



"Ferramenta digital interactiva para estudantes universitários, incluindo os pessoas com deficiência, para medidas de apoio e prevenção da agressão e do bullying" (A-CHAT)

Número do projeto: 2024-1-ES01-KA220-HED-000251085



RESULTADO 1:

MANUAL DE ORIENTAÇÕES

para professores/funcionários universitários sobre medidas de apoio e prevenção da agressão e do bullying através de uma abordagem inclusiva

Pacote de trabalho 2: Criação de entregáveis do projeto e implementação piloto

Versão 4, novembro de 2025





Índice

Glossário.....	3
Introdução	6
Qual o propósito do manual e a quem pode ser útil?	6
A Importância de uma Abordagem Inclusiva na Prevenção	12
1. Definição de Agressão e Bullying e Impacto nos Estudantes e Funcionários Universitários....	14
1.1. Tipos de Agressão e Bullying.....	14
1.2 Impacto do Bullying e Agressividade nos Estudantes e Funcionários da Universidade	23
1.3 Agressão entre docentes e estudantes.....	28
2. Reconhecer Sinais de Agressividade e Bullying.....	30
2.1. Indicadores Comportamentais.....	30
2.2. Sintomas Emocionais e Psicológicos: Ansiedade, depressão, riscos de automutilação	31
2.3. Detecção do Cyberbullying e do Assédio Online	33
3. Criação de um Ambiente Inclusivo	35
3.1. Construção da Inclusão	35
3.2. Uma universidade manifestada para a prevenção da agressão e do bullying	35
4. Construção de Relações Positivas	39
4.1. Relações Professor-Aluno	39
4.2 Estudantes com Deficiência – Relações com Estudantes Não Deficientes.....	39
4.3 Relações entre Professores e Pais	40
4.4 Redes de Apoio entre Pares.....	41
5. Conflitos e Relatórios	42
5.1 Técnicas de Resolução de Conflitos	42
5.2 Reportar Agressão/Bullying	43
5.3 Mecanismo/Comité de Reação.....	44
5.4 Incorporação de Temas Anti-Bullying	44
6. Desenvolvimento Profissional para o Pessoal Universitário.....	46
6.1 Formação para Reconhecer e Responder ao Bullying e Agressividade	46
6.2 Crescimento Profissional Contínuo.....	47
6.3 Plano de Intervenção de Exemplo	48
6.4 Boas Práticas de Reação	49



6.4.1. Espanha: Promoção da Coexistência (<i>Convivencia</i>).....	49
6.4.2. Portugal: Apoio Holístico e Relacional.....	50
6.4.3. Bulgária: Reforma Estrutural e Segurança Digital.....	50
6.4.4. Grécia: Comunidade & Diálogo Democrático	51
Referências bibliográficas.....	52

Glossário

Termo	Definição
"Agressor"	"Agressor" é um estudante ou membro do corpo docente ou pessoal da Academia que pratica bullying, cyberbullying ou retaliação.
"Agressão"	Agressividade refere-se a qualquer comportamento destinado a prejudicar outra pessoa física ou psicologicamente. Pode manifestar-se de várias formas, incluindo agressividade verbal, física, emocional e relacional. A agressividade distingue-se da assertividade, que envolve expressar os próprios pensamentos e sentimentos sem intenção de prejudicar os outros.
"Bullying"	"Bullying" é o uso repetido por um ou mais estudantes ou membros do corpo docente ou do corpo docente da Universidade de uma expressão escrita, verbal ou eletrónica, ou de um ato ou gesto físico ou qualquer combinação destes, dirigido a um alvo que: • (i) causar danos físicos ou emocionais ao estudante visado ou danos à propriedade do estudante alvo; • (ii) coloca o estudante alvo em receio razoável de causar dano a si próprio ou a sua propriedade; • (iii) criar um ambiente hostil na universidade para o estudante visado; • (iv) infringe os direitos do estudante alvo na universidade; ou • (v) perturba de forma material e substancial o processo educativo, o funcionamento ordenado da universidade ou o ambiente de trabalho na universidade. O bullying inclui o cyberbullying.
"Cyberbullying"	"Cyberbullying" é intimidação através do uso de tecnologia ou qualquer comunicação eletrónica, que incluirá, mas não se limita a, qualquer transferência de sinais, sinais, escritos, imagens, sons, dados ou inteligência de qualquer natureza transmitida total ou parcialmente por um sistema de fio, rádio, eletromagnetismo, fotoeletrónico ou foto-óptico, incluindo, mas não se limitando a, Correio eletrónico, comunicações pela internet, mensagens instantâneas ou comunicações fax-símiles. O cyberbullying inclui também (i) a criação de uma página web ou blog em que o criador assume a identidade de outra pessoa ou (ii) a imitação consciente de outra pessoa como autor de conteúdos ou

	mensagens publicadas, caso a criação ou personificação crie alguma das condições listadas na definição de bullying. O cyberbullying inclui também a distribuição, por meios eletrónicos, de uma comunicação com mais do que uma pessoa ou a publicação de material num meio eletrónico que pode ser acedido por uma ou mais pessoas, caso a distribuição ou publicação crie alguma das condições listadas na definição de bullying.
"Deficiência"	A deficiência é uma condição que afeta a capacidade de um indivíduo realizar certas atividades ou participar na sociedade devido a deficiências físicas, mentais ou sensoriais. Estas deficiências podem ser causadas por vários fatores, como doenças, lesões, defeitos congénitos ou outras condições médicas. As deficiências podem variar de ligeiras a graves e podem ser temporárias ou permanentes. No contexto da política social e dos direitos humanos, a deficiência é frequentemente definida de forma mais ampla para incluir não só as limitações impostas pela própria deficiência, mas também as barreiras criadas pelas atitudes e estruturas sociais que impedem a plena participação na vida comunitária. Esta perspetiva enfatiza a importância de responder tanto às necessidades do indivíduo como ao ambiente social mais amplo para garantir igualdade de oportunidades para todos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a deficiência através da sua Classificação Internacional do Funcionamento, Deficiência e Saúde (ICF), que fornece um quadro abrangente para compreender a deficiência como uma interação complexa entre condições de saúde e fatores contextuais.
"Ambiente hostil"	"Ambiente hostil" é uma situação em que o bullying faz com que o ambiente da Academia seja permeado por intimidação, ridículo ou insulto suficientemente grave ou generalizado para alterar as condições da educação de um aluno.
"Retaliação"	"Retaliação" é qualquer forma de intimidação, represália ou assédio dirigida a um aluno que denuncie bullying, forneça informações durante uma investigação sobre bullying, testemunhe ou tenha informações fiáveis sobre bullying.
"Staff"	"Pessoal" inclui, mas não se limita a, educadores, administradores, conselheiros, médicos e enfermeiros universitários, trabalhadores de refeitórios, pessoal de instalações físicas, condutores de shuttle,



treinadores desportivos, conselheiros de atividades extracurriculares e outros membros do pessoal de apoio.

Introdução



Qual o propósito do manual e a quem pode ser útil?

O bullying entre estudantes universitários representa um problema emergente que ainda não é suficientemente explorado no campo académico. Improvável, o bullying ainda se manifesta em ambientes de ensino superior, onde dinâmicas sociais, pressões académicas e o uso intensivo das tecnologias de comunicação criam novos cenários de vulnerabilidade. No contexto atual, marcado pela digitalização acelerada e pelas transformações derivadas do período pós-COVID-19, o bullying assume formas mais complexas, incluindo violência psicológica, cyberbullying e as diferentes manifestações de discriminação que afetam a convivência universitária e o bem-estar emocional dos estudantes.

O bullying é um uso indevido contínuo e deliberado de poder nas relações, através de comportamentos verbais, físicos e/ou sociais repetidos que pretendem causar danos físicos, sociais e/ou psicológicos. Pode envolver um indivíduo ou grupo a abusar do seu poder, ou poder percebido, sobre uma ou mais pessoas que se sentem incapazes de impedir que isso aconteça. O bullying pode acontecer presencialmente ou online, através de várias plataformas digitais e dispositivos, e pode ser óbvio (explícito) ou oculto (encoberto).



Esta definição introduz de forma útil uma distinção entre bullying explícito e encoberto e subtiliza o ponto sobre o poder ao referir-se ao poder percebido. No entanto, repete a afirmação de que o bullying é sempre intencional ou deliberado, além de introduzir o ponto discutível de que as vítimas de bullying não podem fazer nada a respeito. A investigação sobre o bullying no ensino superior desenvolveu-se claramente a partir da investigação sobre bullying nas escolas (por exemplo, Alvarez-Garcia et al., 2015; Cretu & Morandau, 2022; Gaffney et al., 2019; Moyano & Sanchez-Fuentes, 2020; Zych et al., 2021) e locais de trabalho (por exemplo, Bartlett & Bartlett, 2011; Einarsen et al., 2020; Feijo et al., 2019; Hoel et al., 2001; Nielson & Einarsen, 2018); ambos são de longa duração, e onde já foram realizadas várias revisões sistemáticas. De facto, parte do interesse no bullying no ensino superior reside em avaliar se este se traduz diretamente da experiência de bullying na escola (tanto para os agressores como para os vítimas) e em examinar se o ensino superior, enquanto determinado tipo de local de trabalho, atrai comportamentos específicos de bullying. As taxas de bullying variam entre 18% e quase 68%, com vários estudos na faixa dos 25%-35%. Estas taxas parecem relativamente elevadas quando comparadas com as observadas na população geral, que variam entre 2%-5% nos países do Norte da Europa, 10%-20% nos países da Europa Central e 10%-14% nos países da Europa de Leste (Keashly & Neuman, 2020).

Combater a agressão e o bullying entre estudantes nas universidades apresenta desafios únicos e requer soluções personalizadas. Os campi universitários costumam ter populações diversas, incluindo estudantes de diferentes origens culturais, deficiências, idades e experiências de vida variadas. Consideramos as pressões das expectativas académicas, dinâmicas sociais e arranjos de vida ao desenhar intervenções e estratégias.

Com o uso crescente de tecnologias digitais na educação, uma parte significativa do bullying e agressão entre estudantes universitários ocorre online. Abordamos com especial atenção a questão do bullying (incluindo o cyberbullying) através da disponibilização de diretrizes e intervenções dedicadas (através de ferramenta digital) para proteger a privacidade e segurança dos alunos, incluindo em ambientes digitais.



Os estudantes universitários enfrentam inúmeros fatores de stress, como pressão académica, preocupações financeiras e desafios pessoais. Como parceria, damos prioridade à saúde mental e ao bem-estar, oferecendo recursos (manual e uma ferramenta digital) e apoio para ajudar os alunos a gerir o stress, a ansiedade e outras questões de saúde mental que possam contribuir para a agressividade e o bullying. A vida universitária pode ser isolante para estudantes com deficiência e para aqueles que vêm de diferentes origens culturais ou que lutam com sentimentos de exclusão.

Este manual visa aprofundar a compreensão do bullying no ambiente universitário a partir de uma perspetiva interdisciplinar e internacional, abordando tanto as suas causas como as suas consequências.

Para tal, são analisadas as diferentes dimensões da violência interpessoal e digital nas universidades, provenientes de diferentes contextos culturais, de modo a promover ambientes educativos mais seguros, inclusivos e equitativos.

As principais linhas de análise centram-se na discriminação, agressividade e assédio contra estudantes – incluindo aqueles com deficiência – cyberbullying e ciberagressão, bullying homofóbico e transfóbico, o impacto do bullying na saúde mental, bem como

o papel desempenhado pelo agressor e pela vítima ao longo do ciclo de vida. Esta abordagem abrangente procura fornecer conhecimento e gerar estratégias de prevenção, deteção e acompanhamento que reforcem a convivência universitária e a saúde psicológica de toda a comunidade educativa.

Estes aspetos serão abordados através de uma ferramenta digital especialmente concebida no formato ChatBOT, que apresentará diferentes cenários em que cada aluno poderá observar as consequências derivadas de uma situação de assédio ou comportamento agressivo, tanto do ponto de vista do agressor como da vítima. Esta ferramenta interativa fornecerá feedback e orientação sobre estratégias e procedimentos a aplicar quando a vítima necessitar de apoio adicional, para garantir o seu bem-estar emocional e físico.

