

## Programa de Combate à Violência e Promoção da Cidadania

### GRELHA DE OBSERVAÇÃO DE SINAIS DE ALERTA DE ENVOLVIMENTO EM COMPORTAMENTOS VIOLENTOS | PARA REFLEXÃO PELOS ALUNOS

**A VIOLÊNCIA é um assunto sério que pode causar danos físicos e/ou emocionais! A RESPONSABILIDADE NA SUA PREVENÇÃO É DE TODOS!**

**Podes estar a ser vítima de violência se ...**



1.	Tens colegas que gozam frequentemente contigo, te chamam nomes ou te humilham e isso deixa-te triste ou envergonhado/a	
2.	Tens colegas que te intimidam ou assustam com ameaças	
3.	É comum no intervalo baterem-te, empurrarem-te, beliscarem-te, agarrarem-te com a intenção de te magoarem	
4.	Espalham rumores na escola sobre ti para te envergonhar	
5.	É comum os teus colegas excluírem-te dos grupos ou não te deixarem participar em algumas atividades	
6.	Divulgaram na internet fotografias ou vídeos para te envergonhar e humilhar	
7.	És alvo de comentários desagradáveis sobre a tua etnia, preferência religiosa ou orientação sexual	
8.	No intervalo ou horas de almoço te sentes mais seguro/a quando estás próximo de adultos (professores ou funcionários)	
9.	Costumas receber mensagens no telemóvel, FB, Twitter ou outra rede social, ameaçadoras ou humilhantes	
10.	É frequente seres ameaçado/a ou coagido/a a dar o teu dinheiro ou outros pertences	
11.	Os teus colegas frequentemente te roubam ou destroem material escolar ou outros pertences	
12.	Te sentes triste e tens muitas vezes vontade de chorar quando te agridem física ou verbalmente	
13.	Às vezes não tens vontade de ir à escola com medo que te gozem ou agridam	

**Podes estar a ser agressor numa situação de violência se ...**



1.	Frequentemente ameaças, insultas ou desprezas os teus colegas, mesmo que seja a brincar, e isso deixa-os tristes, assustados ou envergonhados	
2.	Espalhas boatos ou rumores na escola sobre um colega para o deixar triste assustado ou humilhado	
3.	Costumas gozar com uma característica de um colega que o diferencia da maioria	
4.	Divulgas fotografias ou vídeos na internet ou por mms com o objetivo de gozar, assustar ou humilhar um colega	
5.	Costumas excluir colegas do teu grupo, jogos ou brincadeiras mesmo que te peçam para participar, só porque não gostas deles	
6.	Nos intervalos é comum bateres, empurrares, beliscares ou agarrares um colega só para o assustar e chatear	
7.	Envias mensagens para o telemóvel ou redes sociais com ameaças, insultos ou comentários que humilhem, assustem ou deixem triste um colega	
8.	Costumas inventar alcunhas para os teus colegas para os gozar e humilhar	
9.	Costumas obrigar os teus colegas mais pequenos ou mais fracos, ameaçando-os ou batendo-lhes, a darem-te dinheiro ou outros pertences	
10.	É comum na aula gozares com um colega quando ele fala ou dá uma resposta errada ao professor	
11.	Achas que tens colegas que, por alguma característica ou comportamento que têm, merecem apanhar	
12.	Sabes que alguns dos teus colegas têm medo de ti	

**ATENÇÃO: SINAIS ISOLADOS NÃO SIGNIFICAM NECESSARIAMENTE UMA SITUAÇÃO DE ENVOLVIMENTO EM COMPORTAMENTOS VIOLENTOS. Alguns deles podem indicar outro tipo de problema.**

**Se suspeitares que estás a ser vítima, não fiques calado(a)!!! DENUNCIA! Fala com um adulto da tua confiança e conta-lhe o que se está a passar. Os teus pais, os teus professores ou o mediador da tua escola vão saber o que fazer para te ajudar a resolver a situação!**

**Se achas que estás a ser agressivo com os teus colegas, pensa que estás sempre a tempo de mudar! Lembra-te que todos têm o direito de frequentar a escola sem se sentirem assustados ou humilhados. Podes procurar ajuda no GCVPC da tua escola!**

