

# BULLYING

MUDA ESTA HISTÓRIA

---

C O W C I B E R L Q F

C O W C I B E R L Q F

A D J N P U M Y G S Y

V E R B A L I R D O J

P S I C O L O G I C O

B M N H J Y K S X I K

R H F I S I C O V A E

I Z P M Q N S Z F L V

C R N L Y G D A M A N

C R N L Y G D A M A N

---

## FICHA TÉCNICA

**Título:** Bullying: muda esta história!

**Autor:** Vários

**Coordenação:** CPCJ de Marco de Canaveses, CLDS 4G de Marco de Canaveses, Município de Marco de Canaveses

**Edição:** Fundação Santo António | Caerus - CLDS5G de Marco de Canaveses

**Local:** Marco de Canaveses

**Data:** maio 2026

**Dep. Legal:** 565097/26

**ISBN:** 978-989-33-9643-8

## ÍNDICE

Nota Introdutória .....	4
Prefácio .....	6

### TEXTOS

Querido diário...	9
Bullying - uma história feliz .....	11
Manuel, um menino que só queria ser feliz .....	15
Reflexão I - Bullying Físico .....	19
À procura de uma nova vida .....	20
Coragem .....	23
O silêncio é o nosso pior inimigo .....	24
Reflexão II - Bullying Verbal .....	26
O chat perfeito, ou então não...	27
O poder da resiliência: a jornada do João contra o Bullying .....	29
Bullying: muda esta história I .....	31
Reflexão III - Bullying Psicológico I .....	33
Tudo começou na escola secundária .....	35
Bullying físico I .....	36
Bullying: muda esta história II .....	38
Reflexão IV - Cyberbullying .....	39
O que é o Bullying? .....	40
Bullying: muda esta história III .....	41
Maria .....	42
Bullying físico II .....	43
Reflexão V - Bullying Psicológico II .....	45

### BANDA DESENHADA

Metamorfose .....	48
Bullying: muda esta história I .....	52
Perfeitamente imperfeito .....	54
Bullying: muda esta história II .....	55
Bullying: muda esta história III .....	57
Bullying: muda esta história IV .....	59
Boas práticas dos estabelecimentos de ensino .....	61
Checklist OPP .....	63
Agradecimentos .....	67

## NOTA INTRODUTÓRIA

O e-book “Bullying: muda esta história” resulta de uma iniciativa da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens para a sensibilização sobre o Bullying e as suas consequências, divulgando estratégias de resolução de problemas.

Esta iniciativa foi desenvolvida pela CPCJ, em parceria com os estabelecimentos de ensino do concelho e com o CAERUS – Contrato Local de Desenvolvimento Social, com o apoio do Município do Marco de Canaveses, tendo como ponto de partida a avaliação dos instrumentos de monitorização da comissão que demonstram a necessidade da realização de atividades de prevenção do bullying. Desta forma, foi constituído um grupo de trabalho com psicólogos, professores e professores bibliotecários dos estabelecimentos de ensino e formação para organizar o concurso de escrita e banda desenhada e a publicação dos seus resultados.

O concurso de escrita criativa, com trabalhos em prosa e BD – Banda Desenhada, foi dirigido a alunos do 3º ciclo e ensino secundário dos estabelecimentos de ensino do Marco de Canaveses no ano letivo 2022/2023. Os trabalhos foram apresentados individual ou coletivamente, garantindo o anonimato dos participantes. As histórias apresentadas exploraram um dos subtemas do Bullying (físico, psicológico, verbal, cyberbullying) apresentando o contexto, o desenrolar da ação e uma sugestão para resolução da problemática descrita como parte de um possível “final feliz”. Esta estrutura serve o propósito de exercitar e divulgar estratégias para enfrentar o bullying.

Todos os trabalhos apresentados a concurso integram esta publicação e são acompanhados de reflexões técnicas da autoria dos psicólogos dos SPO – Serviço de Psicologia e Orientação Vocacional dos estabelecimentos de ensino parceiros, possibilitando para além de uma sensibilização da problemática do bullying, uma orientação técnica e informativa.

A publicação “Bullying: muda esta história!” integra a checklist para crianças e jovens da Ordem dos Psicólogos Portugueses “Estou a ser vítima de bullying ou bully?” e uma informação sobre boas práticas implementadas no município pelos estabelecimentos de ensino.

É um convite à reflexão e à ação, lembrando-nos que mudar a história do bullying começa com o compromisso de todos.



## PREFÁCIO

O alerta sobre a alta prevalência da prática de bullying entre estudantes, e não só, leva para a necessidade de priorizar a consciencialização para a importância de uma ação na prevenção, diagnóstico e tratamento dos possíveis danos à saúde e ao desenvolvimento de crianças e adolescentes. Urge orientar as crianças/jovens, as famílias, os profissionais e a sociedade para as melhores formas de lidar com o mais frequente tipo de violência juvenil. Sendo consensual que a violência nas escolas é um problema social grave e complexo e, provavelmente, o tipo mais frequente e visível desta violência juvenil. E, portanto, é necessário, tal como nos refere este livro, mudar - “Bullying: muda esta história!”. O comportamento agressivo entre pares, ou o bullying, é um problema universal, que não pode ser normalizado ou ignorado. Estudos realizados nas duas últimas décadas demonstraram que a sua prática tem consequências negativas imediatas e em todo o ciclo de vida, para todas as crianças/jovens que direta ou indiretamente estejam envolvidas. Por definição, bullying compreende todas as atitudes agressivas, intencionais e repetidas, adotadas por uma ou mais crianças/jovens contra outra(s), causando dor e angústia, sendo executadas dentro de uma relação desigual de poder. Essa assimetria de poder associada ao bullying pode ser consequente da diferença de idade, desenvolvimento físico ou emocional, apoio entre pares e social, entre outros. O bullying é classificado como direto ou indireto. São considerados bullying direto os apelidos/alcunhas, agressões físicas, ameaças, roubos, ofensas verbais ou expressões e gestos que geram mal-estar à vítima; geralmente, mais comuns entre os rapazes. O bullying indireto compreende atitudes de indiferença, isolamento, difamação e negação aos desejos, sendo geralmente mais praticado pelas raparigas. Tal como as histórias inspiradoras deste livro retratam, levando-nos a equacionar o que cada um de nós pode fazer diferente. O bullying, pode, ainda, ser físico, verbal, psicológico, como nos apontam as reflexões I, II, III e V, deste livro. E tem surgido uma nova forma, conhecida como cyberbullying, que tem sido observada com uma frequência cada vez maior. Tal como retratado neste livro, na reflexão IV, esta forma de violência, deliberada, repetida e hostil, ocorre através das tecnologias de informação e comunicação (e-mails, telemóveis, mensagens, fotos digitais, redes sociais, sites ou ações difamatórias online). É preciso mudar esta história, com tolerância zero para o bullying, nas suas mais diversas formas. E, tal como, espelha este livro “O silêncio é o nosso pior inimigo” no combate a este tipo de violência, como aliás em todos os outros tipos de violência. A resiliência, descrita na página 29 e seguintes, pode ser uma forma de intervenção com vítimas, para que estas possam recuperar e encontrar um caminho de bem-estar e superação. No entanto, o fundamental é uma ação preventiva continuada. Vários esforços antibullying devem ser desenvolvidos e promovidos a nível escolar e comunitário. Oferecer orientação antecipada, utilizar ferramentas eficazes para detetar o bullying e fazer esforços de intervenção precoce. Programas que promovam competências pessoais e sociais das crianças/jovens, reduzam os comportamentos inadequados e

aumentam o desempenho escolar; envolvendo toda a comunidade escolar e as respetivas famílias. Este livro é um exemplo pedagógico preventivo, que nos envolve e nos impele a mudar de história e termos uma ação mais assertiva antibullying.

**Carlos Silva Peixoto (Psicólogo)**

**Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens - ETR Norte**

# BULLYING

MUDA ESTA HISTÓRIA

---

C O W C I B E R L Q F

V E R B A L I R D O J

A D J T E X T O S S Y

P D O S O L O G I C O

B M N H J A L U N O S

I Q N M D O S Z F L V

T E R C E I R O M A N

I Z P A C I C L O B M

R H F I S I C O V A E

C R N L Y G D A M A N

---

## Querido diário...

“«AH!AH!AH! Ups roubei, este era o último pão e tu não mereces comê-lo, preta, vai lá procurar uma amiga, bem que precisas de uma para te proteger!»

O meu nome é Aurora tenho 9 anos, e foi isto que eu ouvi no meu segundo dia de aulas enquanto almoçava na cantina.

Confesso que os meus dias não têm sido fáceis aqui...”

*Aurora, 13/09/2013*

Decidi começar a escrever um diário, na minha cabeça, desabafar com um caderno seria muito melhor do que desabafar com a minha mãe e com o meu padrasto, duas pessoas brancas que nunca entenderiam o sentimento de um negro ao ouvir palavras tão bárbaras quanto aquelas que ouvi dia após dia vindas de crianças que pareciam ser tão indefesas quanto eu. Não o eram. Graças a elas, com apenas nove anos comecei a olhar-me ao espelho e a sentir-me uma aberração. Os meus dentes eram separados, o meu cabelo era crespo e enorme, as minhas orelhas eram grandes, o meu nariz era largo e a minha pele escura. Eu tinha acabado de mudar de cidade e tinha entrado numa escola onde só havia “brancos”. Lembro-me que assim que meti o meu primeiro pé dentro daquela escola fui olhada de maneira diferente...

A minha primeira semana naquela escola não foi das piores, lembro-me até hoje de quando me roubaram o pão na cantina e disseram que não o devia comer, que não o merecia, lembro-me de ver as meninas a conversarem e a rirem enquanto olhavam para mim, lembro-me de me esconder, se ninguém me visse ninguém gozava comigo. Sabia, porém, que não o poderia fazer para sempre. Das duas uma, ou eu aceitava aquilo, ou aprendia a defender-me, sem ter de ofender ninguém... por muito, muito tempo usei a primeira opção.

“O teu cabelo parece um esfregão!” “Olha os teus dentes, não tens dinheiro para um aparelho?”. “E essas orelhas? Deves ouvir bem tu...” Eram estes os comentários que ouvia diariamente, era isto que me entrava na cabeça e que ficava lá preso como uma âncora.

Lembro-me de chegar a casa com nódoas negras nas pernas causadas por todas as rasteiras que me pregavam nos corredores, lembro-me de chegar a casa a chorar...a minha mãe perguntava-me sempre o que se passava, mas a minha única resposta era que estava cansada, que tinha tido um longo dia.

“Já se acabou este ano, durante todo este tempo nada mudou, pelo menos para melhor não mudou....Já tenho 10 anos, tenho de aprender a defender-me...”

*Aurora, 17/06/2014*

“A escola começa daqui a uma semana, já me decidi, vou deixar de desabafar contigo, querido diário, vou falar sobre tudo com a mãe, espero que ela me entenda”

*Aurora, 09/09/2014*

“Já falei com a mãe, ela disse que não aceita que isto me esteja a acontecer, ela chorou...chorou muito...se isto continuar ela prometeu falar com a diretora e resolver tudo, ela prometeu, ela prometeu que nos vamos fazer ouvir”

*Aurora, 10/09/2014*

Lembro-me de ver a minha mãe chorar, dela dar um murro na mesa e dizer que isto não podia continuar assim, que os pais não podem ensinar coisas deste tipo aos filhos...