O objetivo final é contribuir para tornar as instituições de ensino superior mais inclusivas e que os seus estudantes desenvolvam maior resiliência e



capacidade preventiva contra agressão e assédio, promovendo ambientes universitários seguros, empáticos e livres de violência.

Se é *educador, docente ou membro da equipa administrativa* de uma universidade, pode querer lidar eficazmente com o bullying, e estas são algumas das perguntas que poderá querer colocar sobre o assunto:

- O que conta como bullying? Como é que o deteto? O que posso fazer quanto a isso?
- Se vir algo que parece ser bullying, quando é que me envolvo?
- Quando devo deixar que o aluno resolva tudo sozinho?
- Como é que sei quando as coisas foram longe demais?
- Que recursos existem para me ajudar a resolver problemas de bullying de forma eficaz?
- É meu trabalho lidar com bullying ou devo ir a outra pessoa?
- A quem posso recorrer para apoio quando não pareço estar a lidar bem com as coisas?
- Como posso criar uma sala de aula que seja segura para todos os alunos sob os meus cuidados?

Se for *membro da equipa de gestão da universidade*, normalmente é responsável por questões de crise e disciplina. Pode perguntar-se:

- O que preciso de fazer para garantir que o bullying é tratado de forma eficaz?
- Como se enquadrará uma estratégia anti-bullying no nosso programa/estratégia global para lidar com problemas disciplinares, como comportamentos disruptivos, absentismo escolar e drogas na universidade?
- Que programas estão disponíveis para lidar com o bullying? Como sei quais são as melhores opções para a nossa universidade?
- Que estratégias e programas de combate ao bullying estão disponíveis para lidar com o bullying? Como sei quais funcionam melhor?



- Se eu for a pessoa que vai implementar uma política anti-bullying, como posso estar melhor preparado para isto?

- Com quem posso discutir a melhor forma de lidar com o problema do bullying dentro da comunidade universitária e/ou dos serviços sociais?

Para além das suas preocupações em ter uma universidade que funciona bem e alcança resultados de várias formas, **o Reitor, a assembleia do Reitor, o Conselho Académico, os Conselhos de Faculdade, o Provedor de Justiça, outros administradores e governadores** da universidade têm a responsabilidade moral e legal de tornar a sua universidade um lugar seguro. Se uma universidade tem reputação de ser insegura, os pais podem escolher outra universidade. O bullying é mau para qualquer universidade. As preocupações dos administradores são, portanto, filosóficas, legais e práticas. Portanto, se faz parte deste grupo de pessoas, pode fazer-se as seguintes perguntas:

- O que posso fazer para desenvolver e apoiar políticas e programas que eliminem ou reduzam o bullying na minha universidade?

- O que posso fazer para promover esta universidade como uma universidade segura?

- Oferecer um programa eficaz e proativo de combate ao bullying é uma excelente ideia, mas pode dar a impressão de que temos um grande problema de bullying. Como podemos adotar estes esquemas para mostrar que somos proativos e orientados para o futuro, em vez de uma 'universidade intimidadora'?

- Qual é o nosso papel enquanto administradores nestes desenvolvimentos – fornecer apoio e estruturas, implementar ou ajudar a implementar os desenvolvimentos, fornecer avaliações contínuas?

- O que pode ser melhor feito dentro das limitações dos recursos e das exigências concorrentes?

Indivíduos em agências sociais e comunitárias, como **conselheiros, psicólogos educacionais, agentes da polícia, assistentes sociais e terapeutas**, trabalham frequentemente com as consequências do bullying, fracasso universitário e comportamentos violentos e disruptivos. Isto pode acontecer na comunidade; Noutras



ocasiões, estas pessoas são trazidas para a universidade para partilhar a sua experiência.

As perguntas que podem colocar são:

- O que posso descobrir sobre bullying na universidade?
- Como é que isso se reflete na família e na sociedade em geral?
- Como posso contribuir com as minhas competências para ajudar a desenvolver uma iniciativa universitária contra o bullying que, se bem implementada, terá efeitos benéficos na comunidade?

Esperamos que encontre as respostas às perguntas acima nos capítulos deste manual.



A Importância de uma Abordagem Inclusiva na Prevenção

O manual visa preparar o pessoal universitário para prevenir o assédio na universidade e adotar uma abordagem abrangente e holística, articulando um protocolo de ação que abrange todas as fases do processo: desde a sensibilização e formação preventiva até à disponibilização de canais de comunicação acessíveis e confidenciais.

Propõe-se a criação de espaços universitários seguros e inclusivos, nos quais toda a comunidade educativa participe ativamente, promovendo uma cultura institucional de respeito, apoio e acompanhamento. Estes espaços garantem uma atenção eficaz às vítimas, bem como formação específica para os grupos mais vulneráveis ao assédio. Neste quadro, ofereceremos um ChatBOT dedicado configurado como principal ferramenta tecnológica e canal de comunicação, destinado a facilitar a deteção precoce, aconselhamento e acompanhamento contínuo, contribuindo para o reforço da prevenção e da resposta institucional a qualquer forma de assédio.

Uma abordagem inclusiva para prevenir o bullying contra estudantes com deficiência envolve criar um ambiente universitário positivo através da aprendizagem socioemocional, fomentar relações com os pares e implementar intervenções direcionadas. As estratégias-chave incluem fornecer informação geral e formação para todos os alunos, estabelecer sistemas de parceiros, utilizar aprendizagem em equipa e recompensar comportamentos inclusivos. É fundamental garantir que os estudantes com deficiência sejam incluídos de forma significativa em todas as atividades universitárias e que as suas necessidades únicas sejam apoiadas por uma abordagem universitária que prioriza o respeito, a empatia e a segurança para todos.

Abaixo, mostramos um conjunto de ações perante manifestações de assédio no ambiente universitário:

- Promover uma cultura de respeito e tolerância zero para qualquer manifestação de assédio.
- Prevenir, detetar e intervir eficazmente em situações de assédio.
- Promover programas de prevenção entre colegas, promovendo a empatia e a responsabilidade partilhada.
- Desenvolver protocolos abrangentes que garantam a proteção dos direitos fundamentais das vítimas.



- Adote uma abordagem inclusiva que favoreça a consciencialização de toda a população estudantil.
- Oferecer acompanhamento e apoio baseados na co-responsabilidade institucional e comunitária.
- Estabeleça canais de reporte confidenciais, acessíveis e seguros para todas as pessoas.
- Proporcionar espaços de apoio, mediação e resolução de conflitos focados na reparação e bem-estar.
- Envolver ativamente toda a comunidade educativa, bem como serviços externos de apoio e aconselhamento.
- Promover ambientes universitários seguros e protetivos, onde a coexistência e o respeito mútuo sejam garantidos.



1. Definição de Agressão e Bullying e Impacto nos Estudantes e Funcionários Universitários

1.1. Tipos de Agressão e Bullying

Consideramos **bullying** como:

- *Deliberadamente prejudicial* (incluindo agressividade).
- *repetido-se frequentemente ao longo* de um período (reconhecendo que até um incidente isolado pode deixar um aluno traumatizado e nervoso com uma futura recorrência).
- *é difícil para as vítimas se defenderem*.

As perspetivas individuais sobre o que constitui bullying são também um elemento chave a ter em conta. O bullying pode assumir muitas formas, mas os três principais são:

- **Físico** – bater, chutar, roubar pertences, assédio sexual ou agressão.
- **Verbal** – insultos, insultos, comentários ofensivos.
- **Indireto** – espalhar histórias desagradáveis sobre alguém, exclusão de grupos sociais, ser alvo de rumores maliciosos, enviar e-mails ou mensagens de texto maliciosas em telemóveis.
- **Negligência** – É frequentemente considerada uma forma de bullying porque envolve um padrão de comportamento nocivo que mina a autoestima, a confiança e o bem-estar geral do indivíduo. Embora possa não envolver agressividade direta, como ataques físicos ou verbais, a negligência pode ainda assim causar sofrimento emocional significativo e danos.

O insulto é a forma direta mais comum. Isto pode dever-se a características individuais, mas os alunos podem ser chamados de nomes desagradáveis devido à sua origem étnica, nacionalidade ou cor; orientação sexual (ou percebida); Ou algum tipo de deficiência.



Qualquer pessoa pode ser vítima de bullying e, embora nenhuma destas características possa desculpar isso, certos fatores podem tornar o bullying mais provável:

- falta de amigos próximos na universidade.
- ser tímido.
- um ambiente familiar superprotetor.
- a comportar-se de forma inadequada.
- tendo um talento precoce.
- ser diferente em alguns aspetos óbvios – como gaguejar.
- tendo Necessidades Educativas Especiais ou uma deficiência.
- défice físico, mental ou sensorial.
- cicatrizes ou desfiguração no rosto ou corpo.
- ter uma condição médica crónica, como diabetes ou asma.
- características físicas, como 'magreza', obesidade ou dismorfia corporal.

Ser diferente da perceção da norma do grupo de pares pode significar que és visto como alvo de bullying.

- sendo de um grupo racial ou étnico diferente da maioria.
- afiliação religiosa.
- falando uma língua diferente da maioria dos alunos.
- Vindo de uma pequena aldeia para uma cidade.
- possuindo acessórios caros.
- tendo características físicas ou traços que não se conformam com formas tradicionais reconhecíveis de masculinidade ou feminilidade.
- Vindo de uma classe social diferente da da maioria dos alunos.
- evidências de pobreza.
- roupa.
- Vindo de uma família com estruturas familiares pouco ortodoxas ou 'diferentes'.



A maioria dos estudos sobre bullying foca-se nos níveis educativos anteriores ao ensino superior, especialmente no ensino primário e secundário. No ambiente universitário, no entanto, há pouca investigação sobre este problema, o que confere ao nosso projeto um carácter inovador e pioneiro. Ao explorar a perceção negativa e o impacto persistente do bullying, é evidente que as experiências de bullying e abuso de poder durante a infância podem deixar vestígios duradouros que se projetam para fases posteriores do desenvolvimento, incluindo o ensino universitário. Isto destaca a necessidade de compreender como as dinâmicas de poder e exclusão aprendidas na infância podem ser reproduzidas ou transformadas na vida adulta e em contextos académicos superiores.

A vitimização por bullying durante a adolescência pode ter consequências significativas na saúde mental e no bem-estar a longo prazo, especialmente quando o estudante é transferido do ensino universitário para a universidade. A chamada "*sombra longa*" do bullying pode estender-se para além dos efeitos imediatos nas esferas psicológica e educativa, estendendo-se até à idade adulta e gerando custos sustentados nos cuidados sociais e de saúde (Pabian et al., 2022). O bullying pode manifestar-se de várias formas, mas em todos os casos constitui uma experiência traumática, caracterizada por uma resposta emocional intensa, onde a vítima sente ansiedade, perda de controlo sobre emoções e comportamentos, e medo imediato (Tambunan, 2021). Como apontam Wolke, Copeland e Costello (2013), "ser intimidado não é um rito de passagem inofensivo, mas lança uma longa sombra sobre a vida dos afetados."

Embora a literatura sobre o impacto do bullying ainda seja limitada, autores como Marlowe e Ang (2021) destacam a necessidade de estratégias eficazes de prevenção, diretrizes claras para a ação e a promoção de intervenções para apoiar as vítimas nas suas vidas profissionais. Destacam também a importância de sensibilizar para as consequências a longo prazo do bullying, tanto nas vítimas como na sociedade. Este problema continua a ser silenciado e pouco reportado nas instituições. O bullying continua a ser um problema sub-reportado e em grande parte tratado de forma inadequada, que pode ter efeitos duradouros nas carreiras pessoais e profissionais dos



estudantes. Neste sentido, Chowdhury (2020) propõe recomendações para a prevenção, detecção e monitorização das práticas de bullying no ambiente educativo.

Segundo Horton (2019), um número considerável de estudantes continua a relatar vitimização repetida por parte dos seus colegas, o que representa um problema crítico que exige reflexão e debate nas esferas académica e social. Embora em grande parte invisível, pode levar a atitudes hostis e comportamentos disfuncionais dentro da comunidade educativa, destacando a importância do papel do espectador na dinâmica e perpetuação do bullying (Sánchez Romero, 2025).

