

Bullying e Cyberbullying

Identifica, denuncia e ajuda a combater!



O que é o **bullying**?

O **bullying** é um comportamento intencional e repetitivo, que magoa, humilha e prejudica

Tipos de **bullying**

- **Físico**
Empurrar, bater, roubar objetos
- **Verbal**
Insultos, alcunhas ofensivas
- **Sexual**
Assédio, toques inapropriados e sem consentimento
- **Psicológico**
Humilhar, intimidar, excluir
- **Cyberbullying**
Ameaçar ou humilhar através de tecnologia (mensagens, redes sociais, vídeos, etc.)

Quem são OS **intervenientes**?

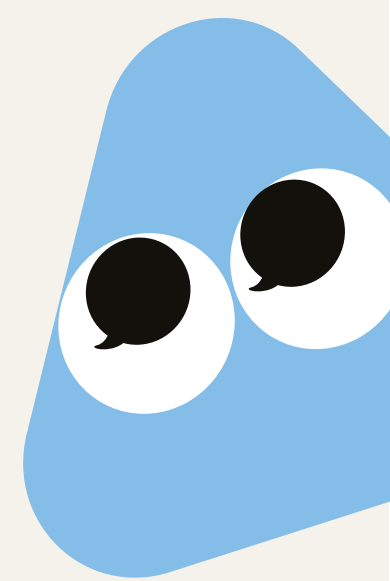
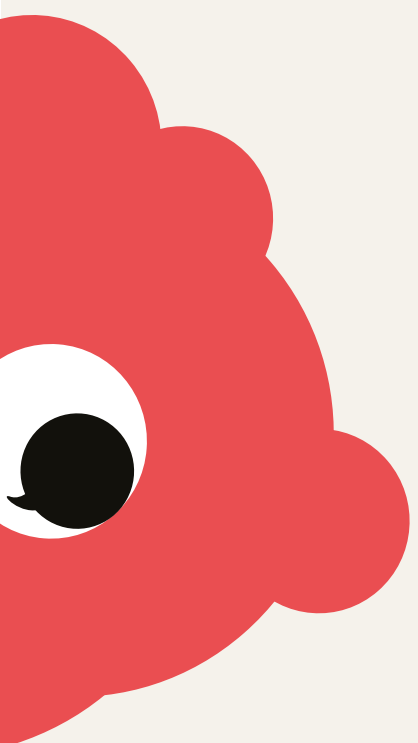
Vítima: Quem sofre bullying
Agressor/a: Quem pratica
Observador/a: Quem assiste (pode ajudar ou ignorar)

Se fores **vítima** o que deves fazer?

- **Evita estar sozinho/a** perto do agressor/a.
- **Mantém a calma** e afasta-te
- **Anda com amigos/as** nos intervalos e no caminho da escola
- **Conta a alguém** em quem confies (pais, professores, amigos)



Denuncia! Nunca guardes silêncio!
Falar sobre o **bullying** é o primeiro passo para acabar com ele!



Como **prevenir**?

- **Ajuda** colegas que estejam a ser vítimas
- **Chama um adulto** se testemunhares **bullying**
- **Nunca ignores nem apoies** o **bullying**
- **Informa-te** sobre como denunciar

Como **denunciar**?

- **Identificar** quem praticou **bullying**
- O que aconteceu?
- **Onde e quando** aconteceu?
- Existem **provas**? (mensagens, fotos, testemunhas)
- **Comunicar** a um adulto de confiança