

VAMOS FALAR SOBRE  
**BULLYING**

# ÍNDICE

- 03** O QUE É O BULLYING?
- 04** QUE COMPORTAMENTOS PODEM SER CONSIDERADOS BULLYING?
- 05** QUAL É A FREQUÊNCIA DO BULLYING?
- 09** QUEM PODE SER VÍTIMA DE BULLYING?
- 11** QUEM PODE SER BULLIE?
- 12** QUEM PODE SER TESTEMUNHA DE BULLYING?
- 13** QUAIS SÃO OS IMPACTOS DO BULLYING?
- 15** COMO SABER SE ALGUÉM ESTÁ A SER VÍTIMA DE BULLYING?
- 17** COMO SABER SE ALGUÉM PRÁTICA COMPORTAMENTOS DE BULLYING?
- 18** DIZER STOP AO BULLYING – COMO O PODEMOS FAZER?
- 20** COMO PODEMOS AJUDAR UM/UMA COLEGA QUE É VÍTIMA DE BULLYING?
- 22** O QUE PODEMOS FAZER ENQUANTO PAIS, MÃES OU CUIDADORES/AS?
- 31** INFORMAÇÕES E RECURSOS
- 32** REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

# VAMOS FALAR SOBRE BULLYING

## O QUE É O BULLYING?

O BULLYING CORRESPONDE A QUALQUER COMPORTAMENTO, EXERCIDO POR UM INDIVÍDUO OU GRUPO, COM INTENÇÃO DE CONTROLAR, PREJUDICAR OU MAGOAR ALGUÉM, FÍSICA OU PSICOLÓGICAMENTE.

Distingue-se de outras discussões, desentendimentos, actos isolados de agressão/desrespeito/intimidação ou outros conflitos entre pares:

- Pela **intencionalidade**. O comportamento de bullying é premeditado e tem o propósito de provocar mal-estar e ganhar controlo sobre a outra pessoa.
- Pela **repetição**. O comportamento de bullying é repetido ao longo do tempo; não ocorre apenas uma vez, mas torna-se regular.
- Pelo **desequilíbrio de poder ou de força**. Numa situação de bullying existe sempre um desequilíbrio de poder ou força entre quem agride e quem é agredido: uma ou várias pessoas usam o seu poder (por exemplo, o acesso a alguma informação constrangedora) ou força física para controlar, prejudicar ou magoar alguém aparentemente mais fraco ou mais vulnerável.

O BULLYING É UM  
PROBLEMA GRAVE  
E CONSISTE EM  
COMPORTAMENTOS  
AGRESSIVOS,  
FÍSICOS E  
PSICOLÓGICOS,  
QUE ACONTECEM  
REPETIDAMENTE  
E DE PROPÓSITO.

# QUE COMPORTAMENTOS PODEM SER CONSIDERADOS BULLYING?

Os **comportamentos de bullying** podem ser mais ou menos visíveis, porém, TODOS incluem alguma forma de **intimidação, agressão ou humilhação física, psicológica, relacional ou sexual**.

**Os vários tipos de bullying incluem:**

**Bullying físico:** bater, arranhar, cuspir, roubar, empurrar, partir objectos; bullying de cariz sexual (por exemplo, acariciar, tocar contra a vontade do próprio).

**Bullying verbal:** insultar, ameaçar, ofender, provocar, gozar, chamar nomes, usar alcunhas depreciativas, etc.

**Bullying socio-emocional:** espalhar boatos ou difamar alguém, isolar socialmente alguém (às vezes referido como “cancelamento”), excluir alguém de um grupo, fazer com que alguém se sinta rejeitado, etc.

**Cyberbullying<sup>1</sup>:** Utilizar a Internet (por exemplo, as redes sociais) para enviar mensagens ameaçadoras ou insultuosas, partilhar informação sobre alguém, divulgar fotos de alguém contra a sua vontade, etc.

OS RAPAZES  
APRESENTAM MAIOR  
PROBABILIDADE  
DE SER VÍTIMAS DE  
BULLYING FÍSICO,  
VERBAL E/OU  
DE CYBERBULLYING.

AS RAPARIGAS  
APRESENTAM MAIOR  
PROBABILIDADE  
DE SEREM ALVO  
DE BULLYING  
SOCIO-EMOCIONAL.

<sup>1</sup> Sobre **Cyberbullying** consulte **Ciberbullying e Segurança Online – Recomendações para Jovens** e **Ciberbullying e Segurança Online – Recomendações para Pais, Educadores e Professores**.

# QUAL É A FREQUÊNCIA DO BULLYING?



O BULLYING ENTRE CRIANÇAS E ADOLESCENTES É UM FENÓMENO MUITO COMUM, QUE OCORRE, MAIORITARIAMENTE, EM AMBIENTE ESCOLAR.