Ignorar o bullying tem consequências profundas, e já não é aceitável considerá-lo uma parte normal da vida quotidiana que o estudante deve tolerar (Pearce & Thompson, 1998). O bullying pode ser direto, incluindo atos físicos ou verbais como bater, roubar ou insultar, ou indireto, caracterizado pela exclusão social e pela propagação de rumores (Hahlweg & Schulz, 2020). Neste contexto, é essencial gerar uma consciência coletiva que iniba o bullying e mitigue o seu impacto na vida adulta. Como afirma Meyers (2018), "já não o aceitamos como um rito de passagem inocente, parte do crescimento que carregamos e enterramos."

Adolescentes que são vítimas destes comportamentos podem desenvolver sintomas psicopatológicos e problemas de saúde mental, como angústia, depressão, ansiedade, isolamento social, entre outros, que podem persistir até à idade adulta e, em alguns casos, levar a ideação suicida (Faraz Ali & Khan, 2022). Takizawa, Maughan e Arseneault (2014) descrevem que o bullying infantil está associado a relações sociais precárias, dificuldades económicas e uma perceção de baixa qualidade de vida na idade adulta, especialmente por volta dos 50 anos. Os estudantes que são vítimas de bullying, especialmente os expostos frequentemente e durante muito tempo, continuam a estar em alto risco de consequências sociais, de saúde e económicas negativas mesmo décadas após a exposição.

De acordo com os autores acima, as intervenções preventivas devem focar-se tanto na redução da exposição ao bullying durante a infância como na minimização dos seus efeitos a longo prazo no bem-estar das vítimas. Além disso, estas estratégias devem aprofundar a compreensão dos processos causais envolvidos, para desenvolver medidas de proteção e recuperação mais eficazes.



Outros estudos documentaram que a vitimização por bullying está associada ao stress pós-traumático, caracterizado por sentimentos de impotência, medo e ameaça decorrentes de várias formas de bullying, como ameaças, propagação de rumores, provocações, insultos ou exclusão social de um grupo. A proteção das vítimas exige sustentação, atenção e educação preventiva desde a infância, para que o aluno – no processo de se tornar adulto – aprenda a identificar, rejeitar e agir perante comportamentos de bullying. Desta forma, os estados e instituições educativas poderiam minimizar a incidência de bullying em diferentes contextos sociais e reduzir progressivamente o número de vítimas a cada ano (Jiang & Shi, 2024).

Outros estudos mostram que o bullying infantil influencia o desenvolvimento da imagem corporal e dos distúrbios alimentares na idade adulta, mostrando associações a longo prazo com um menor bem-estar psicológico. Como os casos de bullying frequentemente se focam no corpo e na aparência, a investigação tem dado pouca atenção ao desenvolvimento da imagem corporal a longo prazo e ao risco de subsequentes distúrbios alimentares. Além disso, o efeito é mais acentuado nas raparigas do que nos rapazes, sublinhando a necessidade de intervenções precoces e eficazes (Gattario, Lindwall, & Frisén, 2020).

Foram identificados fatores de proteção que interrompem a continuidade do bullying e reduzem o risco de problemas subsequentes de desajustamento. Entre elas estão: bom desempenho académico, sólidas competências sociais, pertença a uma família estável, apego seguro aos pais e amigos pró-sociais. Estes resultados são consistentes com a literatura sobre resiliência, que aponta como certos fatores favorecem o ajuste emocional e comportamental nos jovens. A relação é compreensível, dada a interligação e os caminhos comuns entre o bullying e outros comportamentos de risco. Portanto, programas multicomponentes e intervenções eficazes podem perturbar a continuidade do bullying, e futuras investigações devem integrar estes resultados para desenhar estratégias preventivas mais eficazes (Ttofi, Bowes, Farrington, & Lösel, 2014).

A exposição prolongada ao bullying em contextos vulneráveis pode aumentar o risco de desenvolver problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e baixa autoestima, bem como dificuldades no desempenho académico e na interação social,

sublinhando a necessidade de intervenções preventivas e de apoio específicas para estes grupos.

Uma característica comum entre as vítimas é a incapacidade de resistir ou defender-se, adotando estratégias de evasão, distanciamento ou resignação, enquanto procuram apoio social (Ali et al., 2019):

1. Aparência física

- ***Questões com a imagem corporal:*** Estar acima do peso e a obesidade estão associados a uma maior probabilidade de sofrer agressão social no contexto universitário, aumentando o risco de consequências negativas a longo prazo na autoestima e na saúde mental (Ngo et al., 2021).
- ***Aparência física excecional:*** Pessoas com baixa estatura, cor de cabelo diferente ou outras características físicas marcantes também são potenciais vítimas de bullying.

2. Condição sexual

- ***Minorias sexuais (LGBTQIA+)*** Com o crescente número de pessoas que se identificam como LGBTQIA+, observam-se elevadas percentagens de incidentes de bullying na universidade e no trabalho, com efeitos negativos significativos na vida destas pessoas. O apoio familiar pode reduzir a vitimização tanto na universidade como no local de trabalho (Sidiropoulou, Drydakis, Harvey, & Paraskevopoulou, 2020). De acordo com o relatório State of Hate, uma em cada cinco pessoas LGBTQIA+ sofreu assédio no último ano (insultos, isolamento social ou coerção digital), e 25% do grupo sente-se discriminado devido à sua orientação sexual ou identidade de género.

3. Racismo e xenofobia

- ***Alunos de famílias multiculturais:*** A vitimização crónica pode ter efeitos duradouros no desenvolvimento emocional e social, particularmente em estudantes de famílias imigrantes, que enfrentam desafios adicionais relacionados com a identidade cultural, integração social e possíveis experiências de discriminação (Park, Son, Jang, & Kim, 2024).
- ***Pertencer a uma etnia ou ideologia política diferente:*** Também aumenta o risco de ser vítima de assédio.



4. Diversidade funcional

- **Alunos com deficiência:** Alunos com deficiências físicas, cognitivas ou emocionais/comportamentais têm um risco significativamente maior de bullying, mesmo controlando outros fatores de risco conhecidos (Maag, 2012; Maag & Katsiyannis, 2012; Chatzitheochari et al., 2015; Chad & Rose, 2015).
- **Alunos com problemas de fala:** Os alunos que gagueiam têm um risco maior de serem vítimas de bullying, o que pode afetar o seu desenvolvimento social e emocional (Blood, 2011).

5. Fatores psicológicos e sociais

- **Autoconfiança e autoestima:** Maior autoconfiança está associada a níveis mais baixos de vitimização e agressividade, enquanto maior auto-ódio está associada a níveis mais elevados de ambos.
- **Assertividade:** Aumenta a agressividade, mas diminui a vitimização.
- **Competências sociais e empatia:** A sua relação com os resultados da vitimização e agressão pode variar consoante o contexto cultural, como observado em amostras de Espanha e Equador (Houchins, 2016).
- **Estudantes tímidos com poucos amigos,** assim como aqueles que passam por momentos de baixa autoestima ou têm dificuldades no desenvolvimento de competências sociais, motoras, intelectuais ou verbais, também são mais suscetíveis a serem vítimas de bullying.

6. Fatores de cyberbullying

- **Crimes de ódio:** esta categoria é entendida como uma conduta motivada por preconceito contra certos grupos, o que abre oportunidades para desenhar intervenções mais positivas e preventivas (Erentzen & Schuller, 2024). Tradicionalmente, os crimes de ódio caracterizam-se por atos de violência interpessoal acompanhados de insultos ou abusos verbais, dirigidos a indivíduos percebidos como membros de grupos marginalizados (Kayali & Walters, 2021). Durante a pandemia, as minorias étnicas experienciaram graus variados de medo de vitimização, mesmo na ausência de incidentes diretos que as afetassem pessoalmente (Gies et al., 2023).
- **Cyberbullying:** O uso de tecnologias digitais para assediar, intimidar, ameaçar ou envergonhar outra pessoa. Pode incluir mensagens ofensivas, difamação, exclusão



deliberada ou a propagação de rumores falsos, afetando emocionalmente a vítima e o seu ambiente social.

- **Assédio obsessivo (perseguição):** Comportamento repetitivo e obsessivo dirigido a uma pessoa, com a intenção de controlar, intimidar ou gerar medo na vítima. Este tipo de assédio pode ter efeitos psicológicos graves.
- **Doxing:** Divulgação e divulgação de informações pessoais ou confidenciais de uma pessoa sem o seu consentimento, com o objetivo de intimidar, embaraçar ou prejudicar a sua reputação.
- **Partitura:** Exposição excessiva de menores pelos pais em ambientes digitais. Envolve a partilha de fotografias, vídeos ou outros conteúdos relacionados com a vida dos alunos, o que pode comprometer a sua privacidade e segurança.
- **Desafios / Boas palmas:** Atividades virais partilhadas nas redes sociais que podem ser perigosas para a saúde física ou emocional dos jovens, incentivando comportamentos de risco ou violência.
- **Violência digital baseada no género:** Manifestações de violência dirigidas a mulheres e raparigas em ambientes digitais. Inclui a divulgação de imagens íntimas sem consentimento ("pornografia de vingança"), o controlo coercivo de atividades online e a propagação de rumores ou comentários humilhantes.
- **Sextação:** Uma forma de manipulação em que uma pessoa é pressionada a realizar atos sexuais ou enviar imagens íntimas, que são usadas para extorquir dinheiro através de ameaças de disseminação caso certas exigências não sejam cumpridas.
- **Cuidados pessoais:** Uma estratégia pela qual um adulto estabelece uma relação online com um menor com a intenção de ganhar a sua confiança e depois explorá-lo sexual ou para fins inadequados.
- **Violência nos Jogos Online:** Inclui assédio, intimidação ou discriminação dentro das comunidades de jogos, onde os jogadores podem ser vítimas de insultos, ameaças ou exclusão, afetando a sua experiência de jogo e bem-estar psicológico.
- **Phishing e roubo de identidade:** Estratégias de engano digital que procuram obter informações pessoais de forma fraudulenta. O phishing induz a vítima a revelar dados confidenciais, enquanto o roubo de identidade envolve o uso não autorizado dessas informações, o que pode causar danos económicos ou reputacionais."



No contexto da crescente digitalização da sociedade, a dependência e o uso excessivo das tecnologias digitais tornaram-se fenómenos de grande relevância, com um impacto profundo tanto na saúde mental como nas dinâmicas sociais. Este crescimento tecnológico também atingiu o ambiente universitário, evidenciado na adoção de ferramentas como a emissão de credenciais digitais, aprendizagem adaptativa e análise de aprendizagem, bem como plataformas de planeamento e gestão educativa. No entanto, a sua implementação exige que a formação digital seja integrada como um componente estrutural do ensino superior.

Neste sentido, aproximadamente metade das universidades utiliza as redes sociais para interagir de forma bidirecional e personalizada com os estudantes. Os mais utilizados são o Twitter (93%), YouTube (92%), Facebook e Instagram (90%), com um crescimento na utilização do LinkedIn e do WhatsApp (CRUE, 2024). Esta expansão das tecnologias digitais destaca a necessidade de desenvolver programas digitais de formação e apoio que promovam competências éticas e digitais, oferecendo um quadro sólido para o uso responsável, consciente e seguro destas ferramentas.

Ao mesmo tempo, a rápida expansão das tecnologias e redes sociais transformou os modos de interação entre os jovens estudantes universitários, gerando novos cenários de assédio e violência digital com um alcance muito maior do que nos contextos presenciais. As plataformas digitais facilitam a propagação imediata de mensagens, imagens ou comentários ofensivos, amplificando danos psicológicos e estendendo o bullying para além dos limites físicos da sala de aula ou da universidade. O anonimato e a supervisão limitada em ambientes virtuais incentivam comportamentos agressivos, discurso de ódio e dinâmicas de exclusão difíceis de detetar e controlar.

Além disso, a pressão social resultante do uso intensivo das redes sociais e da constante procura de validação digital aumenta a vulnerabilidade emocional dos estudantes. Por esta razão, a literacia digital crítica e a formação em competências socioemocionais são essenciais para promover um uso ético, empático e responsável da tecnologia, promovendo a autorregulação, a resiliência e a prevenção do cyberbullying no ambiente universitário.

