



# BULLYING

## NÃO É BRINCADEIRA

**Delete essa ideia!**

Antônio Geraldo da Silva e  
Francisco Baptista Assumpção Junior

Rio de Janeiro. 2023



# Expediente

## **ABP – Diretoria Executiva**

Presidente: Antônio Geraldo da Silva – DF

Vice-Presidente: Cláudio Meneghello Martins – RS

Diretor Secretário: Sérgio Tamai – SP

Diretora Secretária Adjunta: Miriam Gorender – BA

Diretora Tesoureira: Fátima Vasconcellos – RJ

Diretor Tesoureiro Adjunto: José Hamilton Filho – SE

## **Responsável técnico**

Antônio Geraldo da Silva MD/PHD - psiquiatra

## **Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro**

Barbara Pinto Pereira Bittar - psicóloga

Claudio Francisco dos Santos Cruz – psicólogo

Katia Regina de Oliveira Rios Pereira Santos – pedagoga

## **Revisão**

Brenda Leal

Helen Lugarinho

Simone Paes

## **Projeto gráfico e diagramação**

Paloma Oliveira e Wander Silva

## **Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP).**

Bullying não é brincadeira: delete essa ideia!

Rio de Janeiro: ABP; 2023.

# **Bullying não é brincadeira, delete essa ideia.**



A Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP fez essa cartilha com o **objetivo de contribuir com iniciativas educacionais que visam a orientação de crianças e adolescentes contra o Bullying e o Cyberbullying.**

Sabe-se que educadores e responsáveis enfrentam esse grande desafio e, por isso, criamos dicas para ajudá-los nesse processo. No atendimento clínico, encontramos relatos dessa violência nas escolas e, também nas redes sociais. Essas práticas podem trazer **consequências para a saúde mental desses jovens a curto, médio e a longo prazo.**

**Vamos entender o que é o Bullying, como prevenir, combater e como cuidar das crianças e adolescentes que sofrem e praticam essas agressões.**

## Bullying:

**importunar, zombar,  
ridicularizar alguém.**

Na língua inglesa bullying é um substantivo derivado de bully, e tem o significado de “machucar ou ameaçar alguém mais fraco para forçá-lo a fazer algo que não quer”. No Brasil, a palavra “bulir” pode ser vista como equivalente com o significado de “mexer com, tocar, incomodar ou apoquentar, produzir apreensão, caçoar, zombar e falar sobre alguém”.

O bullying foi tipificado primeiramente sob a denominação de “intimidação escolar” e depois alterou-se para “intimidação vexatória”, **por a escola não ser o único local de ocorrência**. Já a lei federal brasileira n. 13.185/2015 refere o bullying como “intimidação sistemática”.



atenção respeito  
orientação proteção  
ajuda **Saúde mental**  
cuidado segurança  
escuta



A palavra vem carregada de medos, mas precisamos falar sobre isso. Responsáveis, cuidadores e educadores, é necessário que vocês saibam o que realmente significa esse fenômeno social, quais são seus possíveis efeitos na saúde mental e **como orientar seus pequenos para que eles não façam ou sofram com isso.**

Exatamente por essa preocupação que é importante considerar que quem lida com crianças e adolescentes deve **se autoavaliar sempre para verificar se, em situações similares e guardadas as devidas proporções, não apresentam também comportamentos agressivos.** Crianças e os adolescentes que testemunham violência e ofensas, podem repeti-las nos diversos espaços sociais em que estão inseridas.

# Tipos de Bullying:



## Digital

Divulgar textos e imagens sem consentimento, comentários violentos, etc...



## Físico

Socos, chutes, empurrões, trotes, etc...



## Social

Fofocas, exclusões, prejudicar a reputação, etc...

