

Tu também podes ajudar a prevenir e a combater o *bullying*

1. **Fica atento** a comportamentos agressivos entre colegas, sobretudo durante os intervalos
2. **Pede ajuda** a um adulto (professor, assistente operacional, psicólogo ou pais/encarregado de educação) sempre que testemunhares uma situação de bullying
3. **Denuncia** as situações de bullying – podes fazê-lo de forma anónima e confidencial. Informa-te junto do teu diretor de turma ou da direção da tua escola
4. **Não ignores** e nunca apoies situações de bullying. A tua ajuda pode fazer a diferença!

Lembra-te



Todos somos diferentes

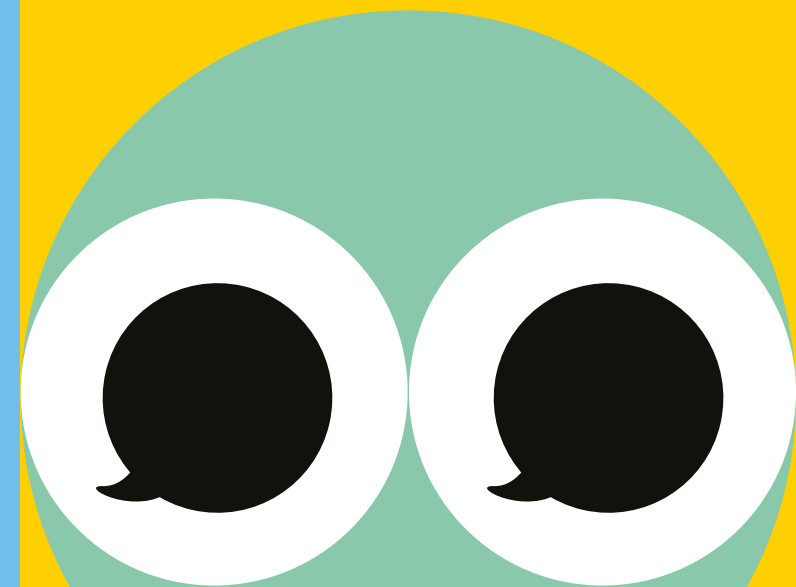
Juntos podemos acabar
com o **bullying** e o **cyberbullying**



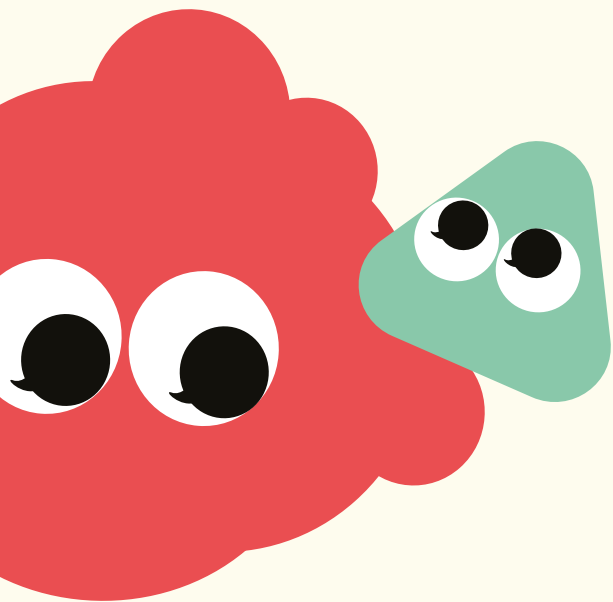
GUIA PARA ALUNOS

Age. Fala. Muda.

A tua voz contra
o *Bullying*



O que é o *bullying*?



O *bullying* é um **comportamento grave e intencional**, praticado por um/a colega ou grupo, que se distingue de outras situações, porque:

- É praticado de forma **intencional**, com o propósito de magoar ou humilhar
- **Repete-se** ao longo do tempo
- Serve para **controlar e prejudicar** alguém (pela força ou por informações constrangedoras)

Tipos de *bullying*

Físico

Roubar objetos, bater, empurrar

Verbal

Provocar, difamar, insultar, atribuir alcunhas insultuosas

Sexual

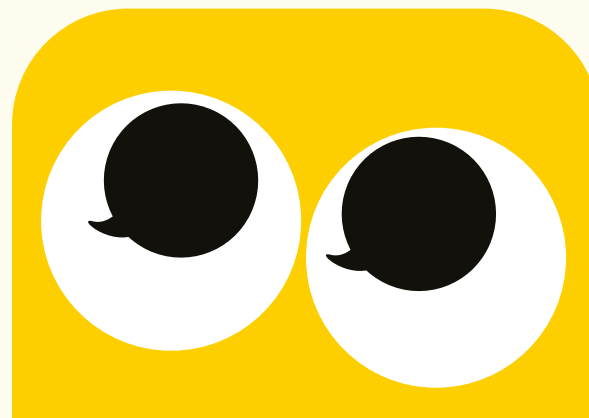
Assediar ou tocar no corpo da vítima, de forma inapropriada e sem consentimento

Psicológico

Intimidar, humilhar, discriminar

Cyberbullying

Uso da tecnologia para assediar, ameaçar, provocar, humilhar ou embaraçar alguém (um colega de escola, professores ou desconhecidos), de forma repetitiva e intencional



Se és vítima de *bullying* ou de *cyberbullying*

- **Evita estar sozinho/a** perto do agressor
- **Mantém a calma**, mesmo que te sintas triste ou assustado/a
- **Anda sempre com amigos/as** nos intervalos e no caminho da escola
- **Conta** o que se está a passar a alguém em quem confies
- **Denuncia** a um adulto

Ao denunciares, procura referir

- **Quem** praticou os comportamentos?
- O que aconteceu?
- Desde **quando** acontece?
- **Onde** ocorreu (físico ou virtual)?
- Que **provas** existem (mensagens, vídeos, fotos, capturas de ecrã)?

