

## Seis dicas para ti que vês os teus colegas serem vítimas de bullying

1. Manifesta o teu desacordo perante a atitude do agressor. Pode ser o suficiente para ele parar.
2. Tenta desviar a atenção dos presentes para outro assunto.
3. Se tiveres medo de socorrer a vítima de agressão abandona o local. Não sejas espectador ou cúmplice do bully.
4. Procura ajuda de alguém que possa intervir: um professor ou um auxiliar de acção educativa.
5. Aproxima-te da vítima e manifesta-lhe o teu apoio e amizade.
6. Explica à vítima de bullying que a culpa não é dela. Errado é o comportamento de quem agride.

Se estiveres a ser vítima de Bullying ou tiveres um colega nessa situação contacta a Linha SOS-Criança por telefone para o n.º gratuito **116 111** ou para o e-mail **iac-soscrianca@iacrianca.pt**

## O que é o Cyberbullying?

O cyberbullying consiste em usar as tecnologias como o e-mail, telemóveis, salas de chat, sites de redes sociais (como o Facebook) para praticar acções de bullying verbalmente, psicologicamente e socialmente.

## 5 dicas para ti que és vítima de cyberbullying

1. Não respondas às mensagens enviadas para o teu e-mail, telemóvel ou perfil da rede social.
2. Grava as mensagens como prova.
3. Bloqueia ou apaga o emissor das mensagens das tuas contas das redes sociais.
4. Denuncia a situação à entidade responsável pela aplicação informática através da qual estás a ser assediado.
5. Conta a alguém em quem confies — amigos, adultos, pais, professores e às autoridades policiais se necessário.

### INSTITUTO DE APOIO À CRIANÇA

CENTRO DE ESTUDOS, DOCUMENTAÇÃO E INFORMAÇÃO SOBRE A CRIANÇA

Largo da Memória 14  
1349-045 LISBOA  
Tel. 213617884

E-mail: [iac-cedi@iacrianca.pt](mailto:iac-cedi@iacrianca.pt)

Site: [www.iacrianca.pt](http://www.iacrianca.pt)

Blogue: <http://criancasatortoeadireitos.wordpress.com/>



Instituto  
de Apoio  
à Criança

  
**CEDI** CENTRO  
DE ESTUDOS, DOCUMENTAÇÃO E  
INFORMAÇÃO SOBRE A CRIANÇA



# Bullying NÃO!!!

Contacta a Linha SOS-Criança por telefone para o **116 111** ou para o e-mail **iac-soscrianca@iacrianca.pt**

## O que é o bullying?

O bullying traduz-se num 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.

Manifesta-se através de insultos, piadas, gozações, apelidos cruéis, ridicularizações, entre outros. É uma forma de pressão social que acarreta muitos traumas na vida dos alunos que diariamente convivem com esta realidade.

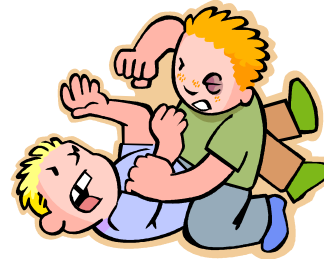
## O bullying não é brincadeira

### Os três tipos de bullying

1. **Directo e físico:** ameaçar, bater, empurrar, pontapear, pregar rasteiras, roubar ou estragar objectos, extorquir dinheiro, assediar sexualmente, obrigar a realizar tarefas contra a sua vontade.
2. **Directo e verbal:** gozar, chamar nomes, pôr alcunhas depreciativas, interrogar em modo desafiante e ameaçador, fazer comentários racistas ou que salientam qualquer diferença, fraqueza ou deficiência dos colegas.
3. **Indirecto:** excluir sistematicamente alguém do grupo ou das actividades, ameaçar com frequência a perda da amizade ou a exclusão do grupo de pares, espalhar boatos e/ou rumores pejorativos.

## 10 dicas para ti que és vítima de bullying

1. Ignora o bully, faz de conta que não o ouviste.
2. Não olhes para ele. Se puderes, continua a andar e passa ao lado dele como se não fosse nada contigo.
3. Não chores, não te irrites, age como se ele não te perturbasse. O bully ataca-te porque quer que tu reajas, por isso não lhe faças a vontade.
4. Responde ao bully com calma e firmeza, nem que seja apenas aparente. Diz-lhe simplesmente: "Não sou como tu pensas".
5. Se puderes, responde com humor aos seus comentários ofensivos. Por exemplo, o bully diz: "Que roupa tão ridícula!" E tu respondes: "Obrigada! Ainda bem que reparaste." Vais ver que o deixas desarmado.
6. Se for preciso, foge. Afastares-te do problema não revela cobardia. Cobarde é o bully assim como aqueles que o acompanham.
7. Procura um sítio onde haja um adulto e fica perto.
8. Fala com os teus amigos e colegas e solicita o seu apoio.
9. Tenta andar acompanhado com alguns dos teus amigos. Evita andar sozinho.
10. Fala com um adulto (os teus pais, o teu professor ou director de turma). Não se trata de fazer queixinhas mas de procurar ajuda quando esta é mesmo necessária.



## 10 dicas para ti que agrides os teus colegas

1. Não julgues as pessoas pela sua aparência.
2. Se te referes a ti mesmo pelo teu nome, não ponhas alcunhas aos teus colegas.
3. Não ridicularizes nem insultes os outros.
4. Não espalhes boatos maldosos.
5. Não ameaces ninguém.
6. Não agridas os outros nem física nem mentalmente.
7. Não te juntes aos teus colegas para troçar de outros colegas.
8. Não exclusas ninguém de uma actividade só porque é diferente de ti.
9. Os recém-chegados costumam ser intimidados. Não o faças; pelo contrário, dá-lhes as boas-vindas e trata-os bem.
10. Resumindo, não faças aos teus colegas aquilo que não queres que te façam a ti.

O bullying faz sofrer. Se te acontecer, pede ajuda.