UMA EM CADA TRÊS  
CRIANÇAS EM TODO  
O MUNDO É VÍTIMA  
DE BULLYING.<sup>[1]</sup>

EM PORTUGAL, QUASE  
50% DOS JOVENS  
PARTICIPANTES NUM  
ESTUDO, REVELARAM  
ESTAR ENVOLVIDOS EM  
COMPORTAMENTOS DE  
BULLYING UMA VEZ POR  
SEMANA/MÊS, COMO  
VÍTIMAS, AGRESSORES  
OU AMBOS.<sup>[2]</sup>

É difícil obter uma ideia exata da frequência do bullying, já que, muitas vezes, as vítimas optam pelo silêncio. Todavia, desde há vários anos, que os dados disponíveis revelam motivos para preocupação:

[2017] **Portugal é o 15.º país com mais relatos de bullying na Europa e na América do Norte**, ficando à frente dos Estados Unidos. 31%-40% dos adolescentes portugueses com idades entre os 11 os 15 anos confirma ter sido intimidado na escola uma vez em menos de dois meses.<sup>[3]</sup>

[2018] **Quase uma em cada quatro crianças (23%) é vítima de bullying** (em 2014 a percentagem era de 10%). A percentagem de bullies (17%) duplica face a 2010.<sup>[4]</sup>

[2019] Na Europa, **30% dos rapazes e 28,2% das raparigas sofreram bullying** e 33% dos rapazes/19,2% das raparigas fizeram bullying. O bullying psicológico é o mais frequente na Europa e o cyberbullying regista uma tendência crescente (UNESCO, 2019).<sup>[5]</sup> A maioria das crianças e adolescentes considera que o bullying através de meios tecnológicos (**cyberbullying**) **é a forma de bullying mais frequente**. 23% considera ter-se sentido perturbados com a exposição a conteúdos negativos no último ano e 16% refere que “teve de fazer coisas que não queria fazer”.<sup>[6]</sup>

[2020 e 2021] A PSP regista cerca de 1400 ocorrências de bullying nas escolas portuguesas.<sup>[7]</sup>

[2022] Jovens LGBTQ+ entre os 14 e os 19 anos são vítimas preferenciais de bullying em Portugal.<sup>[8]</sup>

APESAR DE SER  
MAIS FREQUENTE EM  
AMBIENTE ESCOLAR  
E ENTRE CRIANÇAS  
E ADOLESCENTES,  
QUALQUER PESSOA  
PODE SER ALVO DE  
COMPORTAMENTOS  
DE BULLYING.

O BULLYING NÃO  
É APENAS UM  
PROBLEMA DA  
VÍTIMA. É UM  
PROBLEMA DE  
TODOS/AS, POIS  
PODE TRANSFORMAR  
OS LOCAIS ONDE  
ACONTECE EM  
LOCAIS DE MEDO  
E VIOLÊNCIA.

# MITOS E FACTOS

Discutir factos e mitos sobre o bullying é uma ferramenta poderosa para todos/as: crianças e jovens, pais, mães e cuidadores, professores/as e educadores/as. Algumas ideias feitas podem contribuir para o banalizar o bullying, desconsiderar o sofrimento de quem dele sofre ou contribuir para que a criança/adolescente se sinta ainda mais indefesa e isolada. Distinguir factos e mitos pode ajudar a tomar consciência da gravidade do bullying, a perceber que se trata de um comportamento inaceitável e a agir perante o bullying, quer se seja vítima, quer se seja testemunha.

## MITO

O bullying é “normal” e faz parte do crescimento. Torna a criança/adolescente mais preparado/a para a vida.

## FACTO

Nenhuma forma de bullying é normal ou aceitável. Preparar uma criança para a vida não é normalizar a violência, mas educar para o respeito, igualdade, não-violência e não discriminação.

## MITO

O bullying acaba por se resolver, são fases! É melhor ignorar.

## FACTO

O bullying é um comportamento repetido. Ignorar o bullying pode dar ao bullie a ideia de que pode intimidar/bater/insultar sem consequências.

## MITO

O bullying só acontece na escola.

## FACTO

Apesar de ser mais frequente na escola, o bullying pode ocorrer em qualquer outro lugar (nos espaços circundantes, nos meios de transporte, em casa) e nas diferentes plataformas online.

## MITO

O bullying acontece quando ninguém está a ver.

## FACTO

A maioria dos incidentes de bullying acontece na presença de testemunhas.

## MITO

Se alguém te intimida/bate/insulta não há problema em intimidar/bater/insultar, para que a pessoa pare.

## FACTO

É normal que o bullying nos faça sentir raiva, mas agredir alguém que nos agride não vai melhorar a situação e pode até piorá-la.

## MITO

Os bullies nascem assim, com propensão para intimidar/bater/insultar.

## FACTO

O bullying não é uma identidade, mas antes um comportamento aprendido. Muitos factores (personalidade, família, escola) podem contribuir para que alguém se torne um bullie. Por vezes, os bullies agredem por já se terem sentido agredidos.

## MITO

Os bullies costumam ser rapazes.

## FACTO

Quer os bullies, quer as suas vítimas, podem ser rapazes ou raparigas.

## MITO

Por ocorrer online e não causar danos físicos, o cyberbullying é mais inofensivo.

## FACTO

O cyberbullying é um comportamento grave, muitas vezes ocorrendo em anonimato e podendo chegar a uma maior audiência, e tem consequências tão graves quanto as do bullying.

## MITO

Denunciar um bullie só piora as coisas.

## FACTO

O bullying deve sempre ser denunciado. A denúncia pode fazer parar o bullying. É importante falarmos com alguém de confiança – pais e mães, professores/as ou psicólogos/as, podem ajudar-nos a acabar com o bullying.

# QUEM PODE SER VÍTIMA DE BULLYING?



QUALQUER PESSOA  
PODE SER VÍTIMA  
DE BULLYING.

Contudo, existem alguns factores que podem tornar a pessoa mais vulnerável a estes comportamentos, por exemplo:

Ser visto/a como diferentes pelos/as outros/as (por exemplo, ser o/a mais baixo/a da turma, ter uma deficiência, pertencer a uma minoria).

Ser introvertido/a.

Ter poucos amigos/as na escola.

Ser exposto/a a conflitos ou violência em casa.

## As **VÍTIMAS** de bullying...

São consideradas mais frágeis pelos agressores/as (por exemplo, tendo menos força física) e, geralmente, **são mais novas**.

