

R



SEMEAR
CIDADANIA

SEMEAR CIDADANIA®

IV EDIÇÃO

BULLYING
2025/2026

RAMALDE
FREGUESIA



SEMEAR CIDADANIA® *BULLYING*

ANO LETIVO 2025/2026

OBJECTIVO

PROMOVER A CIDADANIA ATIVA E PARTICIPATIVA ATRAVÉS DE UMA ABORDAGEM INTERGERACIONAL AO LONGO DO ANO LETIVO.

DESTINATÁRIOS

ALUNOS DO 4º ANO DAS ESCOLAS
BÁSICAS DA FREGUESIA,
ESTUDANTES DA UNIR -
UNIVERSIDADE INTERGERACIONAL DE
RAMALDE E UTENTES DOS
CENTROS DE DIA DA JUNTA DE
FREGUESIA DE RAMALDE.



© JF RAMALDE

RAMALDE
FREGUESIA



SEMEAR
CIDADANIA

Eduardo Serrão

Presidente da Assembleia de Freguesia de Ramalde



O projeto Semear Cidadania® nasceu de uma visão clara, exigente e profundamente comprometida com o futuro da nossa sociedade, em particular Ramalde: formar cidadãos mais conscientes, participativos e responsáveis, capazes de compreender o seu papel e de intervir de forma ativa na comunidade em que se inserem. Num ambiente em constante mudança, tanto em Ramalde, quanto no Porto, onde os desafios sociais, políticos e culturais se tornam cada vez mais complexos, é crucial fomentar valores robustos como a democracia, o respeito, a solidariedade e a noção de responsabilidade partilhada.

É neste enquadramento que este projeto ganha especial relevância, assumindo-se como uma iniciativa dinâmica, inclusiva e inspiradora, que promove o contacto direto com as instituições, estimula o pensamento crítico e incentiva o diálogo intergeracional.

Dirijo-me, de forma muito especial, a vós, jovens – força viva, criativa e profundamente transformadora da nossa freguesia, cidade e país – para vos incentivar a assumir, com a consciência crítica, o orgulho firme e a determinação inabalável, o vosso papel insubstituível na sociedade. Que reconheçam também a família como o primeiro e mais essencial espaço de formação humana, onde se enraízam os princípios que orientam a vida em comunidade – um verdadeiro berço de afetos, de exemplos e de transmissão de valores que moldam os cidadãos íntegros. Que saibam aprender com a sabedoria e a experiência das gerações que vos antecederam, tanto no seio familiar como na sociedade, cultivando e reforçando valores essenciais

como a solidariedade, justiça, o respeito mútuo e a responsabilidade cívica, hoje, infelizmente, cada vez mais desafiados um pouco por todo o lado.

Expresso o meu mais profundo, sincero e reconhecido agradecimento a todos aqueles que, com elevada dedicação, generosidade e um notável espírito de missão, abraçaram esta causa com verdadeiro profissionalismo e sentido de responsabilidade. O vosso empenho incansável, a vossa entrega exemplar e a vossa capacidade de transformar intenção em ação, foram determinantes para a concretização deste projeto tão significativo, inspirador e profundamente enriquecedor para a comunidade.

É com um sentimento profundo de orgulho, emoção e enorme realização pessoal que encerro mais uma etapa marcante do projeto Semear Cidadania®, celebrando tudo o que foi construído, partilhado e vivido ao longo deste percurso. Semear Cidadania® é, acima de tudo, investir no presente para construir um futuro mais justo, mais participativo e mais humano.

Eduardo Serrão

Patrícia Rapazote

Presidente da Junta de Freguesia de Ramalde



Enquanto Presidente da Junta de Freguesia de Ramalde, é com enorme orgulho que apresento mais uma edição do projeto Semear Cidadania® uma iniciativa que promove a participação ativa das nossas crianças e seniores na construção de uma comunidade mais consciente, respeitadora e solidária.