A escola começou, a minha mãe estava em frente ao portão antes mesmo da Diretora chegar, falou com ela fora da escola, eu ouvi tudo, lembro-me como se fosse hoje da resposta da diretora, “A culpa não é minha da sua filha ser preta, se não gosta dos meus alunos mude a Aurora de escola, ela está grandinha pode defender-se”

O facto era que a minha mãe não tinha condições de me mudar novamente, pediu-me que aguentasse mais um bocado, disse-me que tudo mudaria.

Passou-se mais um ano e tudo piorou, parece que quanto mais velhas as crianças estavam, mais medonhas se tornavam.

Comecei a odiar-me cada vez mais, andava sempre com o cabelo apanhado e com o capuz na cabeça e comecei a sorrir com as mãos na boca já não conseguia ver-me ao espelho sem chorar.

De certa forma, por mais que me odiasse a mim mesma, eu tinha noção de que aquilo não podia continuar assim...

Comecei a fazer artes marciais, senti que aquilo me faria sentir mais forte. Tentei aproximar-me das meninas da minha turma que nunca me tinham dito nada maldoso.

Depois de dois anos num sofrimento terrível, fiz as minhas primeiras amigas, a Isis e a Olívia. Foi maravilhoso, a partir do momento em que passei a ter alguém que poderia confiar de olhos fechados tudo se tornou muito mais leve.

Ainda assim, alguns alunos continuavam a tratar-me mal, mas eu, finalmente, tinha aprendido a lidar com isso: eu sabia que não podia descer ao nível das pessoas que faziam bullying comigo e fazê-lo com elas também. Aprendi a ignorá-las, comecei a dizer àqueles que me diziam aquelas coisas tão más que eu era igual a elas e que a única diferença que havia entre nós era a mentalidade, tirando isso, éramos todos humanos...

“Voltei meu querido diário... 8 anos depois do meu maior pesadelo, tenho 19 anos. Sou uma jovem universitária feliz. Decidi seguir psicologia para poder ajudar aqueles que estão a passar pelo mesmo que eu passei. Sinto-me bem comigo mesma, finalmente... e trago comigo uma frase que jamais esquecerei: “o que não te mata, torna-te mais forte”.

*Aurora, 12/05/2023*

**Pseudónimo: Aurora**

## **Bullying - uma história feliz**

Teresa era uma adolescente de 13 anos que vivia numa pequena vila, não muito conhecida. Teresa sempre tinha tido uma vida difícil. Desde que frequenta a escola, ela sofre bullying por ser mais cheinha e usar óculos. A única “amiga” que ela tinha, era a Clara que não era uma amiga de verdade, pois dizia sempre que ela estava gorda demais e pedia-lhe, frequentemente, para fazer os trabalhos dela sem nada em troca. Teresa aceitava tudo isto, pois era a única “amiga” que lhe restava.

A mãe e o pai dela eram pessoas mais velhas e não percebiam o que se passava. Na verdade, nunca lhe perguntaram como lhe tinha corrido a escola, o que a fazia ter vergonha de partilhar com os pais o que se passava. Além dos pais, tinha um irmão de 17 anos, mas ele só queria saber de jogos e namoradas. Gostava da Teresa, mas passava o dia enfiado no quarto e Teresa não tinha coragem suficiente para falar com o irmão por mais que ele fosse muito importante para ela.

Teresa tinha uma única avó, que era o seu apoio, a avó não percebia muito do que ela dizia, pois era b velhinha, mas dava-lhe sempre um abraquinho, um beijinho, umas palavras meigas a dizer que ia ficar tudo bem e fazia-lhe aquela comida deliciosa de avó que a deixava sempre feliz. Os dias sucediam-se...

Às 23:00h Teresa já se preparava para dormir, pois tinha que acordar cedo no outro dia para ir para a escola, a vontade não era muita, pois já sabia o que ia acontecer na escola. Mais um dia, mais um pesadelo para a Teresa. Às 08:00h da manhã e ela já estava pronta a sair de casa, ia para a escola a pé, pois eram cinco minutos de casa dela à escola. Certo dia, Teresa chega à escola e vai ter com Clara para lhe entregar os trabalhos de casa, como sempre em troca de nada. A primeira aula era de português, com a professora nova, porque a sua outra professora tinha ido embora. Ao entrar na sala começaram os comentários desagradáveis, a professora percebeu isso e pediu-lhe para esperar no fim da aula, queria falar com ela, aqueles comportamentos vindos dos colegas, não eram normais. No fim da aula, como lhe foi pedido Teresa esperou. A professora foi ter com ela e perguntou:

-Isto é sempre assim?

Teresa primeiro conteve-se. Nunca tinha falado disso com ninguém e era também bastante difícil falar disso, ainda por cima alguém desconhecido. Apesar de todo o medo sentido, acabou por falar:

-Bom, isto acontece desde que eu entrei para a escola, sempre gozaram comigo por eu ser cheiinha, e depois comecei a usar óculos e tudo piorou, mas já estou habituada - disse Teresa.

A professora ficou em choque, o Bullying era algo bastante falado, mas era sempre difícil ouvir aquilo vindo de uma adolescente normal de 13 anos. A professora quis saber mais, queria tentar ajudar. Ela confessou que já andava com crises de ansiedade há algum tempo e que havia vezes que passava muito tempo sem comer para ver se emagrecia. A professora ficou, realmente, preocupada ao ouvir aquilo, por mais que a culpa não fosse dela

-Os teus pais sabem? Andas em algum psicólogo? - perguntou a professora.

-Não, os meus pais não sabem, nem ando no psicólogo. Nunca tive coragem de partilhar isto com ninguém. - respondeu a Teresa.

A professora teve logo uma ideia, decidiu dar a sugestão de a ajudar a dizer aos pais pelo que passava, indo a casa dela. Teresa foi o caminho todo para casa a pensar naquilo, visto que ia ter de contar aos pais o que se passava e estava muito nervosa. Assim que a professora chegou a casa da Teresa, os pais dela acharam aquilo muito estranho. Teresa foi chamar o irmão dela ao quarto e sentaram-se todos no sofá da sala. Depois de uma longa conversa, os pais e o irmão da Teresa estavam em choque. A professora prosseguiu e disse:

-Também vim aqui para vos pedir para levarem a Teresa num psicólogo e a uma nutricionista, pois eu sei bem que ela não está bem psicologicamente e não se sente bem com ela, e também porque foi indicado pela escola que ela fosse seguida por uma nutricionista.

No dia seguinte Teresa foi com a professora dela à direção fazer queixa e de imediato as pessoas, incluindo Clara, a “amiga” dela, foram chamados lá para levar uma suspensão de 3 dias. Teresa pediu para ter uma conversa com eles, sozinhos, ela explicou-lhes como aquilo pode prejudicar a vida de uma pessoa e que eles também não gostariam que lhes fizessem o mesmo, todos admitiram os seus erros e desculparam-se, incluindo obviamente a Clara. Clara sentiu um aperto no coração ao ouvir as palavras da Teresa e quando todos saíram disse:

-Desculpa mesmo, não sei o que me passou pela cabeça para fazer isto contigo, mas eu prometo que te vou tratar como mereces. Vou ser uma amiga como deve ser. Tu és uma pessoa maravilhosa.

Teresa ficou muito feliz ao ouvir aquilo, ela agradeceu-lhe as palavras e disse que a desculpava, mas que nada daquilo poderia voltar a acontecer.

-Teresa, eu vou-te pedir uma coisa muito importante que poderá mudar vidas e

mudará a tua, quando já estiveres bem e quando te sentires pronta, quero que faças uma palestra aqui na escola e se tudo correr bem, por que não em muitas outras escolas. – pediu-lhe a professora.

Teresa gostou bastante da ideia da professora por mais que parecesse um bocado aterrorizante falar em frente a muitas pessoas, mas mesmo assim prometeu que iria cumprir o seu pedido.

A vida seguiu. À Teresa foi-lhe diagnosticada uma depressão, teve de começar a tomar medicamentos, e aos 15 anos já tinha perdido mais de 27 quilos. Aos 15 anos, também, cumpriu a sua promessa de fazer a sua primeira palestra na sua escola. Teresa faz muitas das suas palestras em grandes palcos, o que demonstra ainda mais a sua vitória. Assim como aquela professora de Português ajudou e encorajou a Teresa, mudando a vida dela, agora Teresa pode ajudar e encorajar outros adolescentes, mudando a vida deles. Todos nós somos capazes de tudo, todos nós podemos ser corajosos, é como dia a Teresa no fim das suas palestras “É preciso muita coragem para partilhar o que passamos com alguém, seja com os nossos pais ou com milhares de pessoas, e eu só tenho a agradecer à minha professora de Português de 80 ano, e à minha estrelinha, à minha avó, que nunca me deixou”. Teresa não é apenas uma pessoa, é uma heroína. Todos somos capazes de ultrapassar tudo. Todos somos suficientemente corajosos para ultrapassar tudo.

**Pseudónimo: Pereira I.**

# BULLYING

MUDA ESTA HISTÓRIA

---

C O W C I B E R L Q F

V E R B A L I R D O J

T E X T O S V O S S Y

P D G S O L D O S C O

B M N A L U N O S B S

I Q D O M N S Z F L V

S E C U N D Á R I O N

I Z P A Y I C U O B M

R H F I S I C O V A E

C R N L Y G D A M A N

---

## **Manuel, um menino que só queria ser feliz**

Manuel era um rapaz de 13 anos, franzino, a quem não agradava muito comer, com cabelos curtos e louros, e com olhos castanhos, vivos, que brilhavam tanto como as estrelas numa noite de céu limpo. Manuel vivia com os pais e com a irmã mais nova, Rita, de 9 anos, numa aldeia perdida algures pela Serra do Marão. Semelhante aos demais rapazes da sua idade, havia uma coisa que o distinguia: possuía uma inteligência acima do normal, com capacidades únicas de aprendizagem e de perspicácia. Apesar de tudo, Manuel gostava de conviver com os amigos, de partilhar com eles momentos felizes de diversão e de convívio. Adorava ler, devorava leitura como ninguém. Além disso, era tocado por uma enorme paixão pela música, devido à grande influência do pai, que fora solista numa banda jazz quando novo. O saxofone era beijado, dedilhado e baloiçado por ambos com a mesma mestria.

Numa noite gelada e escura de inverno, o pai de Manuel sofreu um acidente de carro. Voltava do trabalho, desde Vila Real, tal como sucedida diariamente, onde dava aulas como professor de música e embateu contra um javali que fatalmente se lhe cruzou na estrada.

O choque foi tremendo. A mãe de Manuel, Teresa, senhora na casa dos 40 anos, ao sentir o mundo da sua família ruir, decidiu mudar-se para casa dos avós maternos, situada na cidade do Porto, a fim de proporcionar uma nova vida aos seus filhos.