Neste contexto, a universidade desempenha um papel central na promoção da cultura digital e no desenvolvimento de competências que respondem às exigências de

uma sociedade cada vez mais tecnológica. O uso responsável das tecnologias digitais para informação, comunicação e criação de conteúdos é, assim, um eixo fundamental no desenvolvimento abrangente da competência digital dos estudantes e na construção de ambientes educativos inclusivos, seguros e sustentáveis.

1.2 Impacto do Bullying e Agressividade nos Estudantes e Funcionários da Universidade

Como é evidente nos estudos citados acima, as experiências durante a infância, especialmente em contextos familiares e universitários, podem alterar significativamente as trajetórias da vida e atuar como preditores do bullying na adolescência tardia, sublinhando a importância mesmo de experiências relativamente menores na saúde mental e física a longo prazo. Da mesma forma, a perpetração de bullying tem sido identificada como um preditor relevante de dificuldades futuras, e a participação frequente nestes comportamentos durante a infância está mais intensamente associada à adversidade na idade adulta, evidenciando um efeito cumulativo no desenvolvimento e bem-estar. Os gatilhos do bullying incluem dificuldades familiares, exposição à violência doméstica, défices de competências sociais, pressão dos pares, problemas de regulação emocional e ambientes universitários mal supervisionados. Estes fatores aumentam a probabilidade de envolvimento na perpetração de bullying e amplificam os seus efeitos negativos, reforçando a necessidade de intervenções precoces e multicomponentes que abordem tanto os comportamentos subjacentes como os fatores de risco.

As vítimas adolescentes de bullying podem desenvolver sintomas psicopatológicos e problemas de saúde mental, incluindo angústia, depressão, ansiedade, isolamento social, entre outros, que podem persistir na idade adulta e até levar a ideação suicida (Faraz Ali & Khan, 2022).

Saúde mental, depressão, ansiedade e ideação suicida

A maioria dos adolescentes que sofre bullying está em alto risco de desenvolver problemas de saúde mental, especialmente depressão, ansiedade e até ideação e comportamentos suicidas (Amin & Haswita, 2024). Ser vítima de bullying



durante a adolescência está associado a sintomas de ansiedade, depressões e somáticos, gerando consequências negativas tanto a nível individual como social (Winding et al., 2020).

Comportamentos antissociais e violentos

Os resultados sugerem a existência de uma tendência antissocial subjacente a longo prazo, em vez de uma tendência violenta específica (Ttofi, Farrington, & Lösel, 2012). As vítimas de bullying têm alto risco de sofrer transtornos de internalização, enquanto os agressores tendem a externalizar problemas comportamentais, incluindo crimes violentos e consumo de drogas ilícitas.

No entanto, nem todos os estudos analisaram as vítimas como um grupo separado (Klomek, Sourander, & Elonheimo, 2015).

Consumo de drogas e comportamentos problemáticos

O bullying, o consumo de drogas e outros comportamentos problemáticos estão inter-relacionados, sublinhando a necessidade de abordagens holísticas à prevenção que integrem múltiplos fatores de risco (Ttofi, 2016). Estas conclusões têm implicações diretas para as políticas e práticas educativas, destacando a importância de estratégias integradas.

Transtornos psicossociais e ansiedade social

Blood and Blood (2016) descobriu que adultos que recordavam ter sido vítimas de bullying na infância tinham pontuações mais baixas na escala psicossocial, independentemente de gaguejarem ou não, evidenciando que a vitimização persistente na infância pode contribuir para o desenvolvimento de dificuldades psicossociais na idade adulta.

Educação, absentismo e vida profissional

Ser vítima de bullying durante a adolescência reduz a probabilidade de inscrição no ensino superior e aumenta a participação precoce no mercado de trabalho (Hasnat & Fakir, 2023). Além disso, o frequente absentismo universitário tem efeitos negativos imediatos e a longo prazo no desempenho académico, competências sociais, taxas de graduação, bem como no rendimento, saúde geral e esperança de vida (Allen, Diamond-Myrsten, & Rollins, 2018).



Autoestima e desenvolvimento cognitivo

O bullying provoca sentimentos de raiva, tristeza, vergonha, ansiedade e baixa autoestima, afetando a concentração e o desempenho académico. Além disso, o aluno vítima de bullying pode ser rejeitado pelos colegas, o que reforça a baixa autoestima (Ali et al., 2019).

Qualidade de vida e perturbações mentais

Ngo et al. (2021) identificaram fatores associados e avaliaram as relações entre a experiência de bullying e a qualidade de vida relacionada com a saúde, bem como com várias perturbações mentais em estudantes do ensino secundário.

Doença de longa duração e comportamentos de risco

A vitimização está associada a uma perceção de má saúde, depressão, doença crónica, histórico de tabagismo e consumo frequente de álcool (Stuart & Jose, 2014). Risco os comportamentos incluem fumar, consumo de álcool e relações sexuais, sendo mais prováveis entre vítimas de bullying prolongado (Crookston et al., 2014).

Problemas laborais e produtividade

O bullying pode influenciar a produtividade e os resultados no trabalho na idade adulta, onde tanto o tipo como a intensidade do bullying afetam a saúde mental e o rendimento a longo prazo (Drydakis, 2014; Gorman et al., 2021).

Stress pós-traumático

Um historial de bullying ou agressividade está relacionado com sintomas de perturbação de stress pós-traumático (PTSD). Tanto a vitimização na infância como a agressividade na idade adulta aumentam o risco de PTSD e a sua progressão após traumas significativos (Mukherjee et al., 2020).

O ensino superior enfrenta desafios específicos que podem amplificar o risco, o medo e os impactos da hostilidade dirigida a certos grupos, incluindo crimes de ódio e incidentes motivados por racismo, religião, orientação sexual, género, deficiência ou preconceito ideológico. Estes fenómenos tornaram-se mais visíveis nos campi universitários de hoje, sublinhando a necessidade de examinar as atitudes em relação a grupos vulneráveis dentro da comunidade académica. Perante esta realidade, as instituições devem desenvolver respostas baseadas em evidências e centradas na vítima, que priorizem a prevenção, a denúncia e o apoio a quem sofre hostilidade, promovendo

ambientes seguros e respeitadores (Wertans & Chakraborti, 2024; Perry, 2023). Analisar percepções, preconceitos e comportamentos em relação a diferentes grupos no contexto universitário é essencial para desenhar políticas eficazes de inclusão, equidade e coexistência, bem como para promover uma cultura institucional que reduza a aparência de comportamentos discriminatórios e de ódio.

Crimes de Ódio Baseados na Diversidade Racial, Étnica e Religiosa

O aumento dos crimes de ódio reportados, especialmente em contextos como os dos Estados Unidos, tem sido acompanhado por um aumento da animosidade racial geral, evidenciando que o ambiente sociopolítico mais amplo influencia diretamente o clima e as experiências no campus, afetando particularmente estudantes de cor (Mellgren, 2016; Panadero & Britton, 2023). O preconceito racial desempenha um papel fundamental na percepção dos crimes de ódio: entre os estudantes brancos, um maior preconceito racial está associado a uma percepção mais baixa destes crimes e a uma menor disposição para os denunciar. Além disso, o efeito moderador da raça das vítimas indica que a percepção de um crime de ódio varia consoante o grupo racial afetado, destacando a importância de existirem leis estaduais sobre crimes de ódio que mitiguem a ligação entre o racismo moderno e a percepção destes incidentes (Guaau, Pitner & Wilson, 2022).

Nos campi, a gestão de incidentes de ódio enfrenta quatro dimensões inter-relacionadas: preconceito, discriminação, crimes de ódio e respostas institucionais inadequadas. As comunidades académicas têm enfrentado dificuldades comuns no tratamento destes casos, sublinhando a necessidade de respostas rápidas, eficazes e adequadas que protejam as vítimas e previnam futuras agressões (Wessler & Moss, 2001). É também crucial abordar tanto o racismo como os incidentes de ódio motivados por motivos religiosos, pois garantir um ambiente seguro e respeitador é essencial para que todos os alunos possam participar plenamente no processo educativo (Siddiqui, Towl & Earnshaw, 2023). As universidades, portanto, têm a responsabilidade de implementar políticas, programas de formação e sistemas de apoio que promovam a inclusão, a equidade e a segurança no campus, reconhecendo que prevenir a hostilidade direcionada é tanto uma questão ética como educativa.



Crimes de ódio baseados na orientação sexual

Os crimes de ódio motivados pela orientação sexual tendem a ser subnotificados, colocando desafios para o envolvimento do Estado e das instituições em termos de denúncia e prevenção. As universidades devem implementar programas de formação obrigatórios e atualizar as suas políticas institucionais para incluir explicitamente a prevenção e gestão deste tipo de crime, promovendo um ambiente académico seguro e inclusivo para todas as orientações sexuais (Stotzer, 2010).

Crimes de ódio baseados em deficiência

Os crimes de ódio dirigidos a pessoas com deficiência são uma forma de violência que aumenta os danos tanto às vítimas como às comunidades onde vivem. Em particular, as mulheres com deficiência enfrentam um risco significativamente maior de violência sexual, tendo entre duas a cinco vezes mais probabilidade de sofrer este tipo de agressão do que as mulheres sem deficiências ou homens com deficiência (Balderston, 2013). Esta vulnerabilidade reflete desigualdades estruturais existentes e destaca a necessidade de políticas específicas de prevenção, apoio e proteção, destinadas a promover ambientes seguros, inclusivos e livres de discriminação.

Os crimes de ódio motivados ideologicamente são atos de violência, assédio ou discriminação dirigidos contra indivíduos ou grupos devido às suas crenças políticas, convicções filosóficas ou afiliações ideológicas. Este tipo de crime não só causa danos físicos e emocionais às vítimas, como também mina a convivência democrática e gera um clima de medo e polarização social. As instituições educativas devem promover a tolerância, o diálogo e o respeito pela diversidade de pensamento como ferramentas-chave para prevenir estes comportamentos e garantir ambientes seguros e inclusivos.

Crimes de ódio baseados no género

Os crimes de ódio baseados no género são atos de violência, assédio ou discriminação dirigidos contra uma pessoa devido à sua identidade ou expressão de género, ou à sua pertença a um determinado sexo. Estes comportamentos afetam as vítimas tanto física como emocionalmente e reforçam desigualdades estruturais, perpetuando a discriminação de género na sociedade. A prevenção e a resposta institucional exigem políticas educativas e sociais que promovam a igualdade, o respeito e a proteção de todos os géneros, garantindo ambientes académicos seguros e inclusivos.



1.3 Agressão entre docentes e estudantes

Agressão entre docentes e estudantes refere-se a qualquer forma de comportamento hostil ou prejudicial exibido pelos docentes para com os estudantes. Isto pode variar desde abuso verbal e intimidação até tratamento injusto e discriminação. Abordar a agressão entre docentes e estudantes é crucial para manter um ambiente de aprendizagem seguro e respeitador.

Estabelecimento de um código de conduta claro que defina o comportamento aceitável para os docentes. Isto deve incluir orientações sobre como interagir com os alunos de forma respeitosa e profissional. A direção universitária deve proporcionar sessões regulares de formação para os docentes sobre comunicação eficaz, resolução de conflitos e sensibilidade cultural. Estes workshops podem ajudá-los a compreender o impacto das suas ações nos alunos.

As universidades devem incentivar linhas abertas de comunicação entre docentes e estudantes. Horas regulares de atendimento, sessões de feedback e caixas de sugestões anónimas podem facilitar o diálogo e a identificação precoce de potenciais problemas.

É muito importante ter um sistema confidencial de denúncia para que os estudantes possam reportar casos de agressão por parte de docentes. Isto pode incluir formulários online, endereços de email dedicados ou pessoal designado treinado para tratar desses relatórios. Realizar inquéritos anónimos periódicos para recolher feedback sobre as interações entre docentes e estudantes também pode ser muito útil. Isto pode ajudar a identificar padrões de agressividade e áreas a melhorar.

