

SE VIRES UMA SITUAÇÃO DE BULLYING, NÃO FIQUES EM SILÊNCIO!

- Não rias, não partilhes, nem te juntes a quem magoa. Mostra que não concordas com o que está a acontecer: a violência nunca é solução! Há formas positivas de resolver problemas e de nos relacionarmos com os outros.
- Apoia a vítima e incentiva-a a pedir ajuda. Um simples gesto de apoio pode fazer toda a diferença.
- Fala com um adulto de confiança. Pedir ajuda não é “fazer queixinhas”! É ter coragem para proteger quem precisa.

NÃO FIQUES INDIFERENTE!
Intervém de forma segura:
tenta ajudar ou chama um adulto.

O BULLYING NÃO É BRINCADEIRA!

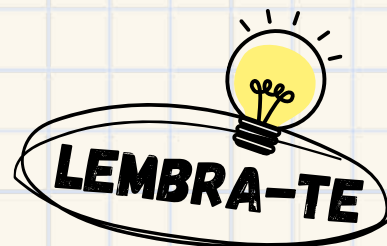
Na brincadeira todos se divertem.

No bullying, a “diversão” de alguns causa sofrimento e tristeza a alguém.

O bullying não pode ser ignorado.

Denuncia, pede ajuda e defende os teus direitos (e os dos outros)!

Juntos, podemos criar um ambiente mais seguro, respeitador e acolhedor para todos!



CADA UM DE NÓS TEM O PODER DE FAZER A DIFERENÇA.

Testa os teus conhecimentos sobre o bullying!

Faz o quiz e descobre como podes fazer a diferença!



O RESPEITO E A AMIZADE COMEÇAM EM TI!

Com o apoio de



FAZ A DIFERENÇA!

Linha SOS CRIANÇA E JOVEM ☎ 116 111
(gratuita, anónima e confidencial)
WhatsApp: 913 069 404
E-mail: 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

**Defende os teus Direitos
(e os dos outros)!**

O que é o bullying?

O bullying é um comportamento agressivo, intencional e repetitivo, praticado por uma ou mais pessoas contra alguém que tem dificuldade em defender-se. O objetivo é humilhar, intimidar ou causar sofrimento físico e emocional.

Pode acontecer na escola, mas também nos espaços circundantes (meios de transportes, parque), em atividades desportivas e até *online*.

Distingue-se de desentendimentos ou conflitos pontuais pelos seguintes aspetos:



Intencionalidade

Existe a intenção de magoar.

Repetição

Acontece várias vezes.

Desequilíbrio de poder

O agressor utiliza algum tipo de superioridade ou controlo sobre a vítima, deixando-a em desvantagem e vulnerável.

Tipos de bullying

Físico – Bater, empurrar, pontapear, roubar ou destruir objetos.

Verbal – Insultar, gozar, ameaçar, espalhar boatos, fazer comentários racistas ou preconceituosos.

Relacional – Excluir, ignorar, humilhar, obrigar a fazer algo que não se quer, chantagear.

Sexual – Fazer comentários obscenos ou de teor sexual, tocar alguém sem consentimento, de forma indesejada ou inapropriada, assediar verbalmente ou fisicamente.

Cyberbullying – Usar a tecnologia (redes sociais, mensagens) para ofender, humilhar, espalhar boatos, divulgar imagens ou vídeos sem permissão.

Quem está envolvido numa situação de bullying?

A vítima

- Quem sofre as agressões.
- Pode ser vista pelos colegas como diferente ou considerada mais vulnerável.
- Pode sentir-se sozinha, triste e incapaz de pedir ajuda por medo ou vergonha.

A vítima precisa de apoio para lidar com a situação, recuperar a confiança e o bem-estar.

O agressor

- Quem pratica as agressões, normalmente em busca de poder ou controlo.
- Pode ter dificuldades emocionais, estar a repetir comportamentos que aprendeu noutros contextos ou sofrer influência do ambiente em que vive.

O agressor precisa de apoio para aprender a relacionar-se melhor com os outros e a expressar as suas emoções de forma positiva.

O observador

- Quem assiste a situações de bullying e pode assumir diferentes papéis: apoiar o agressor, manter-se indiferente ou defender a vítima.
- Muitos observadores não sabem como ajudar e têm medo de também serem alvo.

O observador tem um papel fundamental e pode ser um agente de mudança.

O que fazer se fores vítima de bullying?

- Fala com alguém de confiança (pais, professores, auxiliares)! Pedir ajuda não é um sinal de fraqueza, é o primeiro passo para resolver a situação.
- Não respondas com violência, tenta manter a calma e afasta-te da situação.
- Se for online, guarda provas (prints, mensagens) e denuncia.
- Procura um local seguro – Afasta-te do agressor e fica junto de amigos ou adultos.

Presta atenção aos sinais!

- Mudanças de comportamento (tristeza, isolamento).
- Medo ou recusa de ir à escola.
- Diminuição do rendimento escolar.
- Objetos pessoais estragados ou desaparecidos.

Estar atento é o primeiro passo para ajudar!

Se precisares de ajuda liga

 **116 111**

**LINHA SOS
CRIANÇA E JOVEM**