Este projeto, anteriormente designado “Ramalde com as Crianças”, foi retomado, renomeado e adaptado no mandato anterior, no qual tive igualmente a honra de exercer funções como Presidente da Junta de Freguesia, evoluindo para o que é hoje o Semear Cidadania®. Desde então, tem vindo a afirmar-se como um espaço de aprendizagem, partilha e participação, onde diferentes gerações são convidadas a expressar as suas ideias e a contribuir para o futuro da Freguesia onde vivem.

Hoje, o Semear Cidadania® distingue-se precisamente pela sua dimensão intergeracional. A participação conjunta de crianças e seniores permite uma troca de experiências única, onde se valorizam os saberes, as vivências e os olhares de cada geração, fortalecendo o sentido de comunidade e de pertença.

Em 2026, o tema escolhido – o *bullying* – assume particular relevância. Ao longo do projeto, crianças e seniores são convidados a refletir sobre a importância do respeito, da empatia e da inclusão, compreendendo que as suas atitudes têm impacto na vida dos outros.

Este é um processo que valoriza a escuta, o diálogo e a construção conjunta de soluções, promovendo uma cidadania mais consciente, participativa e responsável.

Quero deixar um agradecimento muito especial ao consultor do projeto e à Dr.^a Julieta Sampaio, pelo seu contributo, dedicação e inspiração. Uma palavra de reconhecimento também à equipa coordenadora, ao júri e a todas as instituições que aceitaram integrar este projeto, tornando possível esta verdadeira rede de participação e aprendizagem.

A todos os que contribuem diariamente para a concretização desta iniciativa – equipa executora, professores e técnicos – deixo igualmente uma palavra de sincero apreço.

Convido todos a participarem ativamente. Porque "Semear Cidadania® é aprender a respeitar, a cuidar e a crescer em conjunto, em todas as idades".

Patrícia Rapazote

Julieta Sampaio



A cada edição que passa, na minha idade, há sempre um duplo sentimento. Felicidade e incerteza. Felicidade por ter participado em mais uma edição de cidadania e incerteza pelo amanhã que é incerto.

A Liberdade não é um dado adquirido. A Liberdade é um valor que exige ser cuidado atentamente. A Liberdade é um bem que cada um de nós tem o dever de passar aos mais novos. O Semear Cidadania® assumiu plenamente essa missão. Missão que cumpre há quatro anos, num universo intergeracional, na Freguesia de Ramalde.

Ramalde desde há muito que se empenha com a formação cívica das nossas crianças, que estendeu aos seniores, incluindo a Universidade Intergeracional de Ramalde. Importa assim que as Escolas apoiem este projeto com dinâmicas que podem ser extracurriculares ou mesmo integradas nas disciplinas curriculares.

Nos Centros de Dia tem havido um esforço notável, cuja importância resulta num conhecimento maior dos seniores, que lhes permite compreender melhor que envelhecer não é, nem pode ser, um sinal de marginalização social – é um contribuir para que a sabedoria continue a ser fundamental às crianças e jovens. A UNIR necessita dar importância a estes projetos na sua Freguesia, Cidade e País com empenho e participação.

Todos os envolvidos podem e devem ter um maior compromisso, que lhes permita intervir com seriedade e competência em áreas fundamentais, que

podem trazer melhores condições de vida e conhecimento.

Por fim deixar uma justa homenagem a Manuel Maio e Patrícia Rapazote a quem se deve e continua a dever esta formação cívica e cultural, na defesa dos valores da Liberdade e da Democracia.

Julieta Sampaio



Nuno Silva

Consultor do Projeto



O projeto Semear Cidadania® surge na continuidade do projeto “Ramalde com as Crianças”, tendo como objetivo promover a formação de cidadãos participativos e responsáveis, com especial foco nas crianças do 4.º ano do Ensino Básico, bem como nos utentes dos Centros de Dia e dos alunos da Universidade Intergeracional de Ramalde.

Num mundo em constante mudança, torna-se fundamental reforçar os valores da democracia e da responsabilidade cívica.

Este projeto distingue-se pelo seu carácter inclusivo, promovendo a troca de saberes de forma sinérgica, promovendo o contacto com instituições, o desenvolvimento do pensamento crítico e o diálogo intergeracional. O Semear Cidadania® procura incentivar os participantes a assumirem um papel ativo na sociedade, com consciência coletiva e sentido de responsabilidade.