A casa dos avós, pessoas já reformadas, mas abastadas, com fortuna amealhada inicialmente enquanto emigrantes no Brasil e mais tarde como empresários do ramo imobiliário na região do Porto, era enorme: tinha 5 bons quartos, todos amplos, cada um com uma cama de casal e com casa de banho privada; destacava-se um enorme espaço composto por sala e cozinha, num conceito moderno de open space, onde diariamente serviam as refeições, conviviam e viam televisão.

Ainda assim, Manuel sentiu que perdeu toda a sua vida: o pai modelo, os amigos que o completavam e o mundo próprio que o aconchegava. Mas, sem outra solução, ganhou coragem para começar tudo de novo, incluindo a sua primeira ida às aulas.

Entrou pela manhã numa escola muito maior do que aquela que tinha frequentado. Esta, situada próxima da Foz do Douro, apresentava 6 pavilhões com dois andares cada um. Abraçavam longos corredores, com cacifos brancos, ligeiramente desgastados, para os alunos. As salas de aulas eram imensas a ponto de se perder a conta. No exterior da escola havia várias plantas e árvores, com tudo muito bem cuidado, bem como um campo para a plantação de árvores de fruto e de hortícolas, e legumes, que depois de colhidos, serviriam de alimento na cantina.

Apesar de estranho, tudo parecia agradável a Manuel. Mas, tudo o que parecia bem enquadrado para que pudesse partir para uma nova vida, tornou-se um pesadelo.

Manuel não foi bem acolhido pelos seus novos colegas. A turma, composta por um misto de uma vintena de rapazes e raparigas, rejeitaram-no. Imbuídos por uma inveja atroz por Manuel possuir capacidades cognitivas muito acima do normal, decidiram deixá-lo de lado, sempre com agressividade.

Certo dia, Ricardo, colega de turma que se destacava pelo seu aspeto corpulento e pela sua postura de liderança, para se afirmar uma vez mais perante os demais companheiros, planeou agredir Manuel.

No primeiro dia de uma semana, Manuel entrou na escola e, uns metros à frente, deparou-se com o Ricardo, sentado num muro baixo de cimento, que depressa se levantou, apareceu-lhe por trás e rasteirou-o. Manuel caiu desamparado no chão. De seguida, outros oito colegas que acompanhavam Ricardo aproveitaram-se da sua debilidade e agrediram também o novo aluno com pontapés nas pernas e no tronco.

Alguns outros alunos, ao não concordarem com aquele triste espetáculo, cessaram com as agressões. Tudo ficou por ali e nada foi denunciado.

Muito dorido, Manuel deu-se conta que havia várias dezenas de adolescentes a assistir a tudo. Sentiu-se o centro das atenções e, muito envergonhado, com os olhos lacrimejantes, correu em direção às casas de banho. Só pensava esconder-se. Nunca tal situação lhe tinha acontecido e não compreendia o motivo pelo qual lhe tinham feito aquilo. Chorou desesperado e triste, muito triste. Pensava, saudoso, no pai e na falta que lhe fazia. O seu herói não estava mais ali para o defender e ajudar...

Manuel acabou por faltar à primeira aula, Português. Contudo, recompôs-se. Encheu-se de coragem e foi para a segunda aula, Matemática, disciplina em que ele brilhava sempre com nota 20. Ao dirigir-se para a sala de aulas, com o corpo dorido e com os olhos tristes focado no chão, Manuel foi avisado por Ricardo, que em tom baixo expressou:

- Abres a boca e voltas a levar. Percebeste?

Manuel entendeu a mensagem. E a verdade é que não queria voltar a apanhar.

Nessa mesma tarde, a mãe de Manuel foi buscá-lo à escola. Um silêncio profundo permaneceu no carro. A mãe sentiu que algo acontecera e questionou-o:

-Manuel, o que é que se passa? Aconteceu alguma coisa de mal, hoje, na escola?

-Não, mãe. Correu tudo bem – respondeu Manuel, de forma curta.

-Tens a certeza? Vieste todo o caminho calado. E pareces triste. Que tens, filho?

- Não te preocupes. Simplesmente estou cansado.

Nesse dia, Manuel nem lanchou. Ainda que a custo, realizou os seus trabalhos da escola. Pegou depois no instrumento que diariamente o amparava e servia como fiel amigo, mas não foi capaz de produzir uma única nota. Abraçou-se ao saxofone a chorar compulsivamente e caíram ambos na cama que aconchegava Manuel todas as noites.

Tudo parecia ter passado. Apesar da frieza e da indiferença dos colegas durante cerca de um mês, o pesadelo voltou para Manuel. Certo dia, num intervalo da manhã, Ricardo e alguns colegas, de forma discreta e silenciosa, ao passarem por ele, deram-lhe cachacos na cabeça e pontapés nas canelas. Era bastante doloroso o que o jovem vivia e ninguém esboçava um esforço para parar com aquilo. Muito menos para denunciar.

Manuel estava desesperado por tanto sofrimento, mas não queria contar nada à família, nem fazer queixa dos colegas, porque temia consequências ainda mais terríveis.

A cada dia que passava, Manuel sentia-se mais triste, mais desesperado, mais perdido. Fechou-se em si mesmo e sofria ainda mais. Muitas das vezes, Manuel encontrava refúgio na música. A ouvi-la, ou, então, a tocá-la no seu leal saxofone. Produzia cada nota com a mesmo sentimento e dor com que vertera cada lágrima. Foi a forma encontrada, ainda que inconsciente, de se libertar ligeiramente de tal sofrimento.

Além disso, Manuel tinha ainda marcas físicas: eram visíveis pisaduras, hematomas e arranhões. E havia que esconder isso também. Era bastante sofrimento para o qual não havia explicação nenhuma. Nem razão para tal.

Manuel sofria. Sofria muito e em silêncio. Sentiu necessidade de recorrer a desculpas para não ir à escola, ao afirmar que estava doente, com dores de cabeça, ou que estava com dores de barriga. As notas começaram a baixar.

Num dia normal de escola, Manuel fez o percurso usual, a pé, desde casa dos avós até ao estabelecimento de ensino. De repente, Manuel ouviu a chamarem-no, mas este, como não viu ninguém, continuou o seu caminho. O rapaz ouviu novamente a chamarem por ele e, subitamente, sem que se apercebesse quem, alguém o agrediu com um ferro enferrujado nas costas, que o fez tombar no solo. A partir daí, apenas teve tempo de abraçar a cabeça com os braços e enrolar-se todo para se defender. Não viu em concreto quem eram os agressores, mas, ainda assim, teve a certeza de era um grupo de vários jovens. Os murros e pontapés foram tantos que o fizeram perder os sentidos.

Manuel acordou dois dias depois no hospital. Apesar de tudo, foi bafejado pela sorte ao ser encontrado e socorrido por um ciclista que passara por ali.

Ao abrir os olhos, mas ainda sedado para atenuar as fortes dores, o jovem reconheceu de imediato os avós e a mãe. Sentiu que não estava só. Os três

familiares revelaram-lhe que já sabiam de tudo o que havia acontecido. Disseram-lhe que os seus agressores foram vários colegas da turma. Já se encontravam identificados e suspensos da escola.

Manuel, apoiado pela mãe e pela direção da escola, aceitou regressar à mesma turma. Foi recebido com uma enorme salva de palmas por todos os integrantes da escola, aquando da entrada, e simultaneamente duas meninas da sua classe ostentavam um cartaz onde se lia “DESCULPA MANUEL – BEM-VINDO AMIGO”.

O bullying é uma força utilizada de várias formas que provoca um sofrimento muitas vezes irreparável. Quantos “Manuéis” não existirão nas nossas escolas? Quantos “Manuéis” não estarão a sofrer, em silêncio? E tudo isso por culpa de todos quantos silenciam o crime. Sim, bullying é crime!

A solução passa pela denúncia de quem tem conhecimento. A solução passa pela atenção séria de pais, professores, funcionários e alunos.

Não nos calemos sempre que presenciarmos ou soubermos de algum caso de bullying. Denunciemos!

**Pseudónimo: Bianca Magalhães**

## Reflexão I - Bullying Físico

Cada vez mais se ouve a palavra Bullying, em contexto escolar, e mesmo na sociedade em geral é um termo muito utilizado, mas nem sempre com o rigor que lhe deve ser atribuído. Nem toda a violência ou agressão é Bullying, mas é fundamental identificar os casos e apoiar as vítimas e mesmo os agressores, de formas naturalmente diferenciadas.

O Bullying físico é um tipo de agressão intencional e repetitiva, que pode acontecer através de atos de violência física, provocando danos físicos, psicológicos e emocionais na vítima. Ocorre por meio de agressões físicas, como socos, pontapés, empurrões e outros atos que envolvam contacto físico hostil.

O Bullying desencadeia muitas vezes problemas significativos na vítima, tais como problemas de sono, depressão, medos, insegurança, perturbações de ansiedade, baixa-auto-estima e mesmo recusa e fobia escolar, entre outros.

O Bullying físico pode parecer o mais óbvio e rápido de identificar de todos os tipos, mas nem sempre é assim, porque muitas vezes é camuflado pela aparência de brincadeira ou de treinos de luta, sobretudo entre rapazes. Nestes casos, é importante estar atento à sintomatologia da vítima e não tanto aos testemunhos externos, que podem normalizar esse comportamento, que lhes passa despercebido pela referida “camuflagem de normalidade”.

Para ajudar e sinalizar o Bullying, toda a comunidade escolar deverá ficar atenta a conflitos repetitivos entre os mesmos alunos, e predisposta a denunciar casos de alunos que apresentem marcas dessas agressões. Há também estratégias que se podem adotar para ajudar a vítima de Bullying, sobretudo no caso dos mais jovens: encorajá-los a relatar a situação a um adulto confiável; incentivá-los a evitar as situações de encontro com o agressor, ou evitar estar sozinho no local onde ocorrem as agressões e encorajar a vítima a denunciar.

Já no plano preventivo, é de destacar a importância da educação sócio-emocional, o mais precocemente possível, uma vez que permite a cada criança entender melhor as suas emoções e reações e as formas mais ajustadas de reagir diante de conflitos com os seus pares. As campanhas de sensibilização acerca do Bullying, nas escolas, não devem ser descuradas e quanto mais apelativas forem maior impacto positivo poderão alcançar.

**Sónia Vasconcelos e Pedro Baltarejo (psicólogos do GAA do Agrupamento de Escolas  
Carmen Miranda)**

## À procura de uma nova vida

Mais um ano e nada muda... a Mariana e o João voltam a mudar de escola sempre com esperança que a história mude.

A Mariana, uma menina que se foi tornando tímida e até começou a desenvolver ansiedade social por conta do medo que tinha que fizessem pouco do irmão, por causa de uma deficiência motora que este desenvolveu pouco tempo depois de nascer, é uma rapariga bonita com cabelo castanho comprido, olhos verdes e uma boca bem definida e rosada.

Já o João, ao contrário da irmã, é um rapaz extrovertido, bom falador, só que por conta da sua condição raros são os colegas que o chamam para brincar ou mesmo para fazer-lhe companhia. O João tem cabelo loiro e olhos verdes, é de estatura média e magro.