Muitas vezes, têm uma **visão negativa de si mesmas** (baixa auto-estima), agravada pelo bullying a que são sujeitas.

Muitas vezes, **adoptam comportamentos passivos ou submissos**, que as tornam **mais vulneráveis e inseguras** perante os/as agressores/as.

Não se sentem capazes de lidar com a situação, achando-se indefesas ou impotentes para resolver o problema.

Em muitos casos, ficam em silêncio, por **receio de novas agressões, por vergonha, por receio de que não acreditem nelas**, por acharem que **ninguém vai ser capaz de as ajudar** ou por sentirem **culpa** – não raras vezes, sentem que têm, de facto, um problema ou defeito, que justifica o tratamento a que são sujeitas.

MAIS DE 60%  
DAS VÍTIMAS  
DE BULLYING NÃO  
DENUNCIA  
O AGRESSOR.

QUEM O FAZ,  
DEMORA, EM MÉDIA,  
13 MESES A FAZER  
A DENÚNCIA.

# QUEM PODE SER BULLIE?

As **peças que fazem bullying** são os/as **AGRESSORES**, também chamados/as de **BULLIES**.

Podem ser rapazes ou raparigas, com características muito diversas e praticam o bullying por muitos motivos diferentes. Por exemplo, por **dificuldades em gerir as emoções**, como **estratégia para conseguir algo** (por exemplo, para se sentirem importantes ou serem populares na escola) ou por **preconceitos para com a vítima** (por exemplo, porque tem uma aparência diferente, porque é mais tímida ou reservada ou porque é de outra raça, religião ou orientação sexual).

Também o podem fazer por **reprodução de comportamentos agressivos para com eles próprios** ou na sequência da **exposição a conflitos ou a comportamentos agressivos** (por exemplo, alguns bullies têm famílias onde toda a gente grita, empurra e chama nomes e copiam o que veem outros fazer).

Geralmente, têm **menor empatia** pelos seus pares, **mais dificuldades em seguir regras** e apresentam uma **atitude positiva em relação a atitudes ou comportamentos violentos**.



# QUEM PODE SER TESTEMUNHA DE BULLYING?



## QUALQUER PESSOA PODE TESTEMUNHAR SITUAÇÕES DE BULLYING.

É muito frequente (nomeadamente, na escola) que comportamentos de bullying ocorram perante observadores/as (**TESTEMUNHAS**). Estes podem adoptar diferentes comportamentos perante o bullying, por exemplo, incentivando o/a agressor/a, defendendo a vítima ou adoptando uma atitude passiva. Neste último caso, a testemunha

não concorda com o que está a acontecer, mas desvaloriza ou “fecha os olhos”, por exemplo, por receio de represálias, de ser excluída do grupo ou de se tornar a próxima vítima dos bullie. Quando a testemunha é passiva, reforça o comportamento de quem está a agredir.

# QUAIS SÃO OS IMPACTOS DO BULLYING?

**TODOS os comportamentos de bullying provocam sofrimento e mal-estar** e colocam em causa o desenvolvimento saudável. Trata-se de um problema que pode comprometer a aprendizagem, perturbar as relações interpessoais e o desenvolvimento socio-emocional das crianças e jovens, reduzindo a sua percepção de segurança e protecção.

**As crianças e jovens vítimas de bullying podem sentir ou revelar:**

Preocupação e medo constantes.

Agitação, raiva e irritabilidade.

Apatia, abatimento, tristeza e baixa autoestima.

Sentimentos de vergonha, humilhação e rejeição.

Isolamento dos outros.

Comportamentos autodepreciativos ou autodestrutivos.

Dificuldades de concentração na escola.

Dificuldades de aprendizagem.

Desconforto físico, dores (por exemplo, dores de cabeça ou de estômago) e outras queixas físicas (por exemplo, cansaço).

Perturbações do sono.

Dificuldades de relacionamento com os outros, a curto e a longo prazo (por exemplo, retracção social, dificuldade em manter um relacionamento amoroso, baixo sentido de auto-eficácia ou auto-confiança, dificuldade em tomar decisões, dificuldades laborais).

Maior vulnerabilidade a problemas de Saúde Psicológica, a curto e a longo prazo (por exemplo, ansiedade, depressão, perturbação de pânico, ideação suicida, stresse pós-traumático ou consumo de substâncias).

Também os/as agressores/as ou **bullies** revelam problemas, nomeadamente, dificuldades escolares/académicas ou taxas mais elevadas de consumo de substâncias. A longo prazo, têm maior risco de se tornarem adultos/as mais dispostos à violência ou mesmo crime.



Os/as observadores ou **testemunhas** também não são imunes aos impactos do bullying, contudo, o tipo de efeitos depende do seu tipo de intervenção. As testemunhas passivas podem desenvolver sentimentos de culpa e vergonha, que podem evoluir para problemas de saúde psicológica (como a depressão) ou outros sinais e sintomas semelhantes aos das vítimas directas.

Também as **famílias** das crianças e jovens envolvidos (pais, mães, irmãos e irmãs) podem ser afetadas por sentimentos de preocupação e impotência, níveis mais elevados de stresse, dúvidas e incertezas sobre como ajudar.

# COMO SABER SE ALGUÉM ESTÁ A SER VÍTIMA DE BULLYING?

Considerando a sua frequência, pais e mães devem ter presente a possibilidade dos seus filhos ou filhas serem vítimas, agressores/as ou testemunhas de bullying. Quer as mães, pais ou cuidadores, quer professores/as e educadores/as, devem estar atentos a **sinais que podem indicar que a criança/jovem poderá estar a ser vítima de bullying**, por exemplo:

Alterações de humor (apatia, choro, tristeza/ raiva, irritabilidade).