Valoriza-se também o debate como base essencial da formação pessoal e social, bem como a aprendizagem com as gerações mais experientes, reforçando princípios fundamentais para uma convivência mais justa e equilibrada.

Por fim, queremos reconhecer o contributo de todos os que tornam esta iniciativa possível, sublinhando que este é um projeto que ajuda a construir, desde cedo, um futuro mais democrático e participativo.

Nuno Silva

Recomendação aprovada na Reunião Preparatória

22 de abril de 2026

COLÉGIO CASA DO CUCO

Lema da turma: Queremos uma escola onde ninguém tem medo de ir às aulas e onde todos se sentem incluídos.

Medida 1 – Programa “Melhor Amigo”

Este programa cria um sistema de mentoria entre alunos, onde cada aluno mais novo é acompanhado por um aluno mais velho que o apoia no dia a dia.

Objetivo:

Reduzir o isolamento, aumentar o sentimento de pertença e garantir que nenhum aluno se sente sozinho.

Ações:

- Promover encontros regulares entre alunos mais velhos e mais novos;
- Realizar pequenos workshops para preparar os alunos mentores;
- Garantir acompanhamento por psicólogos e professores;
- Criar momentos de partilha para os alunos falarem sobre dificuldades e preocupações.

Medida 2 – Programa “Integra-te: ninguém fica de fora”

Este programa organiza atividades de grupo para aproximar os alunos e criar amizades, promovendo um ambiente mais inclusivo na escola.

Objetivo:

Evitar a exclusão e garantir que todas as crianças se sentem incluídas.

Ações:

- ↪ Dinamizar atividades como “caixa da coragem”, “agente anti-*bullying*” e “quadro dos elogios”;
- ↪ Promover jogos e desafios em grupo que misturem diferentes turmas e idades;
- ↪ Realizar sessões de sensibilização sobre o *bullying* com psicólogos nas escolas;
- ↪ Incentivar os alunos a ajudar colegas que estejam mais isolados.

Medida 3 – Programa “Deixa o *bullying* para trás”

Este programa destina-se a alunos que praticam *bullying*, ajudando-os a compreender as consequências dos seus comportamentos e a mudar atitudes.

Objetivo:

Ajudar os agressores a reconhecer o impacto das suas ações e a desenvolver empatia e respeito pelos outros.

Ações:

- ↪ Acompanhamento psicológico individual e em grupo;
 - ↪ Criação de planos de acompanhamento adaptados a cada aluno;
 - ↪ Dinâmicas que promovam a empatia, colocando-se no lugar dos outros;
 - ↪ Atividades de apoio à comunidade escolar;
 - ↪ Envolvimento das famílias no processo de mudança.
-

Medidas adotadas aprovadas na Sessão Final

8 de maio 2026

EB PADRE AMÉRICO

Medida 4 – Criação de canais de denúncia seguros

Existir uma caixa para os alunos efetuarem denúncias, quer a própria vítima, quer algum aluno que visualize, sem medo de represálias. Esta comunicação deve transmitir confiança, confidencialidade e ação.

O foco seria garantir que o aluno não se sinta “queixinhas”, mas sim um agente de mudança e de justiça.

No final da semana um elemento da direção pré-definido e/ou o Serviço de Psicologia ficarão responsáveis pela visualização das ditas queixas.

Estrutura e comunicação dessa medida:

→ A – Nome e identidade da caixa

“Sociedade Anti-*bullying*”

→ B – Texto para o cartaz

Colocação de um cartaz por cima da caixa com a seguinte divulgação:

“Viste algo de incorreto e não gostaste? Estás a passar por uma situação difícil? Este espaço é teu! Escreve o que aconteceu (com nomes, local e data, se souberes) e deposita aqui. Apenas a Direção ou um membro do Serviço de Psicologia lerá a tua mensagem. Não necessitas de te identificar se não te sentires confortável. Fica tranquilo/a vamos resolver isto juntos.”

→ C – Localização estratégica

A caixa deverá estar localizada num lugar acessível, mas onde o aluno possa depositar o papel sem estar sob o olhar direto de grandes multidões.

