

**Tu também podes  
ajudar:**

- Estando atento a comportamentos agressivos entre colegas, durante os intervalos;
- Procurando confirmar se é mesmo uma situação de bullying ou cyberbullying, pedindo ajuda a um adulto (professor, funcionário, pais/encarregados de educação, psicólogo ou outro);
- Denunciando este tipo de comportamentos, de forma anónima e confidencial, serás uma preciosa ajuda;
- Intervindo, não ignorando, não apoiando e pondo termo a este tipo de comportamentos, cumprindo um dever que é de todos!

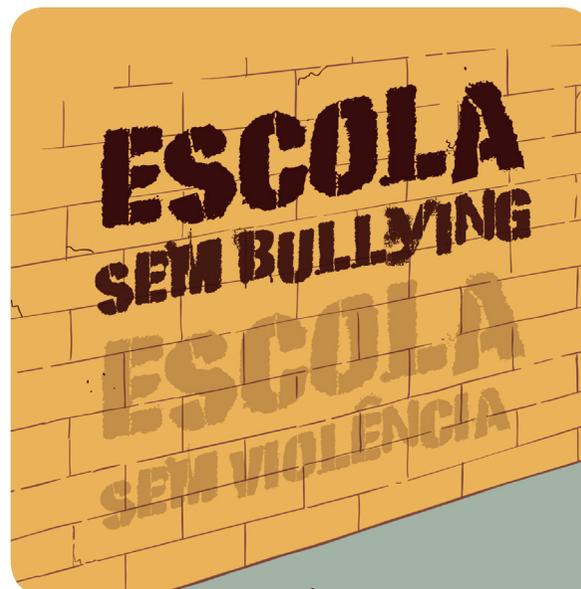
**Somos todos diferentes!**

**Somos todos únicos!**

**Queremos**

**uma ESCOLA PARA TODOS,**

**UMA...**



**Visita-nos em...**

**Website Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência**

<http://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/>

**a ainda no Facebook e no Instagram**

[#EscolaSemBullyingEscolaSemViolencia](#)

**Escola Sem  
Bullying  
Escola Sem  
Violência**



**Todos somos diferentes!  
Juntos podemos fazer a  
diferença no combate ao  
bullying e ao cyberbullying!**

## 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;
- **Ciberbullying:** 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



## Se és vítima de *bullying* ou *ciberbullying*

- Conta a alguém o que se está a passar. É **MUITO** importante;
- Denuncia a um adulto (professor, funcionário, pais/encarregados de educação, psicólogo ou outro técnico);
- Não te sintas culpado por seres alvo deste tipo de comportamento;
- Mantém-te calmo, mesmo que te sintas triste e/ou assustado;
- Evita estar sozinho em zonas mais isoladas durante o almoço e os intervalos;
- Percorre sempre acompanhado o caminho casa/escola e vice-versa;
- Quando denunciares, deves ter em atenção, **5 questões**:

- **Quem** praticou os comportamentos de *bullying* ou *ciberbullying*?
- O **que** realmente **aconteceu**?
- Desde **quando** é que essa situação acontece?
- Em que **locais** (físicos ou virtuais)?
- **Quem assistiu** e pode testemunhar? E que provas existem dessas ocorrências (fotos, vídeos, capturas de ecrã, etc.)?