As partes cruciais estão relacionadas com a investigação e a resolução. As universidades devem garantir que todos os relatos de agressão de docentes sejam investigados de forma rápida e minuciosa. Isto inclui recolher provas, entrevistar as partes envolvidas e documentar as conclusões. É recomendável que este processo seja orientado pelo provedor de justiça da universidade. Manter um processo de investigação justo e transparente, onde tanto o acusador como o arguido devem ser tratados de forma justa, e o resultado das investigações deve ser comunicado de forma clara. Se a agressão do corpo docente for confirmada, devem ser tomadas as medidas disciplinares



adequadas. Isto pode variar desde avisos e aconselhamento obrigatório até suspensão ou despedimento, dependendo da gravidade da infração. Conselheiros profissionais podem ajudá-los a lidar com o impacto emocional e desenvolver estratégias para avançar. Os membros do corpo docente devem ser um exemplo de comportamento respeitador e de apoio. Ao demonstrarem profissionalismo e empatia, dão um exemplo positivo aos alunos. Reconheça e recompense os docentes que exemplificam interações positivas com os estudantes. Precisamos de capacitar os estudantes para que defendam a si próprios e uns aos outros. Educe-os sobre os seus direitos e responsabilidades e forneça recursos para procurar assistência quando necessário.

Os comités universitários responsáveis por questões comportamentais precisam de avaliar continuamente a eficácia das estratégias de prevenção e resposta. Ao implementar estas estratégias, as universidades podem criar um ambiente mais seguro e respeitador, onde os estudantes se sentem valorizados e apoiados, e os docentes são responsabilizados pelas suas ações.

2. Reconhecer Sinais de Agressividade e Bullying

2.1. Indicadores Comportamentais

Reconhecer sinais de agressividade e bullying entre estudantes (com mais de 18 anos) requer compreender os desafios e dinâmicas únicas que os jovens adultos enfrentam. Aqui estão alguns indicadores comportamentais a ter em conta:

Sinais de Agressividade:

1. **Agressividade física:** Envolver-se em lutas, ameaçar fisicamente os outros ou mostrar linguagem corporal agressiva.
2. **Agressão verbal:** Uso de linguagem dura, insultos, ameaças ou envolvimento em discussões acaloradas.
3. **Comportamento Passivo-Agressivo:** Expressar indiretamente raiva ou hostilidade através de sarcasmo, mexericos ou sabotagem.
4. **Abuso de Substâncias:** Aumento do consumo de álcool, drogas ou outras substâncias como mecanismo de coping para o stress ou a raiva.
5. **Desempenho Académico:** Declínio súbito do desempenho académico devido a distrações causadas por comportamentos agressivos ou conflitos.
6. **Isolamento Social:** Isolar-se de amigos, família ou pares; evitar atividades sociais.

Sinais de Bullying:

1. **Assédio Persistente:** Atacar continuamente alguém com insultos, troça ou comentários depreciativos.
2. **Exclusão Social:** Exclusão deliberada de indivíduos de grupos, eventos ou conversas.
3. **Assédio Online:** Cyberbullying através das redes sociais, aplicações de mensagens ou fóruns online.
4. **Manipulação e Controle:** Utilização de táticas psicológicas para controlar ou manipular os outros, como espalhar rumores ou minar relações.
5. **Táticas de Intimidação:** Usar ameaças, intimidação ou coerção para obter poder ou domínio sobre os outros.

6. **Culpabilização da Vítima:** Transferir a culpa para a vítima, fazendo-a sentir-se responsável pelas ações do agressor.

O que fazer se notar estes sinais:

- **Comunicação Aberta:** Incentive o diálogo aberto e proporcione um espaço seguro para que os indivíduos expressem as suas preocupações.
- **Serviços de apoio:** Encaminhe os indivíduos afetados para serviços de aconselhamento, grupos de apoio ou profissionais de saúde mental.
- **Resolução de Conflitos:** Facilite sessões de mediação ou resolução de conflitos para abordar questões diretamente.
- **Aplicação das Políticas:** Garantir que as políticas institucionais da universidade contra o bullying e a agressão sejam claras, aplicadas e comunicadas a todos os membros da comunidade.
- **Programas educativos:** Implementar programas de empatia, competências de comunicação e gestão de conflitos.

2.2. Sintomas Emocionais e Psicológicos: Ansiedade, depressão, riscos de automutilação

Reconhecer sintomas emocionais e psicológicos em estudantes com mais de 18 anos é crucial para fornecer apoio e intervenção atempados. Aqui estão alguns indicadores-chave de riscos de ansiedade, depressão e automutilação:

Sintomas Emocionais e Psicológicos:

Ansiedade:

- **Preocupação Excessiva:** Preocupação persistente e excessiva com vários aspetos da vida, incluindo os estudos, os relacionamentos ou as perspetivas futuras.
- **Inquietação:** Sentir-se constantemente em alerta, incapaz de relaxar ou sentir inquietação física.
- **Irritabilidade:** Fica facilmente frustrado, impaciente ou agitado.
- **Distúrbios do sono:** Dificuldade em adormecer, manter o sono ou acordar demasiado cedo.



- Problemas de Concentração: Dificuldade em concentrar-se em tarefas, estudar ou completar trabalhos.

Depressão:

- Tristeza Persistente: Sentir-se em baixo, sem esperança ou vazio na maior parte do tempo.
- Perda de Interesse: Perda de interesse em atividades que antes eram agradáveis, incluindo hobbies, socialização ou atividades académicas.
- Fadiga: Sentir cansaço persistente ou falta de energia.
- Alterações no Apetite: Mudanças significativas nos hábitos alimentares, seja aumento do apetite e ganho de peso, ou diminuição do apetite e perda de peso.
- Sentimentos de Inutilidade: Sentimentos de culpa, inutilidade ou auto-culpa.
- Pensamentos suicidas: Pensamentos de morte ou suicídio ou falar sobre querer morrer.

Riscos de Automutilação:

- Cortes ou Automutilação: Praticar automutilação deliberada, como cortar-se, queimar-se ou arranhar.
- Comportamentos de Risco: Envolver-se em comportamentos de risco ou impulsivos, como abuso de substâncias, condução imprudente ou sexo desprotegido.
- Retirada: Isolar-se dos amigos, da família ou das atividades sociais.
- Expressões de Dor: Expressões verbais ou não verbais de dor, sofrimento ou desespero.
- Mudanças de humor súbitas: Mudanças rápidas e extremas de humor, frequentemente acompanhadas por emoções intensas.

O que fazer se notar estes sinais:

- Contacte: Inicie uma conversa com a pessoa de forma não julgadora e de apoio.
- Ouça Ativamente: Ouça atentamente as suas preocupações e valide os seus sentimentos.



- **Incentive a Ajuda Profissional:** Sugira procurar ajuda de um profissional de saúde mental, conselheiro ou terapeuta.
- **Forneça recursos:** Ofereça informações sobre os recursos disponíveis, como serviços de aconselhamento no campus, linhas de apoio ou grupos de apoio.
- **Acompanhamento:** Verifique regularmente como estão e ofereça apoio contínuo.

O reconhecimento e intervenção precoces podem fazer uma diferença significativa no tratamento do sofrimento emocional e psicológico. É essencial abordar estas situações com empatia, cuidado e compromisso em apoiar o bem-estar das pessoas necessitadas.

2.3. Detecção do Cyberbullying e do Assédio Online

Detetar o cyberbullying e o assédio online é fundamental na era digital atual, onde as interações ocorrem cada vez mais online. Reconhecer os sinais pode ajudar a proteger as pessoas de potenciais danos e garantir um ambiente online seguro. Aqui estão alguns indicadores-chave e passos para detetar e combater o cyberbullying e o assédio online:

Sinais de Cyberbullying e Assédio Online:

1. **Mensagens Maldosas:** Receber mensagens ofensivas, insultuosas ou ameaçadoras por texto, email, redes sociais ou outras plataformas online.
2. **Espalhar Rumores:** Histórias falsas ou exageradas espalharam-se sobre o indivíduo online, com o objetivo de prejudicar a sua reputação.
3. **Exclusão:** Ser intencionalmente excluído de grupos online, chats ou eventos por colegas.
4. **Personificação:** Alguém que cria perfis ou contas falsas fingindo ser a pessoa que publica conteúdo embaraçoso ou prejudicial.
5. **Perseguição:** Atenção indesejada, monitorização ou seguimento por outra pessoa online.
6. **Vergonha Pública:** Publicar fotos, vídeos ou informações pessoais humilhantes sem consentimento.



7. **Trolling:** Provocar reações negativas ou causar sofrimento através de comentários inflamados ou ofensivos.

8. **Doxxing:** Revelar informações privadas ou sensíveis sobre o indivíduo sem a sua permissão.

Passos para Detetar e Combater o Cyberbullying e o Assédio Online:

1. **Monitorize a Atividade Online:** Fique atento à presença online do indivíduo, incluindo contas nas redes sociais, registos de chat e emails.

2. **Procure Alterações Comportamentais:** Observe quaisquer mudanças súbitas no comportamento, como retirada das atividades sociais, maior secretismo sobre atividades online ou maior sofrimento emocional.

3. **Verifique Notificações Invulgares:** Esteja atento a notificações invulgares, pedidos de amizade ou mensagens de fontes desconhecidas.

4. **Revise as Definições de Privacidade:** Certifique-se de que as definições de privacidade estão configuradas para limitar o acesso a informações pessoais e publicações.

5. **Documente Provas:** Tire capturas de ecrã ou guarde cópias de mensagens, publicações ou comentários de assédio como prova.

6. **Reporte Incidentes:** Utilize funcionalidades de denúncia fornecidas por plataformas de redes sociais ou sites para denunciar comportamentos abusivos.

7. **Bloquear e silenciar:** Bloquear ou silenciar utilizadores que se envolvam em comportamentos de assédio para limitar o contacto futuro.

8. **Procure Apoio:** Incentive a pessoa a falar com amigos, familiares ou profissionais de confiança sobre o que está a experienciar.

9. **Contacte as Autoridades:** Em casos graves, considere contactar as autoridades policiais ou legais para abordar comportamentos criminosos.

10. **Promover a Literacia Digital:** Educar as pessoas sobre práticas seguras online, incluindo não partilhar informações pessoais, ser cauteloso nas interações online e saber como denunciar abusos.



Ao ser vigilante e proativo, é possível mitigar os riscos associados ao cyberbullying e ao assédio online, garantindo uma experiência online mais segura e positiva para todos.

3. Criação de um Ambiente Inclusivo

3.1. Construção da Inclusão

Construir inclusão e combater o bullying e a agressão nas universidades exige uma abordagem multifacetada que envolva tanto medidas preventivas como ações reativas.

Devem ser seguidos certos pontos-chave:

- Nunca assuma que o bullying não acontece na sua universidade;
- nunca ignorar suspeitas de bullying;
- Não faça suposições prematuras;
- Ouça atentamente todos os relatos – vários estudantes a dizer o mesmo não significa necessariamente que estejam a dizer a verdade;
- adotar uma abordagem de resolução de problemas que afaste os alunos de se justificar;
- Faz o acompanhamento repetidamente, verificando se o bullying não recomeçou.

Para esse fim, as universidades devem desenvolver e aplicar uma política abrangente de combate ao bullying que defina claramente o que constitui bullying e defina as consequências para os infratores, bem como garantir que o código de conduta da universidade aborde explicitamente questões relacionadas com bullying e assédio tanto para estudantes como para funcionários.

3.2. Uma universidade manifestada para a prevenção da agressão e do bullying

Sugerimos que o seguinte manifesto seja considerado pela gestão de topo da sua universidade. Criará um passo claro para a prevenção da agressividade e do bullying, bem como para o compromisso da instituição com as reações em caso de manifestação destas condições.



Na [Nome da Universidade], estamos comprometidos em promover um ambiente inclusivo e de apoio para todos os nossos estudantes, incluindo aqueles com deficiências e necessidades especiais. Acreditamos que cada indivíduo merece aprender e prosperar num espaço livre de agressão e bullying. Para alcançar este objetivo, desenvolvemos uma abordagem abrangente que se foca tanto na prevenção como na resposta eficaz a casos de agressão e bullying.

O Nosso Compromisso com a Inclusão

O nosso compromisso com a inclusão assenta na crença de que a diversidade enriquece a nossa comunidade e enriquece a experiência de aprendizagem para todos. Ao abraçar as diferenças e promover a compreensão, pretendemos criar um campus onde cada estudante se sinta valorizado e apoiado.

Medidas Preventivas

Educação e Sensibilização:

Organizamos regularmente workshops e seminários para educar os nossos alunos e funcionários sobre a importância da inclusão, respeito e empatia. Estas sessões abordam temas como a sensibilização sobre deficiência, saúde mental e o impacto do bullying em pessoas com necessidades especiais.