→ D – Recolha ética

A abertura semanal deve ser realizada de forma discreta, preferencialmente

após o período letivo ou num momento de baixa circulação.

– E – Feedback à comunidade escolar

Mensalmente, a escola deverá divulgar (nunca citando casos) que “determinadas situações foram resolvidas graças à caixa”, para que os alunos sintam que o método funciona.

– F – Modelo de Ficha de Denúncia

Este modelo poderá ser opcional. Embora possam escrever num papel livre, poderia ser viável possuir fichas impressas ao lado da caixa.

O impresso teria estas questões:

- Onde e quando ocorreu?
- O que aconteceu?
- Quem esteve envolvido?
- Queres que falemos contigo?
() Sim, o meu nome é _____.
() Não prefiro manter o anonimato.

EXÉRCITO DA SALVAÇÃO

Medida 5 – Criação da Comissão de Proteção e Apoio ao Idoso (CPAI)

Esta comissão seria composta por um grupo especializado na área do envelhecimento, com o objetivo de promover o respeito, a segurança e o bem-estar da população idosa, combatendo todas as formas de *bullying*, negligência e discriminação à população idosa.

Alguns exemplos:

- Prevenir o *bullying* contra idosos;
 - Promover o respeito intergeracional, aproximando os jovens e idosos;
 - Identificar e dar resposta a situações de risco;
 - Gerir campanhas de sensibilização;
 - Apoiar idosos isolados.
-

EB DOS CORREIOS

Medida 6 – Salas Snoezelen nas escolas

Enquadramento:

O *bullying* em contexto escolar constitui um problema crescente, com impacto significativo no bem-estar emocional, no rendimento académico e na integração social dos alunos. Torna-se, assim, essencial implementar medidas preventivas que promovam um ambiente escolar mais seguro, inclusivo e saudável.

Neste contexto, propõe-se a criação de salas Snoezelen (salas multissensoriais) nas escolas, como estratégia inovadora de promoção da saúde emocional e prevenção de comportamentos de risco.

Esta proposta tem como objetivos:

- Promover a autorregulação emocional dos alunos;
- Reduzir comportamentos agressivos e situações de *bullying*;
- Criar um espaço seguro para alunos em situação de ansiedade ou conflito;
- Desenvolver competências sociais como empatia, respeito e cooperação;
- Apoiar a inclusão de alunos com necessidades educativas específicas. As salas Snoezelen são ambientes terapêuticos com estímulos sensoriais controlados (luz, som, textura), reconhecidos por contribuírem para a redução da ansiedade e da impulsividade.

A sua implementação em contexto escolar permite:

- Diminuir a agressividade, ao proporcionar momentos de relaxamento e controlo emocional;
 - Apoiar vítimas de *bullying*, oferecendo um espaço de segurança e recuperação emocional;
 - Promover a empatia, ao trabalhar emoções e relações interpessoais;
 - Incluir alunos mais vulneráveis nomeadamente com dificuldades
-

emocionais ou comportamentais.

Desta forma, estas salas atuam não só na intervenção, mas sobretudo na prevenção do *bullying*.

Medidas a Implementar:

- Criação de pelo menos uma sala Snoezelen por agrupamento escolar;
- Aquisição de equipamentos multissensoriais (luzes, fibras óticas, colunas de som, puffs, materiais táteis);
- Formação básica para professores e técnicos sobre a utilização do espaço;
- Definição de um plano de utilização (sessões individuais, pequenos grupos mediação de conflitos);
- Articulação com psicólogos escolares e serviços de ação social.

Resultados Esperados:

- Redução de episódios de *bullying* e indisciplina;
- Melhoria do bem-estar emocional dos alunos;
- Aumento da inclusão e participação escolar;
- Desenvolvimento de competências socioemocionais;
- Melhoria do clima escolar.

A implementação de salas Snoezelen representa uma medida inovadora, preventiva e eficaz na promoção de uma escola mais inclusiva e emocionalmente saudável.

Investir neste tipo de resposta é investir no bem-estar das crianças e jovens, contribuindo para uma comunidade mais consciente, respeitadora e participativa.