## Programa de Combate à Violência e Promoção da Cidadania na Escola do(a) seu/sua Filho(a)

### GRELHA DE OBSERVAÇÃO DE SINAIS DE ALERTA DE ENVOLVIMENTO EM COMPORTAMENTOS VIOLENTOS | PARA REFLEXÃO PELOS PAIS

**A VIOLÊNCIA é um assunto sério que pode causar danos físicos e/ou emocionais! A RESPONSABILIDADE NA SUA PREVENÇÃO É DE TODOS!**

#### O/A seu/sua filho(a) pode estar a ser vítima de violência se ....



1.	Parece triste, infeliz, angustiado, nervoso	
2.	Parece facilmente irritável e tem súbitas explosões emocionais.	
3.	Teve uma súbita alteração de comportamento - tiques, episódios de enurese noturna (xixi na cama) problemas de sono, pesadelos frequentes, perda de apetite, gaguez, roer as unhas, etc.	
4.	Chora frequentemente e sem razão aparente	
5.	Tem frequentes queixas físicas como: dores de cabeça e de estômago, dificuldades de respiração, enjoo, tonturas, etc	
6.	Está muitas vezes apático ou introspetivo e isola-se com frequência	
7.	Está sensível a brincadeiras, reage agressivamente ou chora descontroladamente	
8.	Passou a lidar mal com uma característica que o diferencia da maioria (ser gordinho, usar óculos, ter as orelhas grandes, uma incapacidade física, etc)	
9.	Fica triste ou assustado após receber um telefonema ou correio eletrónico/mail	
10.	Está bem disposto ao fim-de-semana mas tenso e preocupado na véspera de ir para a escola	
11.	Ultimamente recusa-se a ir à escola ou manifesta medo de ir ou voltar sozinho	
12.	Desceu repentinamente os seus resultados escolares	
13.	Aparece muitas vezes com cortes, arranhões, nódoas negras ou rasgões na roupa	
14.	Livros, materiais escolares ou outros pertences aparecem frequentemente estragados ou desaparecem sem explicação	
15.	Não costuma trazer colegas da escola a casa nem frequenta a casa de colegas	
16.	Já teve episódios de autoagressão	
17.	Apresenta alguma característica na sua fisionomia que o torna num alvo fácil	
18.	<b>Fala de suicídio</b>	

#### O/A seu/sua filho(a) pode estar envolvido como agressor(a) numa situação de violên



1.	Tem uma atitude positiva perante a violência	
2.	É pouco empático (tem dificuldade em colocar-se no lugar do outro)	
3.	Desafia frequentemente a sua autoridade parental. Ignora ou quebra regras.	
4.	Apresenta frequentemente expressões de violência em brincadeiras	
5.	Manifesta atitudes ou opiniões preconceituosas	
6.	Manifesta intolerância em relação às diferenças	
7.	É impulsivo, zanga-se facilmente e manifesta uma baixa tolerância à frustração	
8.	Arranja frequentemente bodes expiatórios. Normalmente, não admite as culpas	
9.	Interpreta frequentemente atos inocentes como hostis ou provocadores	
10.	Regressa a casa frequentemente com roupa amarrotada ou com rasgões mas com um ar de superioridade, não tendo uma justificação plausível/aceitável	
11.	Compra coisas ou tem coisas novas para as quais não teria dinheiro suficiente, afirmando que um amigo lhe deu ou emprestou	
12.	Parece ter prazer em dominar ou provocar medo nos irmãos	
13.	Em casa, está exposto a situações de violência	



**ATENÇÃO: SINAIS ISOLADOS NÃO SIGNIFICAM NECESSARIAMENTE UMA SITUAÇÃO DE ENVOLVIMENTO EM COMPORTAMENTOS VIOLENTOS. Alguns deles podem indicar outro tipo de problema.**

**Se o(a) seu/sua filho(a) apresenta alguns dos sinais descritos acima, pode ser que ele(a) esteja a ser alvo de agressões ou que esteja envolvido(a) como agressor(a). CONVERSEM SOBRE O ASSUNTO!**