O primeiro período começa e a Mariana e o João entram na escola, a irmã mais velha, ao contrário do João que está muito ansioso de conhecer o pessoal e a turma dele, não está minimamente interessada em conhecer ninguém. Apesar dos corredores estarem cheios de gente, o som da campainha destaca-se, e cada um vai para a sua sala. A Mariana já repara que para ir para a beira do irmão terá de caminhar por uns bons cinco minutos, pois ela fica no bloco A e ele no C.

Ao final de uma semana tudo parece correr bem e a Mariana até esboça um sorriso quando o João fala da escola na mesa ao jantar. O pai suspira e diz:

- Estou verdadeiramente contente com isso, João, e gostei de ver esse sorriso Mariana.

O rapaz comenta bastante contente:

- Pai, até te vou descrever como é o meu grupo de amigos... são cinco rapazes com os corpos atléticos, altos e bastante bonitos. Eles têm tanta sorte, nenhum deles tem nada "diferente", percebes pai? Então o Martim, não é Mariana? HAHHAHA.

A Mariana, mesmo não entrando na brincadeira, sabe que é verdade e até começa a sentir o mesmo por ele.

Passado um mês, a Mariana teve um acidente de carro e neste partiu um braço e teve também um traumatismo craniano, tendo que ficar em casa durante duas semanas.

Como as coisas na escola estavam a correr muito bem, o João não se importou de ir para a escola sozinho, mas não estava pronto para o que ia acontecer...

Numa segunda-feira dita normal para o João, este segue a rotina de todos os

dias; depois do pai o deixar na paragem do autocarro, chegou o grupo de cinco rapazes: o Martim, Vasco, Luís, Diogo e Nuno que costumam brincar com o João nos intervalos maiores, menos o Martim que aproveitava o tempo para passar mais tempo perto da Mariana, pois, como já maior parte da escola sabia, este tinha uma paixoneta por ela. O João chega perto deles para os cumprimentar, mas, ao contrário dos outros dias, eles não retribuíram e afastaram-se com o Luís a dizer:

- Saí daqui que nós não queremos ser vistos com pessoas como tu!

Com esta brincadeira de mau gosto o Nuno e o Diogo aproveitam e ainda acrescentam:

- Saí daqui pés tortos, vai para onde alguém te endireite os pés; com isto o João ficou muito confuso sem perceber o que se estava a passar e a pensar repetidamente se tinha feito algo de errado, porque não via o motivo de tantos insultos e acaba por se recordar de todos os episódios do seu passado.

Estes acontecimentos foram-se repetindo durante as semanas em que a Mariana ficou em casa, tendo o grupo de jovens feito várias manipulações com o João ao ponto de este querer magoar-se para tentar endireitar os pés, no entanto este não transparecia toda a tristeza que estava a sentir à família, chegando sempre com um sorriso forçado e alegria falsa a casa para que ninguém se apercebesse o que se estava a passar na escola.

Finalmente, a Mariana acompanha o seu irmãozinho até à escola e à semelhança do passado o grupo veio cumprimentar o pequeno João dando mais atenção e importância à Mariana, ele achou estranho, mas, como não podia dizer nada à irmã, alinhou no que se estava a passar. Na entrada do autocarro, o João dirigiu-se ao lugar em que se sentava desde que começou a sofrer de Bullying. A Mariana achou muito estranho esta atitude por parte do irmão e foi ter com ele começando a fazer um pequeno interrogatório:

- João por que é que não te sentaste à beira dos rapazes?

O irmão mais novo mostrou-se pensativo e não responde à irmã, tendo esta então reforçado:

- Porquê? Que se passou? Aconteceu alguma coisa?

Como o João continua sem resposta às perguntas da irmã a Mariana suspira, pensa, olha para a janela, olha para o irmão e proferiu:

- Não me digas que voltou tudo a ser como antes.

O João não aguenta mais e desaba a chorar. Esta percebeu tudo e dá um abraço apertado ao irmão.

Logo de seguida levantou-se foi à beira do grupo de rapazes e sem olhar uma única vez para o Martim, diz com uma voz assertiva: “Estou muito desiludida com

todos vocês e agradeço que nunca mais se aproximem de mim e do João!”

Os dias foram passando e o Martim sempre a tentar falar com a Mariana, até que um dia ela farta-se e dá-lhe um estalo na cara. O Martim sem reação afasta-se dela e vai para casa a pensar verdadeiramente nas atitudes que ele e o grupo têm tido. Nessa noite o Martim toma uma atitude e manda mensagem para o grupo a dizer:

- Venham todos ter ao parque do unicórnio. Temos de ter uma conversa muito séria!”. Mais tarde, no decorrer da conversa, o Martim mostra-se verdadeiramente arrependido e diz que não quer mais continuar com o que têm feito, o Vasco não aceita isso e comenta:

- Ó Martim, não venhas com coisas só estás a dizer isso por causa da tua namoradinha!

Após meia dúzia de bate bocas só o Diogo e o Martim vão embora juntos, ficando assim o grupo dividido. No dia seguinte, o Diogo vai ter com a Mariana e com o João no refeitório para lhes pedir desculpa e tenta até que a Mariana perdoe o Martim, tendo esta ponderado.

O grupo acalmou devido ao facto do Martim e o Diogo já não fazerem parte e o resto dos três rapazes não terem como se defender, pois a escola toda acabou por saber da boa ação que os dois rapazes fizeram. Para melhorar a vida do João, este finalmente conseguiu uma operação que lhe endireitou os pés.

Ao fugir de dois vendedores de uma loja que tinham roubado, os três rapazes magoam-se brutalmente devido à queda de um muro muito alto que tentavam passar: o Nuno fica gago por causa de uma batida da cabeça, o Luís partiu todos os dentes da frente e o Vasco devido a uma operação que correu mal ficou com o pé direito torto.

Ao voltarem à escola toda a gente reparou no que lhes tinha acontecido, mas ao contrário deles, todas as pessoas que eles magoaram tentaram ajudá-los, dizendo que não tinha mal o que lhes tinha acontecido e que se precisassem de ajuda não teriam falta dela. Pasmados com a atitude das pessoas disseram que não precisavam de nada, tendo assim afastado toda a gente dum vez, e assim ao mesmo tempo os três conseguiram ver o Martim e a Mariana de mãos dadas e o Diogo com uma rapariga que recentemente havia-se aproximado dele depois de saber a atitude que este tomou. O João conseguiu integrar a melhor equipa da escola a jogar futebol, sentindo-se assim os três muito mal e frustrados com tudo.

Concluindo, mesmo com todas as atitudes que este grupo tomou, as pessoas tentaram ajudar na mesma, mas quando as pessoas são más e não mudam, raras são as que prevalecem ao lado delas, geralmente são as que partilham da opinião que toda a gente merece uma segunda oportunidade.

## Coragem

Hoje vou-vos contar a história de uma menina chamada Sofia. A Sofia tem dezasseis e por ser mais gordinha sempre foi deixada de parte pelos colegas desde muito nova. No verão de 2022 Sofia mudou-se para outra cidade, porque o seu pai recebeu uma nova proposta de emprego.

No primeiro dia de aulas, Sofia ia animada para a escola, pois pensava que isto podia ser uma oportunidade de finalmente encontrar amigos e deixar de ser posta de parte pelos seus colegas de escola, como aconteceu a sua vida toda. Quando entrou na escola sentiu toda a gente a olhar para ela, pois era nova naquela escola e sentiu-se muito intimidada. Foi direta para a sua sala esperar pela professora para a sua primeira aula. Chegou a professora e ela entrou para a sala junto de todos os outros alunos da turma. Como era óbvio, sendo a aluna nova, a professora chamou-a para se apresentar à turma e quando ela o fez ouviu muitos risinhos e muitos comentários maldosos e ficou logo a sentir-se mal. Ela achou que desta vez ia ser diferente, mas ficou logo a sentir-se muito ansiosa. Não entendia o porquê de toda a gente fazer bullying com ela só porque era mais gordinha, era um ser humano na mesma! O dia acabou e Sofia foi para casa muito desanimada. Os seus pais queriam saber o que se passava para ela voltar assim para casa, mas Sofia não contou, pois sentia-se mal com ela mesma. Passaram-se alguns dias e Sofia andava sempre triste e sempre sozinha. Ouvia muitos comentários maldosos, mas nunca ninguém tinha feito algum ato mais violento. Até que houve um dia em que umas meninas mais velhas vieram ter com ela e ofenderam-na, chamaram-lhe nomes e atiraram-na ao chão. Sofia ficou arrasada, não foi a mais nenhuma aula nesse dia, ficou o resto do dia a chorar na casa de banho até à hora da saída. Não falou com os seus pais e quando chegou a casa trancou-se no quarto, não quis jantar nos dias a seguir, não quis ir à escola e os seus pais não sabiam o que haviam de fazer. Até que se cansaram e a obrigaram-na a ir à escola. Então, já que os seus pais a obrigaram a ir à escola, Sofia decidiu vingar-se de todos os que lhe fizeram bullying. Sabia que seria um processo muito demorado e muito doloroso, mas a força de vontade de se vingar de todos aqueles que lhe faziam mal era maior. Foram longos meses, começou a ir à nutricionista para conseguir emagrecer, inscreveu-se num ginásio e passados alguns meses ninguém reconhecia mais a Sofia. Então, lá foi Sofia para a escola. Sentia-se mais poderosa e quando chegou à sala ninguém acreditava que aquela era a Sofia, pois estava muito mudada.

Sofia começou a ter amigos e aprendeu que as pessoas podem ser muito más só por algumas pessoas serem diferentes. O que as pessoas daquela escola achavam é que Sofia só se queria vingar. O plano dela era fazer-se de amiga de todas aquelas pessoas que lhe fizeram mal e depois quando elas já gostassem muito dela deixar de ser amiga delas para elas verem que ela era uma pessoa muito boa não por ser gorda ou magra e sim por o que ela era interiormente.

E foi o que ela fez! Quando eles gostavam tanto dela, ela deixou de falar-lhes, eles não sabiam o porquê, mas então perceberam que ela só se deu com eles para se vingar de tudo o que eles tinham feito com ela. Até tentaram falar com ela para se desculparem, mas era tarde de mais pois ela não queria saber deles.

Ela teve de ter muita coragem para conseguir ultrapassar este momento da sua vida, mas no final tudo deu certo!

Uma lição de vida, nunca tratem ninguém pela sua aparência porque nós não somos todos iguais.

**Pseudônimo: Iris**

## **O silêncio é o nosso pior inimigo**

Nesta história vou falar sobre uma rapariga que, antes de a mãe falecer, tinha um sorriso muito grande que contagiava muita gente, amava dançar e observar a natureza, mas depois do que aconteceu ficou muito abalada e deixou de sorrir, de dançar e de gostar de ver a natureza.

Um tempo depois, o pai dela se apercebeu que aquilo não podia ficar assim, até que pensou uma solução que era mudar de cidade mesmo ela não querendo.

Sofia mesmo não estando de acordo de deixar a sua cidade e os poucos amigos que tinha, foi para a nova escola, na cidade nova.

