

## TU PODES SER DIFERENTE!

- Não julgues as pessoas pela sua aparência. Somos todos diferentes e devemos respeitar essa diversidade!
- Se te referes a ti mesmo pelo teu nome, não ponhas alcunhas aos teus colegas.
- Não ridicularizes, nem insultes os outros.
- Não espalhes boatos maldosos.
- Não ameaces ninguém.
- Não agridas os outros, nem física nem verbalmente.
- Não te juntes aos teus colegas para gozar ou dizer mal de outros colegas.
- Não excluas ninguém de uma atividade só porque é diferente de ti.
- Os recém-chegados costumam ser intimidados. Não o faças! Pelo contrário, dá-lhes as boas-vindas e trata-os bem.
- Resumindo, **não faças aos outros aquilo que não queres que te façam a ti.**

**O BULLYING NÃO É**  
***"uma brincadeira!!"***

## TU PODES AJUDAR!

- Procura estar atento a comportamentos incorretos e agressivos entre colegas.
- Tenta perceber se é mesmo uma situação de bullying ou cyberbullying, pedindo ajuda a um adulto.
- Não partilhes conteúdos enviados pelo agressor que tenham como objetivo disseminar e prejudicar a vítima (mensagens, fotos, vídeos).
- Denuncia este tipo de comportamentos de forma confidencial, sem prejudicares as pessoas envolvidas.
- Manifesta o teu desacordo perante a atitude do agressor. Pode ser o suficiente para ele parar.
- Aproxima-te da vítima e manifesta-lhe o teu apoio e incentiva-a a denunciar a situação.
- Explica à vítima de bullying que a culpa não é dela. Errado é o comportamento de quem agride.
- Não sejas espetador ou cúmplice! Procura ajuda de alguém que possa intervir: um professor, um auxiliar de ação educativa ou outro adulto que esteja por perto.

Se estás a ser vítima de bullying ou conheces alguém que está nessa situação liga para a Linha SOS CRIANÇA

 **116 111**

Chamada gratuita, anónima, confidencial

**WhatsApp**

966 065 750

966 065 767

913 069 404

**Email**

soscrianca@iacrianca.pt

**Chat online**

www.iacrianca.pt

INSTITUTO DE APOIO À CRIANÇA  
Avenida da República, n.º 21, 1050 - 185 LISBOA  
e-mail: iac-marketing@iacrianca.pt  
Tel.: 213 617 880  
www.iacrianca.pt

## Bullying NÃO!!

#nãoaobullying



**Não penses que é só aos outros que acontece!**

**FALA, DENUNCIA! PEDE AJUDA!**

**DEFENDE OS TEUS DIREITOS  
SEM VIOLÊNCIA!**

# O que é o bullying?

Podemos definir o **bullying** como um conjunto de comportamentos **agressivos, intencionais, continuados e repetitivos**, levados a cabo por um ou mais alunos contra outro ou outros. Esta violência é gratuita, não resultando de qualquer tipo de agressão ou ameaça prévia.

Estes comportamentos podem acontecer dentro da escola, mas também fora dela, por exemplo nos espaços circundantes, nas atividades de lazer/desportivas, nos meios de transporte, etc.

O bullying é uma forma de pressão social que causa traumas na vida da vítima, prejudicando muitas vezes a aprendizagem e afetando também a sua forma de ser e estar.

## Quem intervém?

A VÍTIMA

O AGRESSOR

O OBSERVADOR

Cada um de nós tem um papel muito importante na prevenção e erradicação do bullying.

# Tipos de bullying

**Físico:** Agressões físicas, seja ao seu corpo (perseguir, cercar/circundar, empurrar, bater) ou à sua propriedade (destruir objetos pessoais, roubar).

**Verbal:** Agressões verbais (insultar, gozar, colocar alcunhas, chamar nomes cruéis, difamar, provocar; ameaçar, espalhar boatos).

**Psicológico:** Comportamentos de intimidação e de humilhação para atormentar (intimidar, humilhar, discriminar, coagir) e conduzir a vítima ao isolamento social, nomeadamente, através da manipulação das redes de amizade (difamação, exclusão de grupos).

**Sexual:** Comportamentos agressivos de teor sexual (assediar, abusar ou tocar de forma não consentida, indesejada e inapropriada, insultar ou fazer comentários obscenos ou de orientação sexual, divulgar imagens de carácter sexual).

**Cyberbullying:** Quando os comportamentos acima referidos são praticados, através de meios digitais.

**A pessoa pode ser vítima de vários tipos de bullying, simultaneamente.**

# TU PODES PEDIR AJUDA!

- Numa situação de provocação, ignora. Tenta afastar-te e procura agir como se não te perturbasse.
- Se não conseguires afastar-te da situação, mantém-te calmo, mesmo que te sintas triste ou assustado. Responde com firmeza e sem recurso à violência.
- Se sentires que estás numa situação de perigo vai para um local onde te sintas seguro ou onde estejam mais pessoas.
- Fala com os teus amigos e colegas e pede ajuda.
- Tenta andar acompanhado com alguns dos teus amigos. Evita andar sozinho em zonas mais isoladas.
- Fala com um adulto (os teus pais, familiares, professores ou Diretor de Turma). Não se trata de fazer "queixinhas", mas de procurar ajuda quando esta é mesmo necessária. Lembra-te que só te poderão ajudar se contares o que estás a viver. Não tenhas medo de represálias!
- Não te sintas culpado pelo que está a acontecer contigo, nem penses que é só a ti que acontece.

**"QUEIXINHAS" é para prejudicar alguém, DENUNCIAR é para te protegeres!!**

- Não respondas a mensagens intimidatórias, provocadoras ou inapropriadas.
- Grava ou tira um print às mensagens como prova.
- Bloqueia o autor das mensagens.
- Denuncia a situação! Conta a um adulto em quem confies (pais, familiares, professores e às autoridades policiais, se necessário).