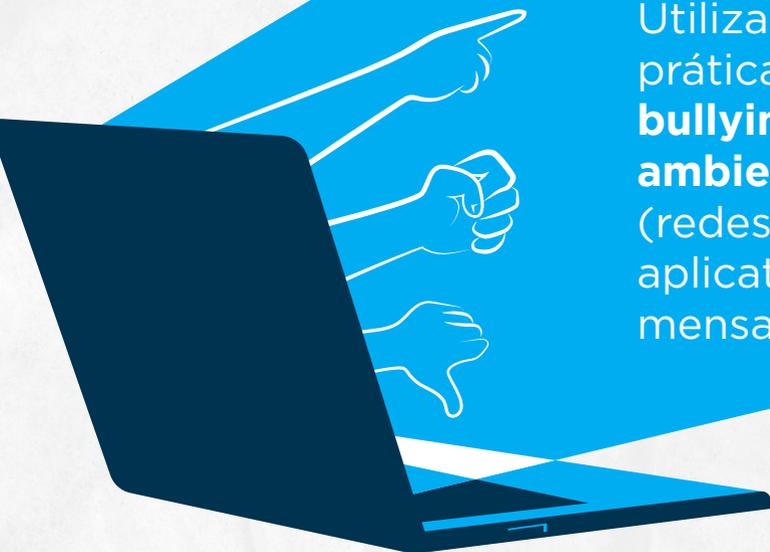


## Verbal

Intimidação, xingamentos, insulto, etc...

# Cyber bullying

Utiliza a mesma prática do **bullying em ambiente virtual** (redes sociais e aplicativos de mensagens).



## O que é, como e onde acontece, quais são os efeitos, como identificar e como orientar?

*Bullying* é um fenômeno que sugere ato de violência física ou psicológica, praticado por uma ou mais pessoas, de forma intencional e frequente, contra uma ou mais vítimas, sem motivação evidente, causando dor e angústia, intimidando a vítima.

É um **problema mundial** que se caracteriza como uma prática de exclusão, manifestada por atitudes agressivas e antissociais.

O Bullying **pode estar presente em todos os lugares**, desde escolas, espaço comunitários e até em casa, sem restrição a nenhum tipo de local.

# Como perceber se meu filho ou filha está sofrendo bullying?

## Sinais:

- Não querer ir à escola;
- Sentir-se mal perto da hora de sair de casa ou durante o período das aulas;
- Pedir para trocar de escola com frequência;
- Voltar da escola com roupas ou livros rasgados;
- Alterações extremas de humor (não somente tristeza ou euforia, mas principalmente, irritabilidade);
- Baixo ou diminuição do rendimento escolar e abandono dos estudos;
- Isolamento social;
- Aparecimento de hematomas e feridas após a aula;
- Choro frequente.

## Sintomas:

- Tristeza constante e irritabilidade;
- Agressividade;
- Autodestruição e sentimento de vingança;
- Baixa autoestima;
- Ansiedade e medo;
- Sentimentos negativos;
- Problemas interpessoais e dificuldades no relacionamento;
- Mudança no apetite.

# Doenças mentais que podem estar relacionadas ao bullying



**Depressão**

**Transtorno de  
Ansiedade**

**Risco de  
suicídio**



**ATENÇÃO:** É muito importante ressaltar que esses são apenas sinais e sintomas comuns a casos de agressão, mas não quer dizer que jovens que apresentem um ou mais sintomas estejam sofrendo, obrigatoriamente, bullying.

## O que podemos fazer?

Caso perceba que seu filho ou filha esteja sofrendo bullying ou cyberbullying **comece conversando, demonstre interesse em seus sentimentos e leve o caso até a escola**, converse com os responsáveis pela escola e professores para que seja possível quebrar o ciclo de violência e que mais pessoas possam acompanhar o caso.

Esse tipo de agressão acontece de forma contínua, pode durar muito tempo e ser feito pessoalmente ou através das redes sociais ou aplicativos de mensagens. Lembre sempre que o interesse pelo que seu filho(a) sente não deve ser manifesto somente sob a suspeita de bullying. Ele deve estar presente no cotidiano para que a **relação de confiança e de apoio seja sempre constante**.

## Como orientar?

É muito importante conversar com os jovens sobre como se defender dessas agressões. **O conselho mais importante é orientá-lo (a) a se reportar aos professores ou profissionais da escola no momento das agressões**. Não incentive a agressão e caso seja necessário peça ajuda ao conselho escolar para buscar atendimento psicológico ou psiquiátrico para orientação.