Composição da Mesa da IV EDIÇÃO

PRESIDENTE

Carminho Meneses

1º SECRETÁRIO

Gonçalo Sá

2ª SECRETÁRIA

Maria Clara Andrade

Recomendação Final da IV EDIÇÃO

COLÉGIO CASA DO CUCO

Medida 1 - Programa “Melhor Amigo”

Medida 2 - Programa “Integra-te: ninguém fica de fora”

Medida 3 - Programa “Deixa o bullying para trás”

EB PADRE AMÉRICO

Medida 4 - Criação de canais de denúncia seguros

EXÉRCITO DA SALVAÇÃO

Medida 5 - Criação da Comissão de Proteção e Apoio ao Idoso (CPAI)

EB DOS CORREIOS

Medida 6 - Salas Shooezelen nas escolas

Lista de deputados eleitos

EB DAS CAMPINAS

› EFETIVOS

Santiago Teixeira

Melissa Braga

› SUPLENTE

Sofia Vale

› PROFESSORA

Daniela Costa

EB DOS CORREIOS

› EFETIVO

Diego Reis

Lucas Pinto

› SUPLENTE

Santiago Oliveira

› PROFESSORA

Leonor Valdemar

EB PADRE AMÉRICO

› EFETIVOS

Maria Clara Andrade

Alicia Oliveira

› SUPLENTE

Murilo Athaide

› PROFESSORA

Joana Lobo

EB DA VILARINHA

› EFETIVOS

Nuno Sá

Maria Leonor Monteiro

› SUPLENTE

Gonçalo Roque

› PROFESSORAS

Fernanda Almeida

Maria Fátima Vaz

EB DO VISO

› EFETIVOS

Samara Mavinga

Carolina Ferreira

› SUPLENTE

Lucas Santos

› PROFESSORA

Sónia Correia

EXTERNATO S. JOÃO DE BRITO

› EFETIVOS

Madalena Oliveira

Francisca Ramos

› SUPLENTE

João Mota

› PROFESSORA

Alexandra Borges

Lista de deputados eleitos

COLÉGIO CASA DO CUCO

› EFETIVOS

Lourenço Oliveira

Vasco Monteiro

› SUPLENTE

José Gomes

› PROFESSORA

Patrícia Santos

COLÉGIO NOSSA SRª DO ROSÁRIO

› EFETIVOS

Carminho Meneses

Gonçalo Sá

› SUPLENTE

Isabel Castro

› PROFESSORES

Cristiana Silva

Verónica Vaz

Filipe Cardoso

ASAS DE RAMALDE

› EFETIVOS

Francisca Moura

Rolando Ferreira

› SUPLENTE

Cassilda Lopes

› TÉCNICA

Inês Lima

EXÉRCITO DA SALVAÇÃO

› EFETIVOS

Maria Arminda Moreira

Guilherme Alves

› SUPLENTE

Amélia Reguengo

› TÉCNICAS

Sílvia Costa

Josefina Pereira

UNIVERSIDADE

INTERGERACIONAL DE RAMALDE

› EFETIVOS

Maria de Lurdes Gonçalves

Ana Vinhais

Armandina Santos

› SUPLENTE

Ubalda Pinho

› TÉCNICA

Carla Marinho

Equipa do Projeto

Presidente da Junta de Freguesia de Ramalde

Patrícia Rapazote

Equipa Coordenadora

Presidente da Assembleia de Freguesia de Ramalde

Eduardo Serrão

Vogal da Educação da Junta de Freguesia de Ramalde

Júlia Campos

Representante eleita da Assembleia de Freguesia de Ramalde

Bruna Marvão

Representante dos Agrupamentos de Escolas de Ramalde

Albano Maia

Consultor do Projeto

Nuno Silva

Anterior Consultora do Projeto

Julieta Sampaio

Equipa Executora

Rita Correia

Tânia Rodrigues

Carla Marinho

Com a colaboração, na IV Edição, da Divisão Municipal da Promoção da Saúde

Maria José Corte Real

Joana Machado

Mafalda Mateus

Daniela Quintas

João Ferreira

Sofia Silva

R