No dia de ir para a escola, Sofia estava muito nervosa e ansiosa porque ela nunca tinha passado por isso antes, mas por incrível que pareça, estava com expectativas de que iria correr bem e que ia gostar. E assim foi, correu tudo bem até a hora do intervalo em que os rapazes mais velhos se meteram com ela, a dar-lhe empurrões. Ela deixou passar porque pensou que era normal e até falou com eles depois do acontecimento.

Durante essa semana, eles tinham sempre as mesmas atitudes, até que um dia a Sofia chegou à sala cheia de negras, marcas vermelhas no corpo, com a mão no estômago e foi aí que toda a gente perguntou o que se passou e ela disse que tinha caído das escadas, sendo que não caiu. Teve de mentir, porque senão eles matavam-na à porrada. Houve uma colega dela que chegou mais tarde à sala, que viu todo o que se passou, foi diretamente falar com Sofia e contou-lhe o que tinha visto, o que se passou e que o melhor para ela era falar com alguém sobre isso, porque ela iria acabar na mesma morta se isso acontecesse mais vezes. Era importante que falasse para impedir que eles fizessem isso com outras pessoas, mas ela mesmo depois dos conselhos da colega não contou a ninguém.

Depois de acontecer esta conversa, Sofia ia para o portão da escola, para se ir embora, até que apareceram os rapazes e disseram para ela ir com eles e ela foi,

mesmo sabendo que estava a correr perigo de lhe acontecer algo. Chegando ao local eles começaram a perguntar se lhe tinham perguntado das negras no corpo e da dor de estômago e ela disse que não, que não lhe perguntaram.

Depois da conversa que eles tiveram, deram-lhe duas chapadas na cara antes de a mandarem embora. Sofia nesse dia não dormiu nada a pensar no que a colega lhe disse e no que eles fizeram, até que lhe vieram as lágrimas aos olhos e não parou de chorar até acordar e ir no outro dia para a escola.

No outro dia, na escola, os rapazes voltaram a ameaçá-la de morte e para isso não acontecer teria de ficar calada e trazer-lhes duzentos euros até o dia seguinte.

A colega da Sofia voltou a presenciar novamente os rapazes a ameaçá-la e disse que não podia passar desse dia para ir apresentar queixa a direção. E assim foi feito, a Sofia ganhou coragem e foi com a sua colega a direção e falou de toda a situação do que estava a acontecer desde que entrou naquela escola. A direção chamou a proteção de menores e a polícia para que os jovens fossem institucionalizados e que a Sofia fosse fazer exames para provar que foi agredida fisicamente e para que a proteção de menores tivesse provas para comprovar o que se tinha passado.

Foram expulsos da escola, internados numa instituição de correção e com a queixa da Sofia descobriu-se que outras alunas e alunos teriam sofrido o mesmo que ela.

Uns anos depois do acontecido, Sofia já mais velha e por ter passado o que passou abriu uma associação para crianças e jovens que passam por bullying.

Nessa associação poderiam fazer as suas queixas e as suas sessões de terapia, após sofrerem o bullying. E para além de poderem fazer isso, ela criou um site onde poderiam fazer as suas queixas anonimamente, terem sessões presencialmente e também alunos de outras cidades e escolas poderiam usar esse site.

Ela teve tanto sucesso com isso que depois de um tempo escreveu vários livros sobre o tema bullying e num deles a frase que ela nos transmite é que o silêncio é o nosso pior inimigo.

**Pseudónimo: Isa Bastos**

## **Reflexão II - Bullying Verbal**

O bullying verbal é uma problemática muito presente, atualmente, e merece a melhor atenção por parte de todos.

O bullying verbal é o tipo de violência mais habitual e consiste em insultos, palavrões, desprezo em público... No fundo, é uma tentativa de te fragilizar. Lembra-te que, nestas situações, o que dizem acerca de ti não corresponde à realidade.

Para conseguires lidar com uma situação difícil como esta, é fundamental poderes contar com o apoio de amigos e/ou adultos em quem confies. Deves lembrar-te, sempre, que és importante e que mereces ser tratado(a) com respeito. Sabemos que nem sempre é fácil mas a verdade é que há pessoas que gostam de ti e procurarão ajudar-te da melhor forma possível! Não estás sozinho(a) a lidar com este problema, embora possas pensar que sim... Sabemos que poderás estar a sofrer muito com a situação. Por isso, pede ajuda aos teus pais, a um irmão mais velho, a um professor, ao psicólogo da tua escola, a um assistente operacional... Será ainda importante envolver a Direção da tua escola para partilhar o que estás a vivenciar e, em conjunto, encontrar soluções.

Na verdade, resolver o problema do bullying pode exigir o envolvimento de várias pessoas, pois é uma problemática muito complexa e que obriga a que todos estejam atentos para que possam intervir... Lembra-te que não é apenas um problema teu!

**Lília Carneiro - Agrupamento de Escolas de Sande**

## O Chat Perfeito, ou então não...

Tudo começou quando eu instalei aquele maldito aplicativo - “Chat para encontrar amizades e amor”, onde é que eu tinha a cabeça? Não imaginava que um simples aplicativo fosse causar um enorme estrago na minha vida...

Eu sentia-me muito sozinha, era o início do ano letivo e a minha única amiga tinha mudado de escola. Como nunca tinha falado muito com a minha turma antes, ia ser estranho começar a falar agora, então decidi continuar sozinha.

Comecei a sentir-me mais isolada. Um dia estava a ver vídeos no tiktok quando apareceu um anúncio da tal aplicação (que não entregou nada do que prometeu). Fiquei curiosa em saber mais, pois um amigo naquela altura era algo que eu realmente achava que precisava. Instalei e criei o meu perfil, seleccionei todas as minhas melhores fotografias e coloquei uma descrição que em nada correspondia com a minha personalidade, pois eu queria parecer mais divertida.

Passado algumas horas a dar scroll, finalmente dei match com alguém. Chamava-se Luís, ele era um rapaz bonito, alto, de olhos verdes e praticava equitação. Fiquei super encantada, e ainda por cima ele morava na cidade ao lado! Acreditava que tinha tudo para dar certo, finalmente ia ter um amigo com quem podia conversar e desabafar sobre tudo. Mal eu imaginava na alhada que me estava a meter.

Todos os meus dias eram passados a falar com o Luís, ele era muito divertido e sabia sempre como me animar até nos dias que eu estava mais para baixo. Mesmo que fosse uma amizade virtual, eu valorizava como se fosse algo presencial.

Com o tempo fomos nos tornando cada vez mais próximos e começamos a ter uma espécie de “Namoro Virtual”. Estava tudo perfeito até o Luís começar a pedir-me fotografias íntimas. Eu nunca tinha trocado esse tipo de fotografias com ninguém e sentia vergonha do meu corpo, mas o Luís soube como me convencer. Ele deixava-me sempre muito à vontade e mais confiante comigo mesma. Quando tive coragem de enviar a primeira foto, o Luís elogiou-me e retribuiu com uma foto dele também. Eu não vi nada demais na fotografia dele, mas ele gostava então continuei a enviar.

Com o passar do tempo, o Luís começou a pedir esse tipo de imagens a toda a hora e se eu não enviasse, ele ameaçava acabar a nossa relação, e como eu gostava muito dele continuei a enviar. As nossas conversas passaram a ser só essas trocas de fotos e deixou de haver diálogo. Eu já não me sentia bem com a nossa relação, então disse ao

Luís que não iria continuar a enviar. Ele ficou chateado e disse que eu iria me

arrepender de ter tomado essa decisão.

Quando cheguei à escola no dia seguinte, senti-me triste por tudo que se tinha passado com o Luís, e tudo piorou quando vi todos os meus colegas a rirem-se de mim. Duas colegas da minha turma, a Alexandra e a Catarina, vieram ter comigo e mostraram-me tudo, alguém tinha divulgado as fotos que eu tinha enviado para o Luís para toda a escola. O meu dia foi um pesadelo, mas as minhas colegas juntaram-se a mim na intenção de descobrir quem estava por detrás da conta do Luís, pois junto com as imagens tinha frases a dizer “Foste enganada, o Luís não existe!”

As minhas colegas tiveram a ideia de falar com o Gregório, que era um rapaz da nossa turma, pois o Gabriel, que era irmão dele, estudava informática e podia tentar ajudar a descobrir quem tinha sido. No dia seguinte marcámos todos um encontro na casa do Gregório, pois o irmão dele tinha concordado em nos ajudar. Quando chegamos lá, o Gabriel precisou do meu telemóvel e consegui descobrir a morada do telemóvel por onde o Luis me enviava as mensagens. Fiquei muito chateada quando me apercebi que era a morada do Danilo, o valentão da turma. Só de pensar que me apaixonei por ele sentia-me enjoada, ele era o pesadelo de todas as raparigas!

Eu queria-me vingar dele, mas o Gabriel e os meus colegas acharam uma má ideia, então decidi contar tudo à minha mãe e ela veio comigo apresentar uma queixa na direção da escola. De início a escola não quis saber, pois foi algo que se passou fora de lá e a direção não se responsabilizava, mas decidiram ajudar. Então chamaram o Danilo e os pais dele e chegamos todos a um acordo, o Danilo ia começar a fazer trabalho comunitário e teria que me fazer um pedido de desculpas em frente a toda a escola, junto com os seus amigos Jardson e Phelipe, pois a ideia de partilhar as fotografias tinha sido dos três.

Depois de tudo se ter resolvido, eu e os meus colegas que me ajudaram aproximamo-nos imenso e até saímos juntos no final das aulas. Com o tempo fui-me aproximando mais do Gabriel, não sei explicar, ele era o rapaz ideal, ele realmente importava-se comigo e era super divertido. Começamos a sair só os dois e passados uns meses, ele tornou-se meu namorado. Eu ainda tinha algum receio de algo com o Gabriel dar errado, pois o Luís também era assim comigo no início e de repente tudo descarrilou, mas para minha sorte, o Gabriel continuou sempre incrível comigo e até hoje continua a ser o meu namorado. Aprendi que nem tudo é o que parece e que temos que ter muito cuidado com a internet, pois sempre pode acontecer algo terrível numa questão de segundos.

**Pseudónimos: Ariana e Nicole**

## **O Poder da Resiliência: A Jornada de João contra o Bullying**

O bullying é um problema sério que afeta pessoas de todas as idades, deixando cicatrizes emocionais profundas.

A história do João é um exemplo inspirador de como alguém pode superar o bullying e encontrar força dentro de si mesmo. Através da sua resiliência e determinação, o João transformou a sua experiência numa mensagem de esperança e empatia. Desde os seus primeiros dias na escola, João viu-se como alvo de bullying. A sua aparência física, as suas paixões e até mesmo a sua personalidade única eram motivo de ridicularização por parte dos seus colegas. Eles chamavam-lhe nomes ofensivos, espalhavam boatos cruéis e excluía-mo constantemente. Estas experiências dolorosas deixaram João com uma sensação constante de medo e insegurança. Ele sentia-se sozinho e desamparado, sem saber como lidar com a crueldade dos outros. O seu rendimento académico e a sua autoestima foram afetados negativamente. Ele começou a questionar-se e a acreditar nas palavras maldosas que lhe diziam. No entanto, o João não permitiu que o bullying definisse quem ele era. Ele encontrou coragem dentro de si mesmo para enfrentar os seus tormentos. João começou a procurar apoio na sua família e nos professores confiáveis. Eles encorajaram-no a ser forte, lembrando-o da sua própria capacidade e valor. Além disso, o João descobriu um refúgio nas suas paixões e talentos. Ele dedicou-se à música e à escrita, usando essas formas de expressão para canalizar as suas emoções e encontrar conforto. Através dessas atividades, ele descobriu uma voz que o ajudou a superar o medo e a ganhar confiança em si mesmo.