Políticas e Diretrizes Claras:

A nossa universidade estabeleceu políticas e diretrizes claras que definem o que constitui bullying e agressão, especialmente para estudantes com deficiências e necessidades especiais. Estas políticas descrevem as consequências para os infratores e fornecem um quadro para lidar com tais incidentes.

Formação para Funcionários e Estudantes:

Todos os membros da nossa comunidade recebem formação para reconhecer e intervir em segurança quando testemunham bullying ou comportamento agressivo. O corpo docente e o pessoal também são formados para criar salas de aula inclusivas e prestar apoio adequado a estudantes com deficiência.



Serviços de Apoio:

Oferecemos serviços de aconselhamento acessíveis para estudantes que experienciaram ou testemunharam bullying. Existem grupos de apoio entre pares disponíveis para proporcionar apoio emocional e fomentar um sentimento de pertença entre os estudantes com deficiência.

Currículo Inclusivo:

O nosso currículo integra perspetivas diversas e inclui estudos de caso que destacam os desafios enfrentados pelos alunos com deficiência. Isto ajuda a promover a compreensão e valorização de diferentes capacidades e necessidades.

Estratégias Reativas

Resposta Imediata:

Quando são reportados incidentes de agressão ou bullying, respondemos prontamente e investigamos a fundo cada caso. O nosso objetivo é garantir que as vítimas se sintam ouvidas e apoiadas, ao mesmo tempo que responsabilizamos os agressores pelos seus atos.

Apoio às Vítimas:

As vítimas de bullying recebem apoio emocional imediato, incluindo acesso a serviços de aconselhamento. São fornecidas acomodações académicas para garantir que a sua educação se mantém sem interrupções.

Ações Disciplinares:

Aplicamos ações disciplinares justas e consistentes contra os agressores, desde avisos até suspensão ou expulsão, dependendo da gravidade da infração. Podem ser consideradas abordagens de justiça restaurativa para reparar danos e prevenir incidentes futuros.

Acompanhamento e Monitorização:

São realizadas verificações regulares com as vítimas para monitorizar o seu bem-estar e tratar de quaisquer preocupações em andamento. O comportamento dos agressores é cuidadosamente monitorizado para garantir o cumprimento e evitar a recorrência.



Cura Comunitária:

São facilitados círculos de cura e discussões em grupo para ajudar a comunidade a processar e recuperar de incidentes de agressão e bullying. Workshops educativos seguem para reforçar comportamentos positivos e fortalecer a nossa cultura inclusiva no campus.

Conclusão

Na [Nome da Universidade], estamos dedicados a criar um campus onde cada estudante se sinta seguro, respeitado e incluído. Através das nossas estratégias proativas e reativas, esforçamo-nos por eliminar a agressividade e o bullying, garantindo que alunos com deficiências e necessidades especiais possam participar plenamente e beneficiar da sua jornada educativa. Juntos, podemos construir uma comunidade mais inclusiva e solidária para todos.



4. Construção de Relações Positivas

4.1. Relações Professor-Aluno

A base de uma experiência educativa bem-sucedida reside na relação entre professores e alunos. Um forte vínculo professor-aluno promove confiança, respeito mútuo e comunicação aberta. Quando os alunos se sentem compreendidos e apoiados pelos professores, têm maior probabilidade de se envolverem ativamente no processo de aprendizagem e de procurarem ajuda quando necessário.

As estratégias para construir relações positivas podem incluir:

- **Reuniões Individuais Regulares:** Agende reuniões regulares para discutir progresso académico, objetivos pessoais e quaisquer desafios que o aluno possa estar a enfrentar.
- **Escuta Ativa:** Pratique competências de escuta ativa para demonstrar interesse genuíno nos pensamentos e sentimentos dos alunos.
- **Reforço Positivo:** Use o reforço positivo para incentivar um bom comportamento e esforço, em vez de se focar apenas em corrigir erros.
- **Inclusão nos Métodos de Ensino:** Adapte os métodos de ensino para acomodar diferentes estilos e necessidades de aprendizagem, garantindo que todos os alunos se sintam incluídos e valorizados.

4.2 Estudantes com Deficiência – Relações com Estudantes Não Deficientes

Incentivar relações positivas entre alunos com deficiência e os seus colegas não deficientes é crucial para criar um ambiente de sala de aula inclusivo. Estas relações promovem a empatia, reduzem o estigma e melhoram as competências sociais de todos os envolvidos.

As estratégias para fomentar relações inclusivas podem incluir:

- **Atividades de Aprendizagem Colaborativa:** Desenhe projetos de grupo e atividades que exijam colaboração entre alunos com e sem deficiência.



- **Educação para a Sensibilização para a Deficiência:** Incorpore lições e discussões sobre várias deficiências para aumentar a compreensão e aceitação entre os alunos sem deficiência.
- **Sistemas de Parceiros:** Implementar sistemas de companheiros onde alunos sem deficiência ajudam e apoiam colegas com deficiência durante as atividades escolares.
- **Exemplo de Exemplo:** Incentive o modelo a seguir destacando exemplos de pessoas com deficiência bem-sucedidas para inspirar e motivar todos os alunos.

4.3 Relações entre Professores e Pais

Uma parceria sólida entre professores e pais é essencial para apoiar o crescimento acadêmico e pessoal dos alunos. A comunicação eficaz e a colaboração entre professores e pais garantem consistência nas expectativas e estratégias, conduzindo a melhores resultados para os alunos.

Estratégias para Fortalecer as Relações Professor-Pais

- **Comunicação Regular:** Mantenha uma comunicação regular através de emails, chamadas telefônicas ou reuniões de pais e professores para manter os pais informados sobre o progresso do filho e quaisquer preocupações.
- **Política de Portas Abertas:** Adote uma política de portas abertas para incentivar os pais a visitarem a universidade e a comunicarem com o pessoal acadêmico ou não acadêmico sempre que tenham dúvidas ou preocupações.
- **Tomada de Decisão Partilhada:** Envolver os pais nos processos de tomada de decisão relativos à educação dos seus filhos, como as reuniões do Programa de Educação Individualizada (PEI) para alunos com deficiência.
- **Atividades Extracurriculares:** Organize atividades e eventos extracurriculares conjuntos para fomentar um sentido de comunidade e responsabilidade partilhada pelo sucesso dos alunos.



4.4 Redes de Apoio entre Pares

As redes de apoio entre pares desempenham um papel vital na prestação de apoio emocional e académico aos estudantes. Estas redes podem melhorar significativamente a autoestima, a resiliência e o bem-estar geral dos alunos.

As estratégias para estabelecer redes eficazes de apoio entre pares podem incluir:

- **Programas de Mentoria:** Implemente programas de mentoria onde os alunos mais velhos orientem os mais novos, oferecendo orientação e apoio.
- **Clubes e Organizações Estudantis:** Incentive a formação de clubes e organizações focados em vários interesses, permitindo que os alunos se conectem com colegas com interesses semelhantes.
- **Tutoria entre Pares:** Promover iniciativas de tutoria entre pares onde os alunos se ajudam mutuamente com trabalhos de casa e materiais de estudo, promovendo um ambiente de aprendizagem colaborativa.
- **Equipas de Resolução de Conflitos:** Formar alunos para integrarem equipas de resolução de conflitos, ajudando a mediar disputas e promover soluções pacíficas dentro da comunidade escolar.

Construir relações positivas em todos os níveis—entre o pessoal académico, não académico e os estudantes, incluindo estudantes com deficiência e os seus colegas não deficientes, e entre os próprios estudantes—é fundamental para criar um ambiente educativo de apoio e inclusivo. Ao implementar estas estratégias, podemos fomentar um sentido de pertença, melhorar o desempenho académico e promover o desenvolvimento holístico de todos os alunos.

5. Conflitos e Relatórios

5.1 Técnicas de Resolução de Conflitos

Os conflitos são inevitáveis em qualquer comunidade, incluindo instituições educativas. Surgem devido a mal-entendidos, opiniões divergentes ou conflitos de personalidade. Técnicas eficazes de resolução de conflitos são essenciais para manter um ambiente de aprendizagem harmonioso e produtivo.

Técnicas-chave de resolução de conflitos podem incluir:

1. Escuta Ativa:

- **Descrição:** A escuta ativa envolve dar total atenção ao orador, demonstrar empatia e refletir o que se ouve para garantir a compreensão.
- **Benefícios:** Ajuda a identificar a causa raiz do conflito e promove a compreensão mútua.

2. Mediação:

- **Descrição:** A mediação envolve uma terceira parte neutra a facilitar uma discussão entre partes em conflito para alcançar uma solução mutuamente aceitável.
- **Benefícios:** Proporciona uma plataforma estruturada para resolver conflitos e incentiva o compromisso.

3. Abordagem de Resolução de Problemas:

- **Descrição:** Esta técnica envolve definir o problema, fazer brainstorming de soluções, avaliar opções e selecionar o melhor curso de ação.
- **Benefícios:** Capacita os participantes a assumirem a responsabilidade pelo processo de resolução e a desenvolver soluções práticas.

4. Empatia e Tomada de Perspectiva:

- **Descrição:** Incentivar as pessoas a ver as coisas da perspetiva de outra pessoa pode conduzir a uma maior compreensão e empatia.



- **Benefícios:** Reduz a hostilidade e promove a compaixão, facilitando encontrar pontos em comum.

5. Compromisso e Negociação:

- **Descrição:** Ambas as partes concordam em fazer concessões para chegar a um meio-termo.
- **Benefícios:** Garante que nenhuma das partes se sinta completamente derrotada, promovendo boa vontade e cooperação.

5.2 Reportar Agressão/Bullying

Reconhecer os sinais de agressividade e bullying é o primeiro passo para abordar estas questões de forma eficaz. A intervenção precoce pode prevenir a escalada e minimizar os danos às vítimas.

Os passos para reportar incidentes podem incluir:

1. Identifique o Incidente:

- Esteja atento a sinais de agressividade ou bullying, como danos físicos, abuso verbal, isolamento social ou mudanças de comportamento.

2. Documente os Detalhes:

- Registe a data, hora, local e natureza do incidente, bem como os nomes das pessoas envolvidas.

3. Reporte às autoridades competentes:

- Informe os professores, conselheiros ou membros designados do pessoal responsável por lidar com tais incidentes. Para casos graves, contacte imediatamente a administração.

4. Seguimento:

- Assegure que o incidente reportado é devidamente investigado e abordado. Mantenha-se informado sobre o resultado e quaisquer ações tomadas.



5.3 Mecanismo/Comité de Reação

Estabelecimento de um Protocolo Claro

Disponer de um mecanismo ou comité bem definido para reagir a conflitos e incidentes de agressão ou bullying é crucial para garantir respostas atempadas e eficazes.

Os componentes de um Mecanismo Eficaz incluem:

1. Pessoal Designado:

- Nomeie membros específicos da equipa ou um comité responsável por tratar de conflitos e incidentes.

2. Procedimentos Claros:

- Desenvolva procedimentos claros que delineem os passos para reportar, investigar e responder a incidentes.

3. Confidencialidade:

- Garantir a confidencialidade para proteger a privacidade de todas as partes envolvidas, especialmente das vítimas.

4. Serviços de Apoio:

- Proporcionar acesso a serviços de aconselhamento e apoio para vítimas e para aqueles envolvidos em conflitos.

5. Documentação:

- Mantenha registos detalhados de todos os incidentes, investigações e ações reportadas.

5.4 Incorporação de Temas Anti-Bullying

Incorporar temas anti-bullying no currículo e nas rotinas diárias reforça a importância da bondade, do respeito e da inclusão.

Estratégias para a Integração

1. Desenvolvimento do Currículo:

- Inclua lições e discussões sobre bullying, empatia e resolução de conflitos no currículo.



2. Atividades:

- Organize exercícios de role-play, discussões em grupo e projetos criativos focados em temas anti-bullying.

3. Oradores Convidados:

- Convide especialistas ou indivíduos com experiências de vida para falar sobre o impacto do bullying e estratégias de prevenção.

4. Eventos Universitários:

- Organizar assembleias, workshops e campanhas de sensibilização para aumentar a consciencialização sobre o bullying e promover um ambiente escolar positivo.

