



6 NOVEMBRO 2025

DIA INTERNACIONAL CONTRA A VIOLÊNCIA E O
BULLYING NA ESCOLA, INCLUINDO O CYBERBULLYING

VIOLÊNCIA
RESPEITO

NÃO

SIM



A ESCOLA TEM DE SER UM LUGAR SEGURO: DIZ NÃO À VIOÊNCIA E AO BULLYING!

No próximo dia 6 de novembro, assinala-se o **Dia Internacional contra a Violência e o Bullying na Escola, incluindo o Cyberbullying**.

Nesta data, as entidades que constituem o **Observatório da Convivência Escolar** sublinham a importância do direito de todas as pessoas a aprender a conhecer, a fazer, a ser e a conviver, crescendo num ambiente seguro, respeitador e acolhedor.

O bullying e o cyberbullying não são "brincadeiras", mas sim atos de violência que deixam marcas profundas na vida de quem os sofre, afetando o seu bem-estar físico e mental.

Os subscritores desta mensagem apelam a que cada uma das nossas escolas tenha tolerância zero para qualquer forma de agressão. Isto significa:

Respeito em Primeiro Lugar: Trata os teus colegas e todas as pessoas da escola com a mesma dignidade e respeito que gostarias de receber.

Agir, Não Ignorar: Se presenciares uma situação de bullying (presencial ou online), não fiques em silêncio. Intervém de forma segura, pede ajuda a uma pessoa adulta ou denuncia. Temos obrigação de agir perante situações de violência.

No Ciberespaço, a regra é a mesma: Lembra-te de que as palavras e imagens partilhadas online têm um impacto real. Não espalhes boatos, não humilhes nem ameaces. Procura ser gentil e responsável nas redes sociais.

Pedir Ajuda: Se estás a sofrer bullying ou cyberbullying, ou se conheces alguém que esteja, pede ajuda: Pais, Encarregados de Educação, Educadores e Professores, Direção, Psicólogos escolares e Assistentes Sociais.

Nesta data, assinalamos que todas as pessoas se devem sentir comprometidas na construção de comunidades escolares onde a empatia, a inclusão e o respeito são a norma.

As entidades que compõem o Observatório da Convivência Escolar reafirmam o seu empenho em contribuir para a valorização de todas as práticas que nas nossas escolas se realizam e venham a realizar para a promoção de ambientes saudáveis de respeito mútuo, convidando todas as pessoas a visitarem o nosso sítio web convivenciaescolar.pt e a aumentarem o seu conteúdo.