Conforme o João crescia, ele percebeu que a sua experiência com o bullying poderia servir como um catalisador para a mudança. Ele decidiu partilhar a sua história, esperando inspirar outros que estivessem a passar por situações semelhantes. O João tornou-se um defensor apaixonado da conscientização sobre o bullying, lutando por políticas e programas que promovessem a inclusão e a empatia nas escolas. No início, enfrentar o bullying de frente foi desafiador para o João. Ele encontrou resistência e até mesmo mais hostilidade daqueles que o intimidavam. No entanto, ele recusou-se a desistir. O João procurou apoio em grupos de apoio e ligou-se a outras pessoas que partilhavam a sua experiência. Juntos, encontraram força uns nos outros e construíram uma comunidade de apoio e encorajamento. Com o tempo, a perseverança do João começou a ter resultados. Ele viu mudanças positivas na sua escola e na mentalidade dos estudantes. As pessoas começaram a compreender o impacto negativo do bullying e a importância de tratar os outros com respeito e empatia.

A luta do João contra o bullying continuou a desafiar a sua coragem e

determinação. Ele percebeu que não poderia mudar a mentalidade de todos, mas poderia fazer a diferença na vida daqueles que estavam a passar por experiências semelhantes. O João decidiu partilhar a sua história num blog dedicado à conscientização sobre o bullying. Ele contou os seus altos e baixos, as suas lutas internas e a sua caminhada em busca de superação. O blog ganhou logo popularidade e tornou-se um espaço seguro para as vítimas de bullying partilharem as suas histórias e encontrarem apoio. Ao mesmo tempo, o João trabalhou em parceria com a escola e as organizações locais para promover programas anti-bullying. Ele organizou palestras, workshops e eventos que enfatizavam a importância do respeito mútuo e da aceitação. O João tornou-se também num mentor para outras vítimas de bullying, oferecendo-lhes apoio emocional e orientação prática. Embora a luta do João fosse desafiadora, ele encontrou força nas pequenas vitórias que conquistou. Ele testemunhou casos em que valentões perceberam o impacto das suas ações e decidiram mudar de comportamento. Ele recebeu mensagens de agradecimento de vítimas de bullying, que se sentiram inspiradas pela sua história. Esses momentos de progresso foram a motivação do João para continuar a sua luta contra o bullying. No entanto, o João também enfrentou obstáculos ao longo do caminho. Alguns valentões tentaram retaliá-lo, aumentando a intensidade de seus ataques, mas o João não se intimidou. Ele estava determinado a proteger os direitos das vítimas de bullying e a criar uma comunidade mais compassiva. Conforme o tempo passava, o trabalho do João começou a ter resultados significativos. A escola implementou políticas mais rigorosas contra o bullying e ofereceu apoio adicional às vítimas. Os estudantes tornaram-se mais conscientes das suas palavras e ações, aprendendo a valorizar a diversidade e a empatia. O João também se tornou um exemplo de superação e resiliência para aqueles que estavam a passar por situações difíceis. Ele mostrou-lhes que, apesar das dificuldades, é possível encontrar coragem dentro de si mesmo e construir uma vida significativa. À medida que a história do João se espalhava, ele foi convidado a dar palestras em conferências e eventos em todo o país. A sua mensagem de esperança e mudança soou em muitos corações, inspirando outros a levantarem-se contra o bullying. Enquanto a história do João se aproximava do final, uma coisa ficou clara: o bullying não pode ser combatido apenas por uma pessoa, mas cada indivíduo tem o poder de fazer a diferença.

**Pseudónimo: Joaquina Silva**

## **Bullying: muda esta história I**

Falar sobre bullying é um assunto bastante delicado para a Nádia, porque mesmo após tantos anos a última coisa de que ela gosta de se lembrar é de quando foi vítima de bullying psicológico por parte de quem considerava ser a sua melhor amiga.

Sim, nem sempre são as pessoas que mal nos conhecem que nos querem fazer mal!

Tudo começou quando no penúltimo ano do básico, antes das férias de Verão, comentei com uma das pessoas que considerava ser minha amiga, que deixaria de passar tanto tempo com o nosso grupo de amigas, pois queria ter mais tempo para estudar e passar de ano - naquele ano tinha sido muito descuidada com as notas e passei por um triz - e iria passar a fazer uma melhor triagem das pessoas com quem convivia.

Como os meus pais nunca me deixavam sair muito, passei grande parte do Verão em casa, o que deu azo a que começassem a ser tecidas intrigas que até então eu desconhecia.

Um mês antes do início das aulas tive uma infecção urinária, e infelizmente estive muito tempo sem ir às aulas. Quando finalmente regresssei à escola, tinha um inferno à minha espera: percebi que foram espalhadas inúmeras mentiras a meu respeito e por isso fui perseguida e excluída do grupo que eu considerava ser de amigos para a vida!

De dia para dia os comportamentos dos meus, “agora colegas de turma” foram-se tornando cada vez mais destrutivos para mim. Além dos boatos, calúnias e exclusão, começaram a humilhar-me publicamente, a gozar com a minha aparência física e até chegaram a destruir o telemóvel novo que o meu pai me tinha oferecido pelo aniversário! Sentia-me profundamente triste e sozinha! Comecei a não conseguir estar concentrada nas aulas, as minhas notas desceram e deixei de ter vontade até de ir para o intervalo. Na verdade, tentava de tudo para passar despercebida nas pausas e chegava mesmo a passá-las trancada na casa de banho!

Um dia, na nossa aula de português a psicóloga da escola foi à sala conversar connosco sobre violência. Fui para casa a pensar naquilo que trabalhamos nessa aula e decidi reagir e pedir ajuda, pois tal como aprendi: A violência tende sempre a aumentar!

Em casa conversei com a minha mãe e na escola procurei a psicóloga com quem passei encontrar-me todas as semanas. Não só eu! Também as pessoas que há meses me andavam a perseguir tiveram ajuda para mudar o seu comportamento. A escola realizou muitas atividades com a nossa turma, o que

nos tornou pessoas mais preocupadas com os outros!

Foram tempos muito difíceis, mas a verdade é que no final de tudo, isto ensinou-me a escolher melhor as minhas amizades. Passei a dar-me com um grupo de pessoas impecáveis e verdadeiras - que também eram vítimas de bullying - com quem mantenho o contacto até hoje. Passei de ano como uma das melhores alunas da turma, e ganhei mais confiança em mim mesma.

Ser vítima de bullying não é fácil, mas as coisas só ficam mais difíceis se nos fecharmos em nós próprios, não pedirmos ajuda e acharmos que o mal está do nosso lado. O meu conselho para quem está nesta situação é sempre: Nunca baixes a cabeça, nunca deixes que te façam sentir menos do que és e se tiveres medo ou perceberes que as coisas estão a escalar pede ajuda: aos teus amigos, aos professores, pais, irmãos... eles estarão sempre lá para nos proteger, não sintam vergonha! Pedir ajuda é uma demonstração de força.

**Pseudónimo: Dumbo**

## Reflexão III - Bullying Psicológico I

A escola é um ambiente social essencial para o teu desenvolvimento, sobretudo porque é nela que atravessas uma fase importante da tua vida, a adolescência. Nesta fase, procuras uma maior interação com o teu grupo de pares e a tua aceitação por parte deste grupo desempenha um papel essencial para o teu bem-estar.

A interação com o teu grupo de pares, como qualquer outra relação humana, é pautada por conflito. E isso é errado? Não! Afinal, todos nós somos diferentes e temos valores, ideias e opiniões discordantes. As situações de conflitos devem ser entendidas como oportunidades para conheceres e aprenderes algo novo. Além disso, ao conseguires resolver a divergência de ideias, opiniões e valores de uma forma construtiva, estás a desenvolver competências sociais e a enriquecer ainda mais a tua relação com o teu grupo de pares. Mas sabemos que, nem sempre tu ou aqueles que estão à tua volta, consegues(em) comunicar de forma assertiva, respeitar o espaço, opiniões e características do outro e ser empático. E, é aí que a violência pode ocorrer.

A violência, aconteça onde acontecer e na forma que acontecer, é sempre um ato intencional que tem como propósito controlar e/ou dominar outra(s) pessoa(s). Quando a violência ocorre na escola, entre jovens como tu, damos-lhe o nome de bullying. O bullying não tem só a ver com nódoas negras! É muito mais que isso. A agressão física pode até ser a forma mais visível e impactante, mas ao contrário do que tu possas pensar, o bullying psicológico é aquele que deixa mais marcas e em muitos casos causa mesmo a morte.

Não aceites quando te dizem que não és tão bonito/a quanto os/as outros/as!

Não aceites quando te dizem que não és bom/a e que não consegues!

Não acolhas os nomes que te dão!

Não acredites que és aquilo que querem fazer crer!

Se alguém te intimida ou ameaça, se alguém espalhou boatos sobre ti, se alguém expôs à turma os teus segredos: Reage e não te deixes destruir!

Se alguém faz piadas agressivas sobre ti, se te mentem/enganam, se te ignoram/desprezam...; se te culpam por aquilo que não fizeste, se te desqualificam, humilham e/ou ofendem: Reage e não te deixes destruir!

O bullying não acaba por si só. Os comportamentos violentos irão tendencialmente aumentar ao longo do tempo e, por isso, é essencial que cada um de nós tome uma posição: REAGIR ASSERTIVAMENTE E PEDIR AJUDA a um adulto ou entidade de referência. Nunca optes por responder da mesma forma, pois violência só gera mais violência.

O combate ao bullying não é uma missão de um dia, nem de um grupo de



## **Tudo começou na escola secundária...**

O Guilherme sempre foi uma pessoa tímida com poucos amigos, mas decidiu entrar na associação de estudantes da escola, graças a isso conheceu novos colegas e começou a ter um grupo de amigos próximos, tendo começado a sair e a estar sempre com eles na escola. O grupo tinha dois grandes amigos, o Lucas e a Gabriela, a rapariga popular da escola que era a presidente da associação de estudantes, eles conhecem-se desde muito novos e são muitos ciumentos um com o outro em relação as amizades.

Quando o Guilherme entrou na associação, começou a andar muito com a Gabriela e o Lucas começou a ter ciúmes da amizade deles, mas apesar de ficar chateado, não disse nada à Gabriela, tendo, no entanto, começado a agir de forma estranha com ela... até que um dia ela se apercebeu e foi conversar com ele. Após essa conversa, o Lucas continuou aborrecido com a situação e a partir daí o seu objetivo era afastar o Guilherme da sua melhor amiga, tendo para tal inventado uma história em que Guilherme a insultava, referindo que ela era má presidente, só queria visibilidade, que era egoísta e arrogante.