Mudanças de comportamento sem explicação (por exemplo, adoptar outro percurso para ir para a escola).

Recusa em ir à escola e/ou fugas da escola.

Piores resultados escolares, absentismo.

Roupa desalinhada, materiais escolares estragados.

Nódoas negras ou feridas sem uma explicação coerente.

Queixas físicas permanentes (por exemplo, dores de cabeça, dores de barriga).

Dificuldades em dormir ou pesadelos.

Alterações do apetite.

Afastamento em relação à família/pais e amigos/as.

Violência autoinfligida, como comportamentos de automutilação, ideação suicida e tentativas de suicídio.

**As crianças ou jovens vítimas de bullying** podem sentir-se constantemente com medo, ansiosas, com dores físicas e dificuldade em concentrarem-se na escola. Em muitos casos, comprometem-se a permanecer em silêncio sobre as agressões como forma de evitar novas retaliações. Não se sentem capazes de lidar com a situação, achando-se impotentes para resolver o problema.

**As crianças ou jovens vítimas de bullying** podem mostrar-se abatidas, com falta de paciência, mais alheadas da família, mais introspectivas, zangadas ou muito irritáveis. Podem também não querer ir à escola, apresentar alterações de humor, dificuldade de concentração, piores resultados na escola e queixas físicas permanentes (dor de cabeça, de estômago, cansaço). No entanto, é preciso notar que estes sinais nem sempre significam uma situação de bullying, podendo ser comuns a outros problemas ou até ao período da adolescência.

**Outros sinais a que devemos dar atenção:** a criança/jovem aparece com a roupa em desalinho ou com os materiais escolares estragados; tem nódoas negras ou feridas sem uma explicação coerente para elas; escolhe um percurso pouco lógica para ir e voltar da escola; tem pesadelos ou chora durante o sono; pede mais dinheiro ou rouba dinheiro de familiares; parece socialmente isolado/a, com poucos ou nenhum amigo/a; evita determinadas situações (por exemplo, apanhar o autocarro para a escola).

**Porque é que as crianças/jovens que são vítimas de bullying não contam aos pais ou a outras figuras de autoridade?** Porque têm medo de serem mais agredidos/as se contarem, por vergonha, por medo de que não acreditem neles ou lhes deem apoio, por medo que os culpem ou lhes exijam que reajam com a mesma atitude.



# COMO SABER SE ALGUÉM PRÁTICA COMPORTAMENTOS DE BULLYING?



Existem também alguns **signais que podem indicar que a criança/jovem pratica comportamentos de bullying**. Alguns destes sinais incluem:

Ter uma grande necessidade de dominar ou subjugar os outros.

Tentar obter o que quer com ameaças.

Intimidar os irmãos ou as crianças da vizinhança com quem brinca.

Gabar-se da sua superioridade (real ou imaginária) sobre as restantes crianças.

Zangar-se facilmente, ser impulsivo/a ou ter pouca tolerância à frustração.

Ter dificuldade em obedecer a regras e em lidar com adversidades.

Fazer batota, mentir.

Ter um comportamento de oposição, de desafio à autoridade dos adultos (por exemplo, em casa ou com os/as professores e educadores/as).

# DIZER STOP AO BULLYING – COMO O PODEMOS FAZER?



## QUANDO SOMOS VÍTIMAS DE BULLYING, O QUE PODEMOS FAZER?

**Em primeiro lugar podemos tentar evitar um confronto com o bully:**

**Não dar oportunidades ao bully.** Tanto quanto possível podemos tentar evitar encontrarmo-nos com o bully. É claro que não podemos faltar às aulas ou deixar de ir à cantina ou ao recreio, mas podemos, por exemplo, escolher caminhos alternativos, longe do bully, se isso for possível.

**Ser corajoso/a.** Quando temos medo de alguém não nos sentimos corajosos/as. Além disso, é mais fácil sentirmo-nos corajosos quando nos sentimos bem conosco próprios/as. Mas, às vezes, agir como se nos sentíssemos corajosos/as pode ser o suficiente para parar um bully. Uma pessoa que se sente corajosa envia a mensagem “não te metas comigo!”. É mais fácil sentirmo-nos corajosos/as quando nos sentimos bem conosco próprios/as.

**Andar com um amigo.** Dois são melhor do que um quando queremos evitar um bully. Tentar andar sempre com pelo menos mais um amigo/a no caminho para a escola, durante o almoço ou o intervalo é uma boa estratégia. Podemos também oferecer-nos para fazer o mesmo por um amigo/a que esteja a ser vítima de bullying.

## QUANDO NÃO É POSSÍVEL EVITAR O BULLY E ELE NOS FAZ OU DIZ ALGUMA COISA, PODEMOS TENTAR:

**Dizer a um adulto.** Quando somos vítimas de bullying é muito importante contarmos a um adulto. Encontrar alguém em quem possamos confiar e contar o que se passa connosco. Contar a alguém não é fazer queixinhas! O bullying está errado e estamos a ajudar-nos a nós e a toda a gente quando denunciarmos um bully! Devemos continuar a contar o que se passa até que algum adulto seja capaz de nos ajudar! Podemos pedir a um amigo/a que nos acompanhe para falar com o adulto. Os nossos Pais, Professores ou o Psicólogo/a da escola podem impedir o bullying e ajudar-nos a saber o que fazer quando o bully nos ameaça.