5. Envolvimento de Aluno/Pessoal:

- Capacitar alunos e funcionários para se tornarem defensores da mudança, participando em comités ou clubes anti-bullying.

Enfrentar conflitos e incidentes de agressão ou bullying requer uma abordagem abrangente que inclua técnicas eficazes de resolução de conflitos, mecanismos claros de reporte e integração proativa de temas anti-bullying. Ao implementar estas estratégias, podemos criar um ambiente de aprendizagem mais seguro, inclusivo e de apoio para todos os alunos.

6. Desenvolvimento Profissional para o Pessoal Universitário

6.1 Formação para Reconhecer e Responder ao Bullying e Agressividade

Esta secção visa fornecer ao pessoal universitário os conhecimentos e competências necessários para reconhecer e responder eficazmente a incidentes de bullying. Ao compreender a dinâmica do bullying, os membros do corpo docente podem criar um ambiente mais seguro e inclusivo para os alunos.

Sugerimos o seguinte ***quadro para a realização de formação microcredencial para a equipa sobre reconhecimento e resposta ao bullying e agressão:***

Objetivos:

- Defina bullying e as suas várias formas.
- Identificar sinais de bullying em diferentes contextos (por exemplo, físico, verbal, social, cibernético).
- Compreender o impacto do bullying nos indivíduos e na comunidade.
- Desenvolva estratégias para intervenção imediata ao testemunhar ou ser informado sobre bullying.
- Aprenda a apoiar as vítimas e a abordar os agressores de forma adequada.

Conteúdo Possível:

1. Definição e Tipos de Bullying:

- Bullying físico;
- Bullying verbal;
- Bullying social;
- Cyberbullying;
- Desequilíbrio de poder e repetição são características chave.

2. Sinais de Bullying:

- Alterações no comportamento, desempenho académico ou assiduidade;
- Sofrimento emocional, ansiedade ou depressão;
- Ferimentos físicos ou marcas inexplicáveis;
- Evitar certas áreas ou pessoas.

3. Impacto do Bullying:

- Efeitos a curto prazo na saúde mental e bem-estar;
- Consequências a longo prazo, como baixa autoestima e isolamento social;
- Impacto no clima escolar geral.

4. Estratégias de Resposta Imediata:

- Separar as partes envolvidas;
- Garantir a segurança e fornecer apoio emocional;
- Reportar o incidente às autoridades competentes.

5. Apoiar as Vítimas e Enfrentar os Agressores:

- Fornecer aconselhamento e recursos para as vítimas;
- Implementar medidas disciplinares para os perpetradores, considerando abordagens de justiça restaurativa.

6.2 Crescimento Profissional Contínuo

O crescimento profissional contínuo é essencial para que o pessoal universitário se mantenha atualizado com as tendências atuais, investigação e melhores práticas em educação e apoio ao estudante. Esta secção descreve oportunidades e métodos para o desenvolvimento contínuo.

Objetivos:

- Incentive a participação em workshops, seminários e conferências relacionados com a educação e o bem-estar dos alunos.
- Promova o envolvimento em cursos e certificações online.
- Fomentar a colaboração e a partilha de conhecimento entre os membros da equipa.
- Apoie os objetivos individuais de progressão na carreira.

1. As Oportunidades de Desenvolvimento Profissional podem incluir:

- Workshops e seminários sobre temas como gestão de sala de aula, diversidade e inclusão, e sensibilização para a saúde mental.
- Conferências e simpósios centraram-se na inovação educativa e nos serviços de apoio ao estudante.
- Cursos online e certificações de instituições reputadas.



2. Colaboração e Networking:

- Incentivar a equipa a juntar-se a organizações profissionais e a redes.
- Facilitar programas de mentoria e coaching entre pares dentro da universidade.
- Organizar reuniões e fóruns regulares para partilha de conhecimento.

3. Progressão na Carreira:

- Fornecer orientação sobre a definição de objetivos pessoais e profissionais.
- Oferecer apoio para a prossecução de graus avançados ou formação especializada.
- Reconhecer e recompensar conquistas através de prémios e promoções.

6.3 Plano de Intervenção de Exemplo

Um plano de intervenção eficaz é crucial para lidar com os incidentes de bullying de forma rápida e abrangente. Esta secção apresenta um plano de exemplo que as universidades podem adaptar às suas necessidades específicas.

Objetivos:

- Descreva uma abordagem estruturada para lidar com denúncias de bullying.
- Garantir consistência e justiça na resposta a incidentes.
- Forneça diretrizes claras para a documentação e o seguimento.

O plano de intervenção universitário pode incluir:

1. Procedimento de Relatório:

- Estabelecer múltiplos canais para reportar bullying (por exemplo, formulários online, pessoal designado).
- Garantir confidencialidade e proteção para os repórteres.

2. Avaliação Inicial:

- Recolha de informações detalhadas sobre o incidente.
- Avaliar a gravidade e urgência da situação.

3. Ação imediata:

- Separar as partes envolvidas, se necessário.
- Prestar apoio imediato à vítima.



- Informar as partes interessadas relevantes (por exemplo, pais, autoridades legais).
- 4. **Investigação:**
 - Realizar investigações minuciosas envolvendo todas as partes.
 - Documentar descobertas e provas.
- 5. **Estratégias de Intervenção:**
 - Implementar medidas disciplinares para os agressores.
 - Fornecer aconselhamento e apoio às vítimas.
 - Facilitar processos de mediação e justiça restaurativa.
- 6. **Acompanhamento e Monitorização:**
 - Verificar regularmente como estão as vítimas e os agressores.
 - Rever e atualizar os planos de intervenção conforme necessário.
 - Manter registos para futuras referências e análises.

6.4 Boas Práticas de Reação

6.4.1. Espanha: Promoção da Coexistência (*Convivencia*)

1. O Método TEI (Tutoria Entre Iguais)

- **A Prática:** Um programa de prevenção da violência de mentoria entre pares onde os alunos mais velhos são formalmente designados como "tutores" para os alunos mais novos, garantindo a integração e prevenindo a "alteridade".
- **Referência:** Desenvolvido por Andrés González Bellido. Embora originalmente destinada a escolas, está a ser adaptada para o Ensino Superior através da **Universidade de Barcelona**.
- **Link:** [Site Oficial do Programa TEI](#)

2. Estruturas de Aprendizagem-Serviço (ApS)

- **A Prática:** Integrar a responsabilidade social no currículo. Ao trabalhar com grupos marginalizados, os alunos desenvolvem a empatia necessária para prevenir o bullying dentro dos seus próprios grupos de pares.
- **Referência:** The **Spanish Network for Service-Learning (REDAPS)**.
- **Link:** [Red Española de Aprendizaje-Servicio](#)



3. Ações Educativas Bem-sucedidas (SEAs) - Tertúlias Dialéticas

- **A Prática:** Usar o diálogo igualitário para discutir "temas quentes" relacionados com a exclusão social, garantindo que a "lei dos mais fortes" seja substituída pelo "poder do argumento."
- **Referência:** Com base no **projeto INCLUD-ED**, o único projeto de Ciências Socioeconómicas e Humanidades incluído na lista de 10 casos bem-sucedidos da Comissão Europeia.
- **Link:** [Comunidade de Investigação para a Excelência para Todos \(CREA\)](#)

4. Linguagem Inclusiva e Protocolos de Diversidade

- **A Prática:** Formalizar guias que previnam microagressões contra grupos LGBTQ+ e minoritários, que muitas vezes são precursores do bullying.
- **Referência:** Protocolos da Unidade de **Diversidade da Universidade Complutense de Madrid (UCM)**.
- **Link:** [UCM Diversidade e Inclusão](#)

6.4.2. Portugal: Apoio Holístico e Relacional

1. Observatórios para o Bem-Estar dos Estudantes

- **A Prática:** Monitorização baseada em dados da saúde mental dos alunos e da integração social para identificar vítimas "invisíveis" de bullying.
- **Referência:** **O Observatório da Vida Estudantil (OVE)** da Universidade de Coimbra.
- **Link:** [Universidade de Coimbra - OVE](#)

2. Equipas multidisciplinares "Estudantes em Risco"

- **A Prática:** Utilizar o sistema "Tutorias" não só para notas, mas também para mediação social.
- **Referência:** A Agência Nacional de Erasmus+ **de Portugal** destaca frequentemente as diretrizes "Ensino Superior Seguro e Inclusivo" (SAIHE) utilizadas pelos Politécnicos Portugueses.
- **Link:** [Direção-Geral do Ensino Superior \(DGES\) - Apoio ao Estudante](#)

6.4.3. Bulgária: Reforma Estrutural e Segurança Digital

1. Iniciativas de Cidadania Digital e Cibersegurança



- **A Prática:** Formar o pessoal para moderar espaços digitais afiliados à universidade (grupos de Telegram/WhatsApp) onde ocorre bullying moderno.
- **Referência:** O **Centro Búlgaro de Internet Segura**, que colabora com universidades nas iniciativas "Safe Lab".
- **Link:** [Safenet Bulgaria](#)

2. Provedor de Justiça Ética Institucional

- **A Prática:** Uma terceira parte neutra para mediar conflitos entre estudantes ou entre funcionários e alunos, garantindo justiça "inclusiva".
- **Referência:** O Código de Ética "**St. Kliment Ohridski**" da **Universidade de Sofia** e o papel do Comité de Ética.
- **Ligação:** [Comité de Ética da Universidade de Sófia](#)

6.4.4. Grécia: Comunidade & Diálogo Democrático

1. Círculos de Justiça Restaurativa

- **A Prática:** Passar de "punir o agressor" para "reparar o dano" através do diálogo facilitado.
- **Referência:** O **Fórum Europeu para a Justiça Restaurativa**, que tem parceiros ativos de implementação na Grécia, como o **Centro de Justiça Restaurativa e Mediação**.
- **Link:** [Justiça Restaurativa Grécia](#)

2. Sensibilidade e Integração Intercultural

- **A Prática:** Utilização de "Mapas Interculturais" na sala de aula para validar as origens diversas do corpo discente, reduzindo a agressividade xenofóbica.
- **Referência:** A **Universidade do Peloponeso** e o seu foco na "Educação Inclusiva" através do portal **HEAL-Link**.
- **Link:** [Universidade do Peloponeso - Relações Internacionais e Inclusão](#)



Referências bibliográficas

- Ali, M. N., Aryuni, M., Nur, Y., Fadhliah, Khairil, M., Razman, M. R., Emrizal, & Zakaria, S. Z. S. (2019). Empirical Analysis on Coping Strategy and Psychological Impact of Bullying Victim at University. *ARPN Journal of Engineering and Applied Sciences*, 14(5). <https://doi.org/10.36478/IEASCI.2019.1628.1635>
- Allen, C. W., Diamond-Myrsten, S., & Rollins, L. K. (2018). University absenteeism in student and adolescents. *American Family Physician*, 98(12).
- Amin, Y., & Haswita, H. (2024). Identifying Bullying and Its Relationship with Mental Health Problem Among Adolescents: A Scoping Review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(1). <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i1.2610>
- Austin, S. B., Gordon, A. R., Ziyadeh, N. J., Charlton, B. M., Katz-Wise, S. L., & Samnaliev, M. (2017). Stigma and Health-Related Quality of Life in Sexual Minorities. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(4). <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.05.007>
- Ayu, P. E. S. (2020). The Roles of Parent and Teacher on Student Attitude Development to Avoid Bullying Behavior in Early Childhood. *Yavana Bhasha : Journal of English Language Education*, 1(1). <https://doi.org/10.25078/yb.v1i1.1374>
- Baker, D. J., & Britton, T. (2024). HATE CRIMES AND BLACK COLLEGE STUDENT ENROLLMENT. *Education Finance and Policy*, 19(2). https://doi.org/10.1162/edfp_a_00400
- Balderston, S. (2013). Victimized again? Intersectionality and injustice in disabled women's lives after hate crime and rape. *Advances in Gender Research*, 18(PARTA). [https://doi.org/10.1108/S1529-2126\(2013\)000018A005](https://doi.org/10.1108/S1529-2126(2013)000018A005)
- Bettencourt, A. F., Clary, L. K., Ialongo, N., & Musci, R. J. (2023). Long-term consequences of bullying involvement in first grade. *Journal of University Psychology*, 97. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.01.004>
- Blood, G. W., & Blood, I. M. (2016). Long-term Consequences of Childhood Bullying in Adults who Stutter: Social Anxiety, Fear of Negative Evaluation, Self-esteem, and Satisfaction with Life. *Journal of Fluency Disorders*, 50. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2016.10.002>
- Blood, G. W., Blood, I. M., Michael Tramontana, G., Sylvia, A. J., Boyle, M. P., & Motzko, G. R. (2011). Self-reported experience of bullying of students who stutter: Relations with life