**Se a sua reflexão confirma as suspeitas, não hesite, procure a ajuda da escola do(a) seu/sua filho(a) para despistar o problema.**

## Programa de Combate à Violência e Promoção da Cidadania

### GRELHA DE OBSERVAÇÃO DE SINAIS DE ALERTA DE ENVOLVIMENTO EM COMPORTAMENTOS VIOLENTOS | PARA REFLEXÃO PELOS PROFESSORES

**A VIOLÊNCIA é um assunto sério que pode causar danos físicos e/ou emocionais! A RESPONSABILIDADE NA SUA PREVENÇÃO É DE TODOS!**

**O/A seu/sua aluno(a) pode estar a ser vítima de violência se ....** ✓

1.	Parece triste, angustiado, nervoso ou deprimido	
2.	Chora frequentemente e sem razão aparente	
3.	Tem frequentes alterações de humor	
4.	Tem frequentes queixas físicas como: dores de cabeça e de estômago, dificuldades de respiração, enjoo, tonturas, etc	
5.	Está sensível a brincadeiras e reage agressivamente ou chora descontroladamente	
6.	Passou a lidar mal com alguma característica que o diferencia da maioria (ser gordinho, usar óculos, ter as orelhas, ter alguma incapacidade física etc)	
7.	Livros, materiais escolares e pertences aparecem muitas vezes estragados	
8.	Aparece muitas vezes com cortes, arranhões, nódoas negras, rasgões ou danos na roupa depois do intervalo ou hora de almoço sem ter uma explicação plausível	
9.	É passivo e quieto, não reage aos atos de agressividade	
10.	Está frequentemente isolado ou excluído do grupo durante ao intervalos	
11.	Procura muitas vezes a proximidade dos professores ou outros adultos durante o intervalo	
12.	É frequentemente ser o último a ser escolhido para jogos ou trabalhos de grupo	
13.	É muitas vezes alvo de brincadeiras de mau gosto	
14.	Mostra-se inseguro e ansioso quando lhe é pedido para falar diante dos colegas a sala de aula	
15.	Começou a ter dificuldades de atenção e concentração	
16.	Desceu repentinamente o seu rendimento	
17.	Tem uma alcunha na escola	
18.	Já teve episódios de auto-agressão	
19.	<b>Fala de suicídio</b>	

**O/A seu/sua aluno(a) pode estar envolvido como agressor(a) se....** ✓

1.	Frequentemente ameaça, insulta ou menospreza os colegas	
2.	Parece retirar satisfação e prazer em provocar os colegas	
3.	Apresenta frequentemente expressões de violência em brincadeiras, textos escritos ou desenhos	
4.	Tenta frequentemente dominar os colegas	
5.	Tem atitudes ou opiniões preconceituosas	
6.	Manifesta intolerância em relação às diferenças	
7.	Interpreta frequentemente atos inocentes como hostis ou provocadores, usando-os como desculpa para atacar os outros	
8.	É pouco empático com os colegas vitimizados	
9.	É impulsivo e zanga-se frequentemente	
10.	Manifesta baixa tolerância à frustração	
11.	Desafia frequentemente a autoridade	
12.	Tem dificuldade em cumprir regras. Quebra-as muitas vezes	
13.	Tem uma atitude positiva perante a violência	



**ATENÇÃO: SINAIS ISOLADOS NÃO SIGNIFICAM NECESSARIAMENTE UMA SITUAÇÃO DE ENVOLVIMENTO EM COMPORTAMENTOS VIOLENTOS. Alguns deles podem indicar outro tipo de problema.**

**Se o(a) aluno(a) apresenta alguns dos sinais descritos acima, pode ser que ele(a) esteja a ser alvo de agressões ou que esteja envolvido(a) como agressor(a). CONVERSE COM ELE SOBRE O ASSUNTO!**

**Se a sua reflexão confirma as suspeitas, não hesite, procure a ajuda de um mentor do GCVPC da sua escola!**

**Trabalhando em conjunto, podemos criar uma cultura de respeito e confiança para todos, em todos os lugares.**