**Ignorar o bully.** Quando conseguimos devemos tentar ao máximo ignorar as ameaças do bully. Fingir que não o estamos a ouvir e continuar a andar para um sítio onde haja mais colegas e adultos por perto é uma boa estratégia. Os bullies procuram uma reacção às suas provocações e maldades, se não a conseguirem perdem mais facilmente o interesse. Agir como se o bully nem existisse pode parar o seu comportamento.

**Defendermo-nos a nós próprios.** Mesmo que não nos sintamos assim, podemos fingir que nos sentimos muito corajosos/as e confiantes e dizer em voz alta ao bully: “não, pára!”. E depois virarmos costas e irmos embora (ou correremos, se for preciso), para nos dirigirmos a um adulto. Os bullies esperam que façamos o que nos dizem para fazermos. Por isso, se formos corajosos e lhes dissermos “não! Não faço!”, pode ser mais provável que parem de fazer bullying.

# STOP BULLYING

**Não fazer bullying nem andar à luta.** Não devemos fazer aos outros o que não gostamos que nos façam a nós, ou seja, não bater, dar pontapés, empurrar ou maltratar alguém como forma de reagir ao bullying. Fazer bullying de volta só dá satisfação ao bully e é perigoso. É melhor procurar outros colegas, procurar ficarmos seguros/as e pedir a ajuda de um adulto.

**Não mostrar sentimentos.** Podemos tentar antecipar uma situação de bullying – como é que conseguiríamos não ficar zangados ou não mostrar que estamos com medo? Podemos tentar distrair-nos a nós próprios/as (por exemplo, contar até 100 ou dizer a palavra “tartaruga” ao contrário), para manter a nossa cabeça ocupada com outra coisa até estarmos num sítio seguro onde podemos mostrar e falar sobre os nossos sentimentos.

# COMO PODEMOS AJUDAR UM/UMA COLEGA QUE É VÍTIMA DE BULLYING?

## QUANDO UM AMIGO/A OU COLEGA NOSSO É VÍTIMA DE BULLYING, O QUE PODEMOS FAZER?

Na verdade, existem muito mais pessoas que assistem a situações de bullying do que pessoas vítimas de bullying. **Muitas vezes somos testemunhas de bullying.** E quando assistimos a situações de bullying podemos fazer alguma coisa para ajudar!

Em primeiro lugar devemos **contar de imediato a um adulto o que se passa** – Professor, Psicólogo da escola ou Pais. Devemos explicar o que se passa da melhor forma possível, dando detalhes. Se, em vez de sermos meros espectadores dos comportamentos de bullying de alguém, o denunciarmos, estaremos a proteger o/a colega e a evitar que a situação se repita no futuro (com esse ou outros amigos/as ou até connosco próprios!). Os adultos podem ajudar a vítima de bullying a sentir-se melhor e impedir o bully de fazer bullying.





**Depois de falarmos com um adulto, há outras coisas que podemos fazer:**

**Fazer amizade com o colega vítima de bullying.** Por exemplo, almoçar com ele/ela na mesma mesa ou convidá-lo para jogar futebol na nossa equipa durante o intervalo. Isto pode ajudar porque muitas vezes as pessoas vítimas de bullying sentem-se sozinhas e excluídas. A nossa amizade pode fazê-las sentirem-se melhor e acompanhadas. A nossa amizade pode até evitar o bullying, pois os bullies tendem a atacar pessoas sozinhas.

**Quando vemos um bully atacar alguém podemos dizer-lhe “para!”** e convidar o colega que está a ser atacado a ir-se embora connosco – “anda, vamos!”. Isto resulta ainda melhor se em vez de fazermos isto sozinhos, o fizermos com um grupo de amigos.

# O QUE PODEMOS FAZER ENQUANTO PAIS, MÃES OU CUIDADORES/AS?

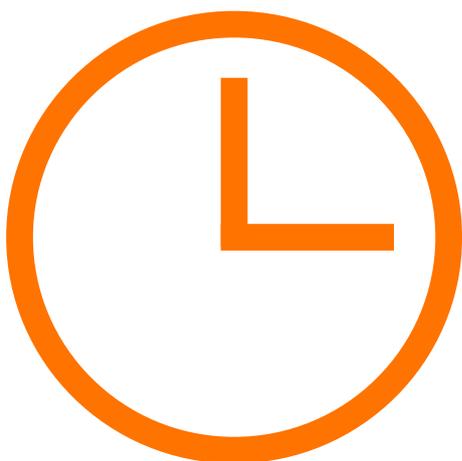
**O envolvimento dos pais, mães e cuidadores/as é essencial na prevenção do bullying.** Nem sempre é fácil identificar sinais de bullying ou mesmo distinguir comportamentos de bullying de outros conflitos e discussões. O comportamento de bullying pode até começar por uma brincadeira e evoluir para comportamentos agressivos ou violentos repetidos.

Quer as crianças e jovens, quer as Mães, Pais e Cuidadores/as devem aprender a fazer esta distinção, bem como a **reconhecer, recusar e denunciar comportamentos de bullying.** Assim, **aprender sobre o bullying é o primeiro passo para o prevenir.**

**Os Pais, Mães e outros cuidadores/as podem ajudar as crianças e os jovens a compreender o que é o bullying e como se podem defender, de forma segura.** Podem dizer-lhes que o bullying é inaceitável e garantir que sabem como procurar ajuda.

Mesmo quando não conseguem resolver o problema diretamente, as Mães, Pais e Cuidadores/as podem **dar conforto, apoio e conselhos** sobre como lidar com um bullie (por exemplo, dizer “Pára” de forma direta e confiante ou ir simplesmente embora, permanecer junto de adultos ou de outros grupos de crianças).

