <p>0 respostas</p> <p>◆ Verdadeiro</p> <p>▲ Falso</p>	<p>Estás muito triste por algo que te disseram. O que podes fazer?</p>  <p>15</p> <p>0 respostas</p> <p>▲ Guardar tudo só para mim</p> <p>◆ Fingir que está tudo bem</p> <p>● Gritar com quem te magoou</p> <p>■ Desabafar com um adulto de confiança</p>
<p>Alguém disse que não podes jogar com eles. Como reages?</p>  <p>14</p> <p>0 respostas</p> <p>▲ Empurrar quem te excluiu</p> <p>◆ Procurar outros amigos para jogar</p> <p>● Chorar sozinho</p> <p>■ Nunca mais brincar no recreio</p>	<p>Falar sobre as emoções ajuda-nos a sentir melhor.</p>  <p>58</p> <p>0 respostas</p> <p>◆ Verdadeiro</p> <p>▲ Falso</p>

56 A raiva é uma emoção errada.



0 respostas

◆ Verdadeiro ▲ Falso

59 Ignorar sempre o bullying faz com que ele pare.



0 respostas

◆ Verdadeiro ▲ Falso


59 Se vejo alguém a ser gozado, posso ajudar chamando um adulto.



0 respostas

◆ Verdadeiro ▲ Falso

59 Devemos esconder as nossas emoções para não incomodar os outros.



0 respostas

◆ Verdadeiro ▲ Falso

16 Um amigo chamou-te nome. Como podes lidar com isso?



0 respostas

▲ Responder com insultos ◆ Ignorar
● Respirar fundo e afastar-te ■ Criticar com ele


17 Foste empurrado no recreio. O que é uma boa estratégia?



0 respostas

▲ Contar a um adulto ◆ Empurrar de volta
● Chorar ■ Esconder-te

16 Um colega gozou contigo à frente da turma. O que podes fazer?



0 respostas

▲ Responder com um insulto ◆ Ignorar e guardar tudo para ti
● Falar com o professor ■ Começar a gozar também

17 Vês alguém a ser excluído do grupo. O que podes fazer?



0 respostas

▲ Fazer de conta que não viste ◆ Chamar essa pessoa para brincar contigo
● Rir com os outros ■ Dizer-lhe para ir embora