

# ???

## O QUE É O BULLYING?



QUANDO ALGUÉM DIZ OU FAZ ALGO DOLOROSO, SEM INTENÇÃO, UMA ÚNICA VEZ, ISSO É...  
**DESAGRADÁVEL!**



QUANDO ALGUÉM DIZ OU FAZ ALGO DOLOROSO, COM INTENÇÃO, UMA ÚNICA VEZ, ISSO É...  
**MALDADE!**



QUANDO ALGUÉM DIZ OU FAZ ALGO DOLOROSO, COM INTENÇÃO, VÁRIAS VEZES, DURANTE UM CERTO TEMPO, MESMO APÓS TERES PEDIDO PARA PARAR OU MOSTRARES QUE ESTÁS CHATEADO/A, ISSO É...

# BULLYING

CONTA O QUE SE PASSA A ALGUÉM EM QUEM CONFIES!  
ESTA SIMPLES **AÇÃO** PODE **AJUDAR-TE** E **PROTEGER-TE!**

## Bullying/Cyberbullying: A DENÚNCIA É ESSENCIAL

Não se esqueça!

O *bullying/cyberbullying* são problemas de ordem pública e, como tal, dizem respeito aos **pais**, **educadores** e a toda a **comunidade** em geral.

Se tomar conhecimento de algum episódio deste género, **DENUNCIE!**

- Junto do **Tribunal**: no Ministério Público.
- Através do **PORTAL QUEIXA ELETRÓNICA DO MINISTÉRIO DA ADMINISTRAÇÃO INTERNA**.
- Junto das **autoridades policiais**
  - **POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA (PSP)**
  - **GUARDA NACIONAL REPUBLICANA (GNR)**
  - **POLÍCIA JUDICIÁRIA (PJ)**



linha S.O.S. Bullying - 808 968 888.

SITES ÚTEIS:

- <https://www.portalbullying.com.pt/>
- <http://www.portaldacrianca.com.pt/artigosa.php?id=99>
- <https://www.educare.pt/noticias/noticia/ver?id=37382>
- <https://www.apavparajovens.pt/pt/go/devo-denunciar2>

Folheto elaborado pela equipa PES esARS



ESCOLA SECUNDÁRIA  
ALFREDO DOS REIS SILVEIRA



PROJETO  
EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

“Plano de Prevenção e Combate  
ao *Bullying* e ao *Cyberbullying*”

## O SEU FILHO PODE SER BULLY | VÍTIMA | TESTEMUNHA



JUNTOS FAZEMOS A  
DIFERENÇA!

---

## O QUE É O *Bullying*?

---

### O QUE É O *BULLYING*?

É um comportamento adotado entre pares, agressivo e **intencional, repetido**, envolvendo desigualdade e abuso de poder.

### TIPOS DE *BULLYING*

- **Físico:** roubar ou destruir objetos pessoais, bater, empurrar, cercar, perseguir a vítima
- **Verbal:** difamar, provocar, ameaçar, insultar, gozar, colocar alcunhas maldosas
- **Sexual:** assediar, abusar ou tocar de forma não consentida, indesejada e inapropriada
- **Psicológico:** coagir, intimidar, discriminar, humilhar
- **Cyberbullying:** adotar os comportamentos acima referidos (à exceção dos físicos), através das tecnologias da informação e comunicação

Os comportamentos de *bullying* podem encaixar-se simultaneamente em mais do que um destes tipos.

### QUEM SÃO OS INTERVENIENTES?

- A **vítima** (quem sofre as agressões)
- O **agressor** (quem agride)
- O **observador** (quem assiste)
- Os apoiantes do agressor, os **indiferentes** e os defensores da vítima

### SINAIS DE ALERTA

- Tristeza, apatia e isolamento
- Diminuição da autoestima e autoconfiança
- Desmotivação e baixa de rendimento escolar
- Perturbações alimentares (anorexia/bulimia) e do sono (insónias e pesadelos)
- Ansiedade, depressão e comportamentos autolesivos.  
(No limite, em alguns casos, pode levar à ideiação suicida ou mesmo ao suicídio)

---

## O *Bullying*/Cyberbullying

### PERANTE A LEI

---

- Os atos de *bullying* /*cyberbullying* constituem um **crime** – qualquer jovem que tenha estes comportamentos está a cometer um crime
- Um jovem que cometa atos de *bullying* /*cyberbullying* será **punido pela lei**
  - **Se tiver entre os 12 e os 16 anos**, poderá ser alvo de medida tutelar educativa (no limite, internamento em centro educativo)
  - **Se for maior de 16 anos**, será julgado como adulto e poderão ser aplicadas penas previstas no Código Penal (no limite, pena de prisão efetiva)

---

## COMO PREVENIR O *Cyberbullying*

---

Quando usamos a Internet, nunca devemos esquecer que:

- Mesmo que julgemos saber com quem estamos a falar, quem está no outro lado pode ser um desconhecido com más intenções
- O que partilhámos não pode nunca ser retirado. Uma vez partilhado, rapidamente é difundido pela *web*, mesmo que mais tarde seja eliminado
- Nunca devemos aceitar pedidos de amizade de estranhos
- As nossas contas devem estar protegidas:
  - A nossa password é sagrada e não pode nunca ser divulgada
  - Quando fazemos *login*, devemos sempre fazer *logout*
  - Temos a responsabilidade de proteger as pessoas com quem comunicamos, não divulgando imagens, conversas, mails, etc., de outras pessoas sem sua autorização
- A câmara do computador deve estar tapada por defeito. Sempre que a destaparmos, devemos ter atenção à nossa apresentação e ao que dizemos
- Nunca responder a provocações: pedir à pessoa para parar, guardar provas, bloquear e reportar.

---

## O PAPEL DOS PAIS NA PREVENÇÃO do *Bullying*/Cyberbullying

---

### COMPORTAMENTOS QUE PODEM AJUDAR A PROTEGER OS SEUS FILHOS

---

- Manifestar interesse pela criança/jovem e acompanhar a sua vida escolar
- Demonstrar afeto, promovendo o sentimento de ser amado e protegido
- Conversar e dialogar com os filhos, apoiando e estabelecendo regras e limites
- Proporcionar em casa um clima de convivência vida familiar pacífico
- Ser um modelo parental transmissor de normas e valores promotores do respeito, da tolerância e da solidariedade
- Não esquecer nunca, o nosso poderoso papel como modelos enquanto adultos - **fazemos o que vemos, não o que nos dizem que devemos fazer**

### ALGUMAS MEDIDAS PARA MINIMIZAR/EVITAR SITUAÇÕES DE *CYBERBULLYING*

---

- Negociar regras de utilização da Internet - somos cuidadosos quando os nossos filhos vão brincar na rua, vão sozinhos para a escola ou outro local e deixamo-los sozinhos com uma porta escancarada para o mundo, sem nenhuma proteção
- Conversar e alertar para os perigos da Internet e, se possível, mostrar exemplos verdadeiros desses perigos (notícias nos meios de comunicação social, por exemplo)
- Colocar o computador ligado à Internet num local comum
- Perante uma situação, reportar o mais rapidamente possível ao administrador do *site* (clique em “reportar abuso”) e às entidades competentes (PSP, GNR, Escola Segura...)
- Guardar as mensagens para servirem de prova
- Mudar número de telemóvel, *email*, *passwords*, se suspeitar ou sofrer destas situações