O BULLYING NÃO  
É NORMAL, NÃO  
FAZ PARTE DE  
SER CRIANÇA OU  
CRESCER, NÃO  
TORNA NINGUÉM  
MAIS FORTE.



Muitas vezes bastam **15 minutos diários de conversa** para reassegurar às crianças/jovens que podem falar com os Pais se tiverem um problema. Estas conversas podem surgir a partir de perguntas como “Diz-me uma coisa boa/má que te tenha acontecido hoje”, “Como é a hora do almoço na escola? Sentas-te com quem? E falam sobre o quê?”, “Em que é que és bom na escola? Qual é a característica de que gostas mais em ti?”.

**Os Pais, Mães e outros cuidadores/as podem também encorajar as crianças e jovens a fazerem atividades de que gostem** e a desenvolver interesses que aumentem a sua confiança e lhes permitam fazer vários amigos/as. Estas atividades dão oportunidade às crianças de fazer algo que gostam e conhecer pessoas com os mesmos interesses, podendo ajudar a protegê-los de comportamentos de bullying.

Podem ainda dar o exemplo e mostrar aos filhos como tratar os outros com respeito. As crianças aprendem com as acções dos adultos e, mesmo que não pareça, estão atentas à forma como os adultos lidam com situações de stresse e conflitos, à forma como tratam os amigos, colegas de trabalho e familiares. Os Pais podem também encorajar as crianças/jovens a ajudar os colegas que são vítimas de bullying.



## PAIS, MÃES E CUIDADORES DEVEM:

Ajudar a criança/jovem a entender o bullying.  
**Falar sobre o que é o bullying e sobre como pode enfrentá-lo com segurança.**

Discutir factos e mitos sobre o bullying.

Ajudar a criança/adolescente a identificar e a exteriorizar as suas emoções.

Estar atentos a possíveis sinais de bullying na criança/jovem.

**Manter um diálogo aberto com a criança/jovem.** Conhecer o ambiente escolar e os/as amigos/as da criança/jovem, conhecer receios e preocupações.

Sensibilizar para estratégias para lidar com o bullying (por exemplo, manter-se perto do grupo de amigos).

Incentivar a criança/jovem a relatar episódios de bullying e reforçar positivamente quando tal acontece.

Perguntar se a criança/jovem testemunha situações de bullying e incentivar a denúncia. Reforçar que a sua acção pode desencorajar comportamentos de bullying.

Incentivar actividades, interesses e hobbies, no sentido de aumentar a confiança da criança/adolescente e facilitar o seu envolvimento com os outros.

Certificar-se de que a criança/jovem sabe como **pedir ajuda.**

Colaborar com professores, funcionários e outros elementos da comunidade escolar na disseminação de informação e debate de estratégias de combate ao bullying.



## COMO FALAR SOBRE BULLYING COM CRIANÇAS E JOVENS?

### É importante **falar directamente sobre o bullying:**

O que é que significa bullying para ti?

Como é que são as crianças que são bullies?

Sentes receio de algum colega?

Porque é que achas que as pessoas fazem bullying?

Numa situação de bullying em que adultos confiavas?

Já alguma vez sentiste medo de ir para escola por teres receio de ser vítima de bullying?

O que achas que os Pais podem fazer para evitar situações de bullying/fazê-las parar?

E tu, o que achas que podes fazer para evitar situações de bullying/fazê-las parar?

A que jogos brincam na escola? Como decidem quem participa? Alguma vez deixaste, tu ou os teus amigos, um colega de fora, de propósito?

Achas que isso foi bullying? Porquê?

O que fazes quando vês situações de bullying?

Já viste amigos na tua escola serem vítimas de bullying? Como é que isso te fez sentir?

Já alguma vez ajudaste alguém que estava a ser vítima de bullying? O que aconteceu?



# UMA CONVERSA SÓ NÃO CHEGA.

Para algumas crianças pode ser difícil falar sobre situações de bullying e podem não responder a perguntas directas sobre o tema. Nesses casos, em vez de perguntar directamente se estão a ser vítimas de bullying, procure fazer questões sobre como foi o seu dia e observar alterações no seu comportamento, dando-lhe oportunidades de falar consigo sobre como se sentem.

## É PRECISO FALAR VÁRIAS VEZES SOBRE O TEMA.

Também pode aproveitar uma situação na televisão e usá-la como um início de conversa: o que pensas sobre isto? Ou o que achas que aquela pessoa devia ter feito? Estas perguntas podem levar a outras, como “Já viste situações destas acontecerem?”, “já experienciaste uma situação assim?”. Também pode ser útil falar sobre a própria experiência ou a de um membro da família.



## O MEU FILHO/A É VÍTIMA DE BULLYING! O QUE POSSO FAZER?

Às vezes as crianças/jovens sentem que o bullying é culpa sua, que se tivessem agido de forma diferente, não teria acontecido. Às vezes, têm medo que o bullie descubra que contaram a alguém e que tudo piore. Outras têm receio que os pais não acreditem nelas ou não façam nada para as ajudar ou que as instiguem a lutar como resposta.

Se o seu filho/a teve coragem para partilhar consigo a sua experiência de bullying não menospreze ou desvalorize a situação, **ouça-o com atenção e empatia e elogie-o/a por ter tido essa coragem**. Não o/a culpe ou responda que terá de resolver o problema sozinho/a ou que o bullying “faz parte”. Não diga ao seu filho/a para ignorar o bullying, isso só passará a mensagem que o bullying é algo a tolerar.

