

Como pode ajudar uma vítima de *bullying*?

1. **Ajude-a** a manter a calma e ouça-a
2. **Incentive-a** a falar acerca do que ocorreu e daquilo que está a sentir
3. **Ajude a vítima a verbalizar** a situação de bullying de que foi alvo, recorrendo a questões que permitam identificar:
 - Quem é o agressor?
 - O que aconteceu?
 - Desde quando ocorre?
 - Onde aconteceu (presencial ou virtual)?
 - Quem assistiu? Existem provas (mensagens, fotos, vídeos)?
4. **Incentive a denúncia**, explicando que esta é fundamental e pode ser feita anonimamente junto de um adulto (pais, professores, psicólogo da escola ou outros em quem confia)
5. **Sugira-lhe** que opte por frequentar lugares onde esteja sempre acompanhada por outras pessoas e evite locais isolados

Lembre-se

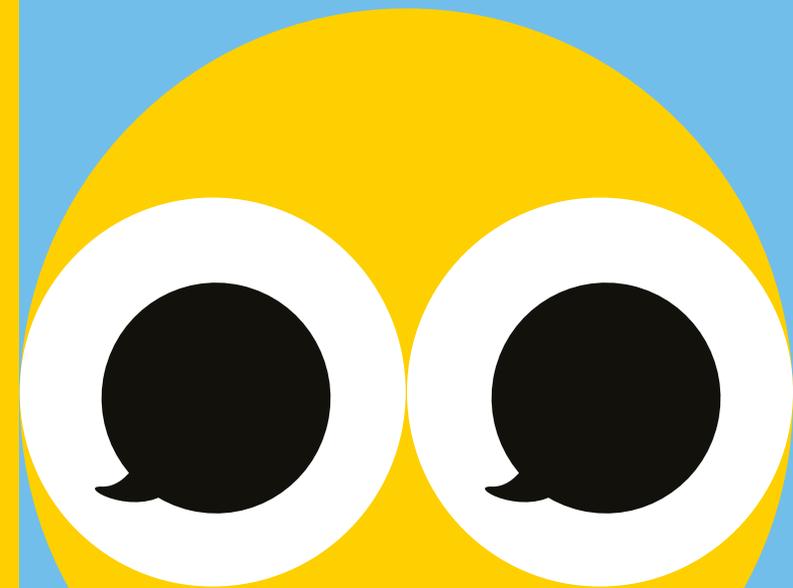
A ação imediata é fundamental para ajudar as crianças e os jovens vítimas de situações de *bullying*



Os assistentes operacionais podem fazer a diferença no combate ao *bullying* e ao *cyberbullying*!

Age. Fala. Muda.

A tua voz contra
o *Bullying*



O que é o *bullying*?

O *bullying* é um **comportamento agressivo, intencional e repetido**, envolvendo abuso de poder entre pares

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

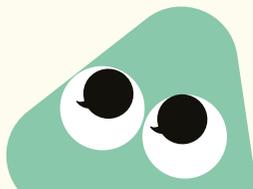
Uso da tecnologia para assediar, ameaçar, provocar, humilhar ou embaraçar alguém (um colega de escola, professores ou desconhecidos), de forma repetitiva e intencional

Quem são os *intervenientes*?

Vítima: Quem sofre o *bullying*

Agressor: Quem pratica o *bullying*

Observador: Quem assiste (aquele que apoia o agressor ou manifesta indiferença)



Sinais reveladores de que uma criança pode estar a ser vítima de *bullying*:

- **Tristeza**, irritação ou medo infundado
- **Isolamento** ou incapacidade de integração no grupo de pares
- **Desempenho escolar afetado** (falta de concentração, desempenho abaixo do esperado, piores resultados académicos)
- **Absentismo**
- **Agressões** - hematomas, cortes ou arranhões inexplicáveis, sobretudo após os intervalos das aulas
- **Depressão**, evitando falar sobre o que está a viver

Como prevenir situações de *bullying*/*cyberbullying*:

- **Esteja atento** a comportamentos agressivos e a situações que indiquem exclusão
- **Ouçá as queixas** e tenha em conta outros sinais de alerta, sobretudo quando há reincidência
- **Confirme as denúncias** e, se necessário, peça ajuda a outros profissionais
- **Intervenha de imediato** para evitar a repetição ou o agravamento das situações
- **Articule com os órgãos de gestão** para uma resposta eficaz



Como agir perante um *agressor*?

- **Intervenha**, interrompendo, imediatamente, os comportamentos agressivos e separe os envolvidos
- **Mantenha a calma** e incentive o/a agressor/a a relatar a sua versão dos acontecimentos.
- **Converse** com o/a agressor/a, tentando que este compreenda por que motivo as suas ações são inaceitáveis e deixe claro que está atento/a às situações
- **Tente compreender** a origem do comportamento
- **Recolha informações** relevantes para resolver e/ou prevenir novas situações
- **Informe a direção da escola** e articule com os órgãos de gestão acerca da melhor forma de agir

Ao falar com a *vítima*, evite dizer-lhe:

- “Se eles te batem, bate-lhes também!”
- “Ignora esses ataques!”
- “Isso são coisas de criança...”
- “Evita esses colegas!”
- “Tens de saber defender-te!”
- “Precisas de ser forte!”
- “Estás a fazer um drama do caso...”
- “Isso é uma fase, isso passa!”