# Dicas:

- 1.** Saiba qual o nível de exposição que ele ou ela faz nas redes sociais e oriente a não se expor demais;
- 2.** Oriente a bloquear o agressor das redes sociais ou aplicativo de mensagem;
- 3.** Oriente a não enviar fotos íntimas, contendo nudez parcial ou total, para outras pessoas, mesmo que seja seu/sua parceiro/parceira e que confie nessa pessoa;
- 4.** Em caso de exposição de fotos íntimas na rede, procurar uma delegacia de polícia para registrar imediatamente um boletim de ocorrência;
- 5.** Há casos que precisam ter uma ação policial para proteção e preservação da imagem de crianças e adolescentes, assim como essa ação protetiva poderá interromper a exposição pública da vítima de forma mais imediata;
- 6.** Pais, mães e responsáveis devem sempre monitorar o que crianças e adolescentes fazem na internet. Esteja atento para escutar, auxiliar e coibir quaisquer atos agressivos praticados por eles;
- 7.** Lembre-se ainda que o próprio tempo que ele dispensa com as redes sociais deve ser monitorado evitando-se o excesso e que, quanto menor a idade, menor deve ser o tempo de exposição às telas e, principalmente, às redes sociais.



## Como lidar com os agressores?

Reconhecer o problema é o primeiro passo. Por isso **é muito importante ficar atento aos comportamentos agressivos de crianças e adolescentes.**

A responsabilização e a orientação sobre os comportamentos são fundamentais. É necessário estabelecer um diálogo para que haja identificação e compreensão dos efeitos dos seus atos. A retratação formal é um momento importante nesse contexto. Através desse ato de responsabilização pode-se evitar que esses(as) crianças ou jovens possam vir a se tornar adultos violentos e antissociais, ou apresentarem dificuldades de atender orientações e seguir regras.

Existem casos em que os agressores possuem em casa um comportamento que reflete como é na escola e em outros ambientes, dessa forma o papel dos pais e responsáveis é muito importante. Por isso **é fundamental que pais e responsáveis afirmem, categoricamente, para o autor do bullying que ele não tem o direito de fazer ninguém sofrer** e de marcar uma posição de autoridade que o ajude a reconhecer que



sua liberdade termina, tem seu limite quando se inicia a liberdade de quaisquer outras pessoas.

Precisamos reconhecer a influência, em alguns casos, de jovens que manifestam condutas agressivas também presenciem os pais agirem de forma agressiva com amigos, parentes ou figuras públicas.

Assim, **todos nós devemos exercitar diariamente a atenção ao “o quê” e “como” falamos**. Observar como nós próprios expressamos ou postamos nossas opiniões, seja pessoalmente, ou através das redes sociais.

*Devemos nos lembrar sempre que somos exemplo para crianças e adolescentes.*

## Como identificar?

### Atenção aos sinais:

- Apresentam atitude agressiva e hostil com pais e irmãos;
- Linguagem corporal intimidadora e arrogante;
- Aparecem com dinheiro ou objetos que antes não tinham;
- Acompanhar os jovens observando se tem atitudes e comportamentos mentirosos e dissimulados, ou se estão criando perfis anônimos ou falsos na internet para fins de agredir os outros;
- Costumam manter a postura de deboche, colocando apelidos em familiares, sem se preocupar com os sentimentos das pessoas.

# Quem vê também sofre ou participa

Nesse ciclo do bullying existe um personagem que também precisa de orientação e proteção, as pessoas que assistem à agressão.

**Elas precisam ser orientadas a denunciar de forma segura, seja no bullying ou no cyberbullying,**

pois as pessoas que assistem podem ter participação indireta ou mesmo receio de sofrer a violência.



Caso presencie essa prática na escola é importante **informar de forma cuidadosa e segura ao professor, diretor, inspetores ou qualquer autoridade escolar.**

Caso esteja em grupos de mensagens ou nas redes sociais é importante **denunciar a postagem para a plataforma, bloquear o agressor** e não contribuir para que criança ou o adolescente permaneça exposto(a) à agressão.

**Oriente todas as crianças e adolescentes!**



**ATENÇÃO:** É muito importante que crianças e adolescentes busquem maneiras seguras e reservadas para fazer a comunicação para não se colocarem em risco. A orientação é que se **mantenha protegida a identidade de quem revela a violência.**

Respeito, compreensão e empatia aos sentimentos alheios fazem parte da construção de uma personalidade saudável e solidária.

**ACABAR COM O BULLYING É  
UMA MISSÃO DE TODOS!**

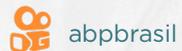




# BULLYING

**O bullying precisa parar.**

*Acabar com o bullying é uma missão de todos!*



[www.abp.org.br](http://www.abp.org.br)