**Não incentive a criança/jovem a responder ao bullie com mais comportamentos agressivos.** Não vai resolver o problema: as respostas agressivas tendem a levar a mais violência e mais bullying contra as vítimas. Para além disso, é provável que só aumente a ansiedade da criança/jovem, que não se sente capaz de responder dessa forma. Por mais difícil que seja para a criança/jovem (e para os Pais/Cuidadores) é importante falar sobre o bullying (em família e com um Psicólogo/a, se necessário).

**Marque uma reunião e fale com a escola** – com o Director de Turma ou o Psicólogo/a da escola. Torne claro que procura a escola para encontrar uma solução conjunta e seja paciente, mantendo-se em contacto com a escola enquanto o problema se resolve. Evite acusar a escola (os Professores, os Assistentes Operacionais), mas sugira que haja um reforço da supervisão de adultos nas áreas onde as situações de bullying costumam acontecer e garanta que há ajuda disponível para o seu filho sempre que precise. Não deixe de informar a escola sempre que acontecer uma situação de bullying.

**ENCORAJE O SEU  
FILHO/A PARA QUE  
CONTINUE A FALAR  
CONSIGO, DIGA-  
LHE QUE O AMA  
FREQUENTEMENTE.**

**LEMBRE-O  
QUE NÃO  
ESTÁ  
SOZINHO.**

**E ENFATIZE QUE É O  
BULLIE QUE SE ESTÁ  
A PORTAR MAL.**

## Ensine-lhe estratégias que lhe permitam manter-se seguro/a:

Encoraje-o/a a ir-se embora, a ignorar o bullie e a contar a um adulto sempre que uma situação de bullying ocorrer (ou achar que vai ocorrer).

Encoraje-o/a a evitar situações de encontro com o bullie (por exemplo, usar uma casa de banho diferente ou não ir ao cacifo se não estiverem várias pessoas por perto).

Ajude-o/a a encontrar “locais de refúgio” se for perseguido por bullies e andar sempre acompanhado de outras crianças e adultos.

Ensine-o/a a denunciar uma situação de bullying. É mais provável que os adultos prestem atenção

se a criança/jovem descrever o que aconteceu e como se sentiu, quem o fez, o que fez para tentar resolver o problema e uma explicação clara do que precisa do adulto.

Leia em conjunto com o seu filho/a os conteúdos disponíveis neste documento.

Encoraje o seu filho/a a fazer novos amigos. Um novo ambiente (uma nova actividade ou desporto, por exemplo) pode oferecer uma nova oportunidade de “começar de novo”. Encoraje-o/a também a contactar com outros colegas e amigos/as na escola.



Quando os nossos filhos/as são vítimas de bullying podemos sentir-nos zangados, magoadas, culpados, desesperadas ou com medo. As nossas próprias memórias da infância podem ajudar-nos a empatizar com a criança/jovem e a tentar encontrar soluções, mas também podem atrapalhar. É importante pensar antes de reagir. Esteja preparado/a para ser honesto/a e dizer ao seu filho/a que não sabe como resolver o problema, mas que vão encontrar uma solução em conjunto.

**Se identifica sinais de bullying no seu filho/a e não sabe o que fazer com a situação, procure ajuda.**

**O Psicólogo/a da escola pode ajudar!**

## O MEU FILHO/A É UM BULLIE! O QUE POSSO FAZER?

Se sabe ou reconhece sinais de que o seu filho/a possa fazer bullying é importante tentar ajudá-lo/a a mudar os seus comportamentos e atitudes negativas face aos outros. As crianças/jovens que fazem bullying têm maior probabilidade de se envolverem com comportamentos anti-sociais e actividades criminosas no futuro.

Considere seriamente o problema e resista à tendência para negar ou desvalorizar a gravidade do problema. O bullying não é um comportamento “normal” nem “faz parte de crescer”. Faça ver à criança/jovem que o comportamento é inaceitável e que não o vai tolerar, tornando claro que o deve parar imediatamente.

Não acredite em tudo o que o seu filho/a lhe diz. As crianças/jovens que fazem bullying são, ge-

ralmente, boas manipuladoras e podem construir uma história em que se fazem parecer inocentes.

Passe mais tempo com o seu filho/a e monitorize atentamente as suas actividades e companhias. Desenvolva um sistema de regras simples, sem deixar de oferecer elogios e reforços pelo comportamento adequado. Ajude o seu filho/a, com base nos seus pontos fortes, a desenvolver padrões de reacção menos agressivos e mais empáticos.

Não use castigos físicos – o que reforçará a crença de que a agressividade e o bullying são aceitáveis. O comportamento incorrecto da criança/jovem deverá ser seguido de consequências negativas apropriadas.

## PROCURE AJUDA. UM PSICÓLOGO/A PODE AJUDAR.



## O QUE PODEMOS FAZER ENQUANTO PROFESSORES/AS E EDUCADORES/AS?

O bullying não é um problema só das vítimas. É um problema de todos – das escolas, das comunidades e da sociedade – pois pode transformar as escolas, as comunidades e a sociedade em ambientes de medo e violência.

O ambiente escolar continua a ser o cenário privilegiado para prevenir o bullying. Os professores/as, funcionários/as das escolas e restantes elementos da comunidade escolar devem colaborar com pais e mães na prevenção do bullying.

## OS PROFESSORES/AS E EDUCADORES/AS DEVEM:

**Sensibilizar para o bullying:** abordar o tema do bullying na sala de aula – por exemplo, através de leituras ou vídeos, trabalhos de grupo, etc. – fomentando a discussão sobre o fenómeno.

Criar e implementar, com o apoio de Psicólogos/as, acções de formação e sensibilização para que os/as alunos/as possam aprender a **reconhecer, recusar e denunciar comportamentos de bullying**.