Após essa ideia, o Lucas foi ter com a sua melhor amiga colocando o seu plano em prática; contou-lhe e, como era de esperar, ela acreditou no seu melhor amigo. Sem perceber o porquê desse comentário do seu amigo, sabendo que ela fez de tudo para ele se sentir bem no grupo e na associação ficou com raiva e em vez de ir falar com o Guilherme, decidiu contar ao resto do grupo que, por sua vez, transmitiram aos restantes alunos. A partir desse momento começaram a odiar o Guilherme devido à popularidade da presidente da associação. Com este acontecimento, o Lucas ficou muito contente pelas consequências da sua história inventada.

Como ela não foi falar com o Guilherme logo depois da conversa que teve com o Lucas, ela afastou-se e ele ficou confuso. O Guilherme depois de não ter percebido o afastamento do grupo, tomou a liberdade de ir tentar conversar com eles, mas foi rejeitado. Nas primeiras vezes que isso aconteceu, Guilherme não tinha dado muita importância, pois pensava que era tudo da sua cabeça, mas ele começou a perceber que esses insultos eram cada vez mais frequentes, e desde então começou a ficar sozinho no seu canto, no telemóvel, a ler livros, sempre triste....

Mas o seu antigo grupo de amigos, vendo o Guilherme nessa situação, sem se preocuparem, continuaram com os insultos, divulgando fotos e vídeos alterados nas redes sociais e imprimindo e colando nas paredes da escola e no recreio.

Depois do Guilherme ver essas fotos e vídeos serem divulgados por todo o lado, foi para casa, cabisbaixo. Mal chegou a casa, foi logo para o seu quarto, e a sua mãe, depois de ter percebido que o seu filho não estava lá muito

bem, decidiu ir falar com ele para tentar perceber o que se passava. Quando chegou perto da porta do seu quarto, ouviu o Guilherme chorar, bateu à porta e entrou. Ao entrar no quarto, o menino limpou as lágrimas para que a mãe não percebesse que ele estava a chorar, esta sentou-se perto dele, perguntando-lhe o porquê de ele estar triste. Guilherme dizia que não estava triste e que estava tudo bem, mas a sua mãe não se acreditou e decidiu andar mais atenta ao comportamento do Guilherme.

Ele era um menino muito aplicado, educado, responsável, até que um dia, a direção da escola apercebeu-se que o menino andava a faltar imenso e tomou a decisão de ligar para os seus pais, alertando para o facto de o Guilherme andar a faltar às aulas, tendo a sua mãe ficado preocupada, pois ele saía de casa como se fosse para a escola; para tentar resolver o que se estava a passar, decidiu ter uma nova conversa com o seu filho.

Quando ele chegou a casa, a mãe chamou-o e começou por dizer que um elemento da direção tinha ligado para ela; perante esta abordagem da mãe ele ficou preocupado com o que poderia acontecer se ele contasse a verdade e se a mãe fosse falar com o grupinho, mas como o Guilherme não aguentava mais sofrer de bullying decidiu contar tudo à mãe e depois de ela ter ouvido toda a verdade, tentou resolver a situação do filho, tendo ido juntamente com ele à direção expor a situação.

Na sequência dessa exposição, o grupinho da associação foi chamado à direção, tendo estes percebido de imediato que o motivo de estarem a ser chamados era o bullying que andavam a fazer ao colega, tendo ficado com receio do que lhes poderia acontecer. Entraram na sala tendo a diretora ouvido a versão deles; após ter ouvido os dois lados colocou todos a conversar, tendo o Lucas pedido desculpa e admitido que foi ele que inventou essa história, porque simplesmente tinha ciúmes da amizade da Gabriela com o Guilherme.

No final da conversa entre todos ficou tudo resolvido e voltaram a ser todos amigos.

**Pseudónimos: Júlia e Julieta**

## **Bullying físico I**

A Maria é uma rapariga estudiosa, inteligente, obediente e empenhada na escola, tinha uma vida normal ou quase normal.

Ela odiava um grupo de raparigas da idade dela, elas eram as raparigas populares da escola, invejadas por todas as raparigas da escola, eram bonitas, estilosas e de certa forma tiravam boas notas, mas ao mesmo tempo arrogantes e mal-educadas. Esse grupo fazia bullying com outras raparigas.

Um certo dia, elas começaram a fazer brincadeiras estúpidas como faziam com

as outras raparigas, elas roubavam as coisas da Maria, faziam rasteiras para ela cair. A Maria nesse dia sentiu se muito mal, porque no final das contas elas nunca tinham feito nada com ela, mas ela pensou que elas só iriam fazer naquele dia. No outro dia, ela volta à escola e como sempre chega a tempo às aulas, ela tem a primeira aula da manhã e quando acabou a aula ela decidiu ficar na sala, o grupo de raparigas entrou na sala e começou a roubar as coisas dela, os livros, a mochila. Uma das raparigas atirou um livro para a testa da Maria e depois disso elas foram se embora. A Maria ficou com a testa negra, mas não contou a ninguém o que se tinha passado. Mais tarde, quando chegou a casa a mãe perguntou-lhe o que se tinha passado com ela para ela ter a testa marcada, ela disse que tinha batido com a testa numa porta. A mãe acreditou e foi buscar gelo para ela por na testa. Quando ela foi para o quarto dela ela pensou exatamente o que pensou no dia anterior. No dia seguinte, ela fez a mesma rotina que sempre fazia, saiu da sala e foi ao intervalo, viu as raparigas, mas elas não fizeram nada nesse exato momento ela pensou que elas se tinham esquecido que ela existia e ficou feliz com isso. No almoço, enquanto ela almoçava, elas deitaram-lhe a comida ao chão e deram-lhe com o tabuleiro na cabeça. Aí ela pensou que se calhar elas não iriam parar, mas na cabaça dela isso não era um problema, eram só brincadeiras. Passou-se mais um dia e as supostas brincadeiras só continuavam, ela cada vez ficava mais marcada e com negras. Havia amigas dela que viam, mas não contavam nada a ninguém por medo ou até mesmo porque também pensavam que eram simples brincadeiras, os dias foram se passando, mas só piorava. Ela escondia as negras os arranhões os cortes para que ninguém descobrisse nada sobre o que se passava com ela.

Uma semana depois, duas amigas da Maria perceberam que aquilo já não eram brincadeiras, mas sim bullying físico e foram fazer queixa à diretora da escola, a diretora não se acreditou muito no que lhe contaram, mas as amigas da Maria mostraram vídeos e fotos que elas tinham tirado, a diretora ficou chocada, mas acabou por ter uma conversa séria com as raparigas e com a Maria. A diretora sugeriu expulsá-las, mas a Maria disse que expulsá-las da escola não era lição, então a diretora decidiu suspendê-las e fazerem trabalho comunitário durante algum tempo.

A Maria ficou mais feliz e aliviada por aquele pesadelo ter acabado. As raparigas também devem ter-se arrependido e aprendido a lição que não se deve fazer bullying com ninguém.

**Pseudónimos: Magda Rocha & Jakeline Lagares**

## **Bullying: muda esta história II**

Um rapaz chamado Emanuel criou uma conta nas redes sociais para se poder conectar com os amigos e familiares com mais facilidade. Um certo dia recebeu um pedido de amizade, de uma pessoa que não conhecia, pediu esse que aceitou.

Passado uns dias o Emanuel decidiu fazer uma nova publicação na sua história, uma bela foto sua, que quem sabe iria gerar muitos gostos na sua rede. Mas tal não aconteceu! De repente a sua conta pessoal começou a ser inundada por uma série de comentários negativos do seu “amigo desconhecido”, críticas à sua aparência física e à maneira como se vestida. Embora não estivesse a gostar destes comentários, o Emanuel decidiu ignorá-los. Mas não fazer nada, fez com que o Emanuel visse comentários parecidos, todos os dias. A situação foi piorando de dia para dia, até que o Emanuel começou a receber mensagens a gozar com a sua maneira de ser e até montagens com a sua imagem bastante constrangedoras. Era impossível continuar a deixar essas mensagens de lado! Esta situação estava já a afetar a sua vida. O Emanuel começou a mudar constantemente a sua forma de vestir, até começou a fumar. Mas nada fazia com a situação se alterasse, continuou a piorar com ameaças à sua vida.

Os pais e familiares começaram a achar o comportamento do Emanuel muito estranho, mas ele, com medo de que lhe enviassem mensagens e viessem atrás dele para lhe fazer mal, dizia à sua família que estava tudo bem. No entanto, a sua mãe desconfiada foi à escola para falar com a Diretora de Turma e com a Psicóloga, numa tentativa de tentar descobrir e ajudar o filho a sair da situação que se encontrava. No início o Emanuel pensou que a psicóloga não o conseguiria ajudar, e que em vez de melhorar iria pior cada vez mais a situação. Depois de algumas sessões começou a perceber que a psicóloga Sara estava ali para o ajudar e aos poucos decidiu começar a contar o que se passava com ele. Sabia que ela seria a pessoa que o ajudaria a sair da situação em que se encontrava. Seguiu os conselhos dela, contando aos pais o que se passava. Recebeu todo o apoio dos pais que precisava e após alguns meses já se tinha recuperado dessa situação em que se encontrava. O agressor do Emanuel foi também desmascarado. Com a ajuda da psicóloga Sara e dos pais, o Emanuel apresentou queixa à polícia, que descobriu quem era este “amigo desconhecido”. Normalmente aqueles que fazem Cyberbullying acreditam estar protegidos quanto à sua identidade real, mas isso não é verdade.

**Pseudónimo: O Viticultor**

## Reflexão IV - Cyberbullying

O cyberbullying é uma tipologia de bullying que se diferencia do mesmo por ocorrer através das tecnologias digitais, seja através da internet e das redes sociais, seja através de mensagens por chats, plataformas ou SMS. Pode ser exercido por um indivíduo ou por um grupo de indivíduos com o objetivo de difamar, intimidar e humilhar alguém. Este tipo de bullying é cada vez mais frequente, devido à massificação das tecnologias digitais, mas também, porque permite ao bullie esconder-se no anonimato, caso pretenda, criando perfis anónimos ou falsos, podendo até fazer-se passar pela pessoa que quer atingir ou por outras. Ao mesmo tempo, o anonimato permite transmitir, sem qualquer filtro, pensamentos e opiniões que presencialmente não seriam verbalizados. Neste tipo de bullying é muito frequente o disseminar de informação comprometedor de alguém, seja esta verdadeira ou falsa, através da partilha de vídeos, fotos e/ou mensagens. A utilização das tecnologias digitais, permite chegar a um número ilimitado de testemunhas, exponenciando a vergonha e humilhação sentidas pela vítima. Pode passar, também, pelo envio de mensagens de ameaça, de forma a provocar medo em alguém, condicionando o seu comportamento. Por vezes, ocorre em simultâneo com o bullying tradicional, sendo que em determinadas situações o bullie é alguém desconhecido da vítima. No caso em que os boatos, rumores, ameaças ou intimidação ocorrem através de anonimato, a vítima não tem como defender-se de um agressor desconhecido, sentindo-se encurralada e sem mecanismos para lidar com a situação. As práticas de cyberbullying não estão reduzidas a um contexto físico, como a escola por ex., ou a um momento do dia. Nesta tipologia de bullying, o bullie consegue atormentar a vítima a qualquer hora, em qualquer lugar, fazendo com que esta não se sinta segura em nenhum contexto. Por isso, e apesar de não envolver violência física, as consequências psicológicas na vítima de bullying podem ser devastadoras. O impacto do cyberbullying pode levar o indivíduo a desenvolver graves problemas de saúde mental, desde a ansiedade, passando pela depressão, tendo já sido reportados casos que culminaram em suicídio.

No entanto, os meios digitais que permitiram o eclodir de novas formas de bullying, proporcionam, também, novas formas de o combater. Apesar de ocorrer de forma frequente no anonimato, é possível rastrear e, em diversas situações, identificar quem pratica estes atos.

Por vezes é difícil para os adultos identificarem situações de cyberbullying porque a vítima sente-se, muitas vezes, constrangida e receia ser impedida de continuar a utilizar as tecnologias digitais. No entanto, há alguns sinais de alerta a que os adultos devem estar atentos, como isolamento social, recusa em ir à escola; secretismo relativamente às atividades online, irritabilidade, alterações de humor ou nervosismo quando surge uma nova mensagem digital.

É fundamental que a vítima partilhe com os adultos de confiança o que está a vivenciar, de modo a colocar um ponto final na situação de bullying.

## O que é o Bullying?

O bullying ocorre mais frequentemente no âmbito escolar e são poucas as escolas que têm a sorte de dizer que dentro dos portões nunca ocorreu algum episódio de bullying. Existem quatro tipos de bullying, mas vou falar apenas de um concreto e é o que mais se fala. Na minha opinião começou a reduzir, mas aumentou o bullying disfarçado.

O bullying físico normalmente é praticado por pessoas que são mais velhas, que têm mais força, ou até por pessoas que são mais conhecidas na escola, a pessoas mais novas, mais tímidas e reservadas. Em todos os casos o único “motivo” do bullying é aumentar o ego dos agressores.

Tudo pode começar com o olhar mais diferente, por um empurrão disfarçado e pode acabar em espancamento e mesmo, por vezes, a pessoa não resistir aos ferimentos e vir a falecer. Dito assim não parece algo grave, mas só quem vive é que sabe o pânico que é. Só quem vive esse filme de terror é que sabe como é viver, constantemente, com medo.

As vítimas começam a ter medo de estar em público, de lanchar e até mesmo de apanhar ar sozinhos, porque o seu instinto é de estar sempre no modo alerta e defesa, e muito sinceramente, por muito que lutemos, haverá sempre uns espertinhos que acham tudo isso normal e fazem sofrer as pessoas inocentes. Para ajudar a diminuir o bullying deve-se divulgar muito mais o número da linha contra o bullying “900018018” que provavelmente poucas pessoas o conhecem, dar a conhecer a lei contra os agressores, dar a conhecer relatos de vítimas, palestras nas escolas e demonstrar que os agressores são castigados mais cedo ou mais tarde. Devemos demonstrar as vítimas que podem confiar nas autoridades, seja fora ou dentro da escola, que vamos sempre ajudá-los e acreditar neles. Todos sabemos que aqui em Portugal há certos temas, que apesar de existir, parece que as autoridades tapam os olhos e seguem a vida como se nada fosse.

Todas as pessoas pensam sempre que nunca lhes vai acontecer, nem a eles, nem aos seus familiares, mas quando menos se espera estamos com o coração nas mãos, sem saber o que fazer e sem reagir, porque nunca se pensou que isso poderia acontecer. Os pais deviam ter mais consciência que sim pode acontecer aos seus filhos e netos e saber como agir, ou seja, dar palestras, não só aos adolescentes, mas também aos pais. E igualmente aos pais dos agressores, para terem a consciência da gravidade, do perigo e das consequências que pode trazer para o filho.

Na verdade, nunca sabemos o que se passa realmente na vida das pessoas, devemos estar muito atentos a qualquer atitude mais estranha e duvidosa.

### **Bullying: muda esta história III**

O David é um menino de sete anos que sofreu de maus-tratos, por parte dos colegas, na escola. Diagnosticado com ansiedade, a criança sentia-se constantemente atormentada no recinto escolar, em Penafiel e decidiu escrever uma carta de pedido de ajuda ao professor.

Segundo o Professor Melo, o David convivia todos os dias com episódios de violência física: empurrões “a brincar”, beliscões, arranhões, bofetadas e pontapés. Decidiu por isso convocar a mãe à escola, que tinha já solicitado uma reunião com o diretor de turma.

Em declarações ao Professor, a mãe do pequeno David relembrou um episódio inapagável da sua memória, que o David chegou a ter hematomas nas pernas e um garfo marcado no ombro. A mãe relembrou ainda que, em casa o David chegou a escrever no travesseiro da cama, com uma caneta de feltro: “Eu não quero estar vivo”.

A ajuda do Professor Melo foi muito importante para o David, que começou a ser acompanhado pelo serviço de psicologia e orientação da escola, que o ajudou a aumentar a sua autoestima, a gerir melhor tudo aquilo que sentia e a mudar a sua forma de pensar. Os colegas de escola, seus agressores, sofreram também consequências pelo seu comportamento violento. Além de terem de prestar serviço comunitário, foram também acompanhados por médicos que os ajudaram a mudar a sua forma de ser e estar.

A mãe do David teve também um papel muito importante no “final feliz” desta e de outras histórias como as do David. A Adélia (como se chamava), tem uma empresa de produção de roupa e decidiu pegar nos desenhos do filho e com eles fazer camisolas, de modo a angariar dinheiro para ajudar a organização Amigos anti-bullying, uma sala aconselhamento para pais, crianças e jovens que passam pela mesma situação que o David. Além disso, criou uma página nas redes sociais de forma a chegar a outras crianças que sofrem de bullying e que possam estar a sentir-se ansiosas e deprimidas: “Eu quero que possamos alcançar estas crianças antes que elas cheguem ao estado a que o meu filho chegou. Eu quero que as crianças e as suas famílias saibam tudo sobre “Amigo anti-bullying”, diz a mãe do David.

O David diz que se sente mais forte e mais apoiado depois de ter sido ouvido pelo professor e pela mãe e ter tido ajuda de um profissional para lidar com as suas emoções e pensamentos: “Sinto-me melhor quando falo com alguém, faz-me sentir seguro.”

**Pseudónimo: O amigo Melo**

## Maria

A Maria tinha 12 anos quando se mudou para uma nova escola no meio do ano letivo. Ela estava animada para fazer novos amigos, mas isso não aconteceu como ela esperava. Logo no primeiro dia de aulas, ela foi alvo de piadas e comentários maldosos de alguns dos seus colegas de turma. Eles gozavam dela por causa das suas roupas, do seu cabelo e até mesmo a maneira como ela andava.

Maria tentou ignorar os comentários no começo, mas eles só pioraram com o tempo. Os seus agressores excluía-na dos eventos sociais da escola. Maria se sentiu cada vez mais sozinha e compulsiva.

Ela tentou falar com os seus pais e professores sobre o bullying que sofria, mas eles não pareciam entender o quão sério era o problema. Eles diziam coisas como “não liguês para o que os outros dizem” ou “isso é só uma fase, logo passa”.

Mas para Maria, não passou. O bullying psicológico contínuo por meses, começou a afetar a sua autoestima e saúde mental. Ela passou a sentir-se ansiosa e deprimida, e perdeu o interesse nas atividades que antes a deixavam feliz, como por exemplo: andar de bicicleta, andar de patins, dançar, passear com os seus animais de estimação, conviver com os seus amigos e família, sair com amigos, etc...

Finalmente, um dia, um dos agressores de Maria fez um comentário particularmente cruel sobre a sua aparência. Maria explodiu e gritou com ele em frente a toda a turma. Foi então que os seus professores finalmente perceberam a gravidade do bullying psicológico que a Maria estava a sofrer. Eles iniciaram uma investigação e descobriram que o bullying se estendia além do ambiente escolar, com mensagens maldosas sendo trocadas em grupos de redes sociais.

A escola então tomou medidas tolerantes para combater o bullying, realizando palestras e workshops para conscientizar os alunos e professores sobre o problema e criaram um sistema de denúncias anônimas para que as vítimas pudessem relatar o bullying que sofriam sem medo de represálias.

Maria também recebeu apoio emocional e terapêutico para ajudá-la a superar os traumas causados pelo bullying. Ela encontrou um grupo de verdadeiros amigos que a aceitaram pelo que ela é, e isso ajudou-a muito a restaurar a sua autoestima e confiança. Com o tempo, a situação melhorou significativamente na escola da Maria. Os agressores foram punidos, e o ambiente escolar tornou-se mais inclusivo e amigável para todos os alunos, principalmente para a Maria, que era uma das principais vítimas.

No entanto, o impacto do bullying psicológico na ,Maria foi profundo e duradouro. Ela aprendeu a lidar com os seus sentimentos, mas nunca esquecerá a dor e a angústia pela qual passou durante todos aqueles meses. Por isso, ela tornou-se uma defensora ativa da conscientização e prevenção do bullying que criaram na escola, ajudando assim outras pessoas a não passarem pelo mesmo sofrimento que ela passou.

A sua história inspirou muitos outros alunos a “lutarem” contra o bullying e a defenderem aqueles que estão a ser intimidados pelos chamados “agressores”. Maria falou em conferências e eventos, compartilhando a sua experiência e promovendo a conscientização sobre todo o tipo bullying, mas especialmente o que ela sofria que era o chamado bullying psicológico.

Ao longo dos anos, ela aprendeu que o bullying pode ter um impacto profundo e duradouro na vida das pessoas, mas que também é possível superá-lo e que com a sua experiência pode depois ajudar outras pessoas a superá-lo. Ela tornou-se uma pessoa mais forte e resiliente por causa do que passou e está determinada a fazer a diferença na vida das pessoas.

**Pseudónimo: Diana**

## **Bullying Físico II**

Bullying é uma ação que é desnecessária para todos os seres humanos, é uma ação muito feia, porque fazer Bullying físico é muito agressivo.

Muitas vezes, o Bullying começa por as pessoas se meterem na vida dos outros, pela forma das pessoas serem ou da forma como se vestem.

Bullying não é só falar dos outros, ameaçar, também é bater, rasgar, ofender, dizer piadas, rir etc. Muitas vezes, o Bullying parte para o físico. A vítima, quase sempre, nestas ocasiões é alvo de violência, mas porque que será? Pode ser por se sentirem mal à beira da vítima, por exemplo, por se sentirem melhor do que eles ou assim, mas também por a vítima não estar a gostar e para se defender leva a resolver as coisas de outra forma e a pior forma que se pode levar, que hoje em dia se usa muitas vezes, de partirem logo para a violência.

Hoje em dia, neste mundo em pleno séc. XXI é o que se mais vê, principalmente em adolescentes nas escolas ou nos cafés etc... Os agressores não entendem que uma expressão ou ataque de bullying pode causar muitos danos. Se a vítima for muito calma e não disser nada a ninguém pode sofrer uma depressão, se a vítima for muito nervosa até pode dar origem em a vítima bater em alguém com raiva, até pode levar logo à