- satisfaction, life orientation, and self-esteem. *Perceptual and Motor Skills*, 113(2).
<https://doi.org/10.2466/07.10.15.17.PMS.113.5.353-364>
- Chen, Y. Y., & Huang, J. H. (2015). Precollege and in-college bullying experiences and health-related quality of life among college students. *Pediatrics*, 135(1).
<https://doi.org/10.1542/peds.2014-1798>
- Chowdhury, F. (2020). Bullying of Students in Academic Institutions: A Qualitative Study. *Educational Process: International Journal*, 9(2).
<https://doi.org/10.22521/edupij.2020.92.4>
- Crookston, B. T., Merrill, R. M., Hedges, S., Lister, C., West, J. H., & Hall, P. C. (2014). Victimization of Peruvian adolescents and health risk behaviors: Young lives cohort. *BMC Public Health*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-85>
- Downey, J. P., & Stage, F. K. (1999). Hate crimes and violence on college and university campuses. *Journal of College Student Development*, 40(1).
- Drydakis, N. (2014). Bullying at university and labour market outcomes. *International Journal of Manpower*, 35(8). <https://doi.org/10.1108/IJM-08-2012-0122>
- Erentzen, C., & Schuller, R. A. (2024). Prototypes of Hate and Expectations of the Model Victim. *Journal of Interpersonal Violence*, 39(13-14).
<https://doi.org/10.1177/08862605241229720>
- Faraz Ali, S., & Khan, A. (2022). ASSOCIATION BETWEEN BULLYING OR PEER VICTIMIZATION AND PSYCHOPATHOLOGY SYMPTOMS AMONG ADOLESCENTS. *Cultural Communication and Socialization Journal*, 3(2). <https://doi.org/10.26480/ccsj.02.2022.31.33>
- Gattario, K. H., Lindwall, M., & Frisé, A. (2020). Life after childhood bullying: Body image development and disordered eating in adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 44(3). <https://doi.org/10.1177/0165025419877971>
- Gies, L., Gogoi, M., Bayliss, C. D., Pareek, M., Webb, A., Chakraborti, N., & Wertans, E. (2023). Hate Crime during the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study of the Experiences of an Ethnically Diverse University Student Population. *COVID*, 3(2).
<https://doi.org/10.3390/covid3020010>
- Gorman, E., Harmon, C., Mendolia, S., Staneva, A., & Walker, I. (2021). Adolescent University Bullying Victimization and Later Life Outcomes. *Oxford Bulletin of Economics and Statistics*, 83(4). <https://doi.org/10.1111/obes.12432>
- Hahlweg, K., & Schulz, W. (2020). Prediction of Bullying and Victimization: Results of a 10-Year Follow-Up Study Based on Data From Mothers, Fathers, and Adolescents. *KINDHEIT UND ENTWICKLUNG*, 29(2).



- Hasnat, I. I., & Fakir, A. M. S. (2023). Condemned in childhood: bully victimization and labour market outcomes. *Applied Economics Letters*, 30(1). <https://doi.org/10.1080/13504851.2021.1971617>
- Hill, C., & Kearl, H. (2011). Crossing the Line: Sexual Harassment at University. *American Association of University Women*.
- Horton, P. (2019). University bullying and bare life: Challenging the state of exception. *Educational Philosophy and Theory*, 51(14). <https://doi.org/10.1080/00131857.2018.1557043>
- Hsieh, M. (2022). A preliminary study of bullying on University of Nursing in Taiwan. *European Journal of Public Health*, 32(Supplement_3). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac131.428>
- Jiang, C., & Shi, J. (2024). The Long Arm of Childhood Bullying Victimization: Associations with Social Isolation, Gender Differences and Depression in Later Life. *Journal of Interpersonal Violence*, 39(13–14). <https://doi.org/10.1177/08862605241227980>
- Kayali, L., & Walters, M. A. (2021). Responding to hate incidents on university campuses: benefits and barriers to establishing a restorative justice programme. *Contemporary Justice Review: Issues in Criminal, Social, and Restorative Justice*, 24(1). <https://doi.org/10.1080/10282580.2020.1762492>
- Klomek, A. B., Sourander, A., & Elonheimo, H. (2015). Bullying by peers in childhood and effects on psychopathology, suicidality, and criminality in adulthood. In *The Lancet Psychiatry* (Vol. 2, Issue 10). [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00223-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00223-0)
- Marlowe, C., Ang, H. B. (Andy), & Akhtaruzzaman, A. (2021). The Long-Term Effects of Workplace Bullying on Health, Wellbeing, and on the Professional and Personal Lives of Bully-victims. *New Zealand Journal of Employment Relations*, 46(2). <https://doi.org/10.24135/nzjer.v46i2.65>
- McElearney, A., Roosmale-Cocq, S., Scott, J., & Stephenson, P. (2008). Exploring the anti-bullying role of a befriending peer support programme: A case study within the primary university setting in Northern Ireland. *Child Care in Practice*, 14(2). <https://doi.org/10.1080/13575270701868694>
- Mellgren, C. (2016). University students' support to penalty enhancement for hate crime. *Journal of Scandinavian Studies in Criminology and Crime Prevention*, 17(2). <https://doi.org/10.1080/14043858.2016.1260328>
- Meyers, A. (2018). Bullying Scars: The Impact on Adult Life and Relationships. *Journal of Baccalaureate Social Work*, 23(1). <https://doi.org/10.18084/1084-7219.23.1.59>



- Mukherjee, S., Clouston, S., Bromet, E., Leibowitz, G. S., Scott, S. B., Bernard, K., Kotov, R., & Luft, B. (2020). Past Experiences of Getting Bullied and Assaulted and Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) after a Severe Traumatic Event in Adulthood: A Study of World Trade Center (WTC) Responders. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 29(2). <https://doi.org/10.1080/10926771.2018.1555873>
- Ngo, A. T., Nguyen, L. H., Dang, A. K., Hoang, M. T., Nguyen, T. H. T., Vu, G. T., Do, H. T., Tran, B. X., Latkin, C. A., Ho, R. C. M., & Ho, C. S. H. (2021). Bullying experience in urban adolescents: Prevalence and correlations with health-related quality of life and psychological issues. *PLoS ONE*, 16(6 June). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252459>
- Pabian, S., Dehue, F., Völlink, T., & Vandebosch, H. (2022). Exploring the perceived negative and positive long-term impact of adolescent bullying victimization: A cross-national investigation. *Aggressive Behavior*, 48(2). <https://doi.org/10.1002/ab.22006>
- Park, H., Son, H., Jang, H., & Kim, J. (2024). Chronic bullying victimization and life satisfaction among student from multicultural families in South Korea: Heterogeneity by immigrant mothers' country of origin. *Child Abuse and Neglect*, 151. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.106718>
- Pearce, J. B., & Thompson, A. E. (1998). Practical approaches to reduce the impact of bullying. In *Archives of Disease in Childhood* (Vol. 79, Issue 6). <https://doi.org/10.1136/adc.79.6.528>
- Perry, B. (2011). Identity and Hate Crime on Canadian Campuses. *Race and Justice*, 1(4). <https://doi.org/10.1177/2153368711429304>
- Rahmawati, S. W. (2020). The role of the university climate to moderate an agreeableness personality trait on bullies. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 12(5).
- Raselekoane, N. R., Mudau, T. J., & Tsorai, P. P. (2019). GENDER DIFFERENCES IN CYBER-BULLYING AMONG FIRST-YEAR UNIVERSITY OF VENDA STUDENTS. *Gender & Behaviour*, 17(3).
- Rivara, F., & le Menestrel, S. (2016). Preventing bullying through science, policy, and practice. In *Preventing Bullying Through Science, Policy, and Practice*. <https://doi.org/10.17226/23482>
- Sánchez Romero, C (2025). The Bystander's Role in Cyberbullying Prevention: Immersive Learning through Gamification and the Metaverse. *Trends Comput Sci Inf Technol*. 2025; 10(2):043-046. Available from: 10.17352/tcsit.000096
- Sánchez Romero, C (2024). Cyberbullying in the Classroom. Material prepared for the INCIBE-UNED CyberAcademy course. Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-NC-SA 4.0).



- Sidiropoulou, K., Drydakakis, N., Harvey, B., & Paraskevopoulou, A. (2020). Family support, university-age and workplace bullying for LGB people. *International Journal of Manpower*, 41(6). <https://doi.org/10.1108/IJM-03-2019-0152>
- Stotzer, R. L. (2010). Sexual orientation-based hate crimes on campus: The impact of policy on reporting rates. *Sexuality Research and Social Policy*, 7(3). <https://doi.org/10.1007/s13178-010-0014-1>
- Stuart, J., & Jose, P. E. (2014). Is bullying bad for your health? The consequences of bullying perpetration and victimization in childhood on health behaviors in adulthood. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 6(3). <https://doi.org/10.1108/JACPR-01-2014-0003>
- Takizawa, R., Maughan, B., & Arseneault, L. (2014). Adult health outcomes of childhood bullying victimization: Evidence from a five-decade longitudinal British birth cohort. *American Journal of Psychiatry*, 171(7). <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13101401>
- Tambunan, S. (2021). STRATEGIES TO OVERCOME TRAUMA IN VICTIMS OF BULLYING THROUGH EXISTENTIAL COUNSELING. *Journal of the Pulpit: Muslim Intellectual Media and Spiritual Guidance*, 7(2). <https://doi.org/10.47435/mimbar.v7i1.783>
- Ttofi, M. M., Bowes, L., Farrington, D. P., & Lösel, F. (2014). Protective Factors Interrupting the Continuity From University Bullying to Later Internalizing and Externalizing Problems: A Systematic Review of Prospective Longitudinal Studies. *Journal of University Violence*, 13(1). <https://doi.org/10.1080/15388220.2013.857345>
- Ttofi, M. M., Farrington, D. P., & Lösel, F. (2012). University bullying as a predictor of violence later in life: A systematic review and meta-analysis of prospective longitudinal studies. In *Aggression and Violent Behavior* (Vol. 17, Issue 5). <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.05.002>
- Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Lösel, F., Crago, R. v., & Theodorakis, N. (2016). University bullying and drug use later in life: A meta-analytic investigation. *University Psychology Quarterly*, 31(1). <https://doi.org/10.1037/spq0000120>
- Universities UK. (2016). Report of the Universities UK Taskforce examining violence against women, harassment and hate crime affecting university students. *Universities UK*.
- Wertans, E., & Chakraborti, N. (2024). To deny or dismantle? Responding to victims of targeted hostility in higher education. *International Review of Victimology*, 30(2). <https://doi.org/10.1177/02697580231220389>
- Wessler, S., & Moss, M. (2001). Hate crimes on campus: the problem and efforts to confront it. *Bureau of Justice Assistance Monograph*.
- Whiteley, H., & Edwards, R. T. (2022). The long life-time shadow of bullying: cost-effectiveness of KiVa to reduce bullying in primary universities. *International Journal of Population Data Science*, 7(2). <https://doi.org/10.23889/ijpds.v7i2.1745>



- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., & Handayani, R. T. (2018). KIVA Program for Trauma Healing due to Cyber-bullying among Students. *Journal of Health Promotion and Behaviour*, 3(4). <https://doi.org/10.26911/thejhp.2018.03.04.06>
- Winding, T. N., Skouenborg, L. A., Mortensen, V. L., & Andersen, J. H. (2020). Is bullying in adolescence associated with the development of depressive symptoms in adulthood?: A longitudinal cohort study. *BMC Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00491-5>
- Woo, B., Pitner, R., & Wilson, B. (2022). White College Students' Racial Prejudice and Perceptions of Racial Hate Crime. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(23–24). <https://doi.org/10.1177/08862605211062987>