Contribuir para diagnosticar os vários aspectos dos comportamentos do bullying (onde, como, quem), através de questionários aplicados aos/as alunos/as e outros membros da comunidade.

Educar para a igualdade, a não agressividade e a não discriminação, promovendo um ambiente de respeito pela diferença e de valorização da diversidade.

Estar atento a **espaços onde o bullying pode ocorrer** (recreio, casas de banho, corredores da escola ou mesmo ao fundo da sala de aulas) e a alunos/as que se mostrem mais retraídos, tímidos ou solitários.

Interferir ao menor sinal de bullying, orientando a criança/jovem no sentido do respeito e da empatia.

Implementar **políticas anti-bullying** (por exemplo, códigos de conduta) que envolvam toda a comunidade educativa, para criar um ambiente escolar seguro.

Incentivar o **papel das testemunhas** no combate a comportamentos de bullying (por exemplo, criando um canal onde possam colocar denúncias).

Dialogar frequentemente com as mães e pais, por forma a entender o comportamento da criança/jovem também em casa.

Promover um **clima positivo na escola**, onde a probabilidade de ocorrência de comportamentos de bullying esteja diminuída.

Contribuir para implementar, com o apoio de Psicólogos/as, **programas de desenvolvimento de competências socio-emocionais**.

**A APRENDIZAGEM DE COMPETÊNCIAS SOCIO-EMOCIONAIS PARECE SER A ESTRATÉGIA MAIS BEM-SUCEDIDA PARA PREVENIR O BULLYING NAS ESCOLAS. ESTA AJUDA AS CRIANÇAS E JOVENS A IDENTIFICAR OS SEUS SENTIMENTOS E A DESENVOLVER COMPETÊNCIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL (POR EXEMPLO, DE GESTÃO DA FRUSTRAÇÃO, DA TRISTEZA E DA RAIVA), BEM COMO DE EMPATIA E DE ESTABELECIMENTO DE RELAÇÕES POSITIVAS.**

**OS ESTUDOS MOSTRAM QUE AS CRIANÇAS E JOVENS QUE BENEFICIAM DE PROGRAMAS DE APRENDIZAGEM DE COMPETÊNCIAS SOCIO-EMOCIONAIS EXIBEM MENOS PROBLEMAS DE CONDUTA E MAIS COMPORTAMENTOS POSITIVOS.**

# INFORMAÇÕES E RECURSOS:

## ESCOLA SAUDAVELMENTE

[A Minha Escola – Bullying](#)

[Pais – Falar sobre o Bullying](#)

[Pais – Comunicar com os Filhos](#)

## PODCAST “ISTO É PSICOLOGIA” (EP. 27)

[Acabou a brincadeira - O bullying e o cyberbullying, uma denúncia difícil de concretizar](#)

## OUTROS DOCUMENTOS

[Ciberbullying e Segurança Online – Recomendações para Pais, Cuidadores e Professores](#)

[Ciberbullying e Segurança Online – Recomendações para Jovens](#)

## APAV

A APAV apoia quem é vítima de bullying.

**Poderá contactar a APAV pela  
Linha de Apoio à Vítima 116 006**

**Telefone:** 9h – 19h > dias úteis

**Presencialmente:** num dos Gabinetes de Apoio à Vítima da APAV

**Email:** [apav.sede@apav.pt](mailto:apav.sede@apav.pt)

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. UNIFEC (2019). UNICEF poll: More than a third of young people in 30 countries report being a victim of online bullying (Press Release). Disponível em: <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-poll-more-third-young-people-30-countries-report-being-victim-online-bullying>
2. Carvalho, M., Branquinho, C. & de Matos, M. (2020). Cyberbullying and Bullying: Impact on Psychological Symptoms and Well-Being. Child Indicators Research, 1-18. Retirado de <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09756-2>
3. Palma, T. (2017). Portugal teve mais relatos de casos de 'bullying' do que os EUA. Observador, 1 de Novembro de 2017. Disponível em: <https://observador.pt/2017/11/01/portugal-teve-mais-relatos-de-casos-de-bullying-do-que-os-eua/>
4. Esteves, B. (2019). Uma em cada quatro crianças são alvo de bullying em Portugal. Público, 24 de Fevereiro de 2019. Disponível em: <https://www.cmjornal.pt/sociedade/detalhe/uma-em-cada-quatro-criancas-sao-alvo-de-bullying-em-portugal>
5. UNESCO (2019). Behing the numbers: Ending school violence and bullying. Paris: UNESCO.
6. OCDE (2019). Talis 2018 Results (Volme 1): Teachers and School Leaders as Lifelong Learners. TALIS OCDE Publishing, Paris. Disponível em <https://doi.org/10.1787/1d0bc92a-en>
7. RTP (2021). Bullying. PSP registou 1431 ocorrências entre 2020 e 2021. Disponível em: [https://www.rtp.pt/noticias/pais/bullying-psp-registou-1431-ocorrencias-entre-2020-e-2021\\_v1357312](https://www.rtp.pt/noticias/pais/bullying-psp-registou-1431-ocorrencias-entre-2020-e-2021_v1357312)
8. Fernandes, T., Alves, B. & Gato, J. (2022). The Free Project: Relatório Preliminar sobre Jovens LGBTQ+ e Clima Escolar em Portugal. Disponível em: <https://www.fpce.up.pt/sigarra/The-Free-Project-Relatorio-Preliminar-Jovens-LGBTQ-e-Clima-Escolar-em-Portugal-2022.pdf>

VAMOS  
FALAR  
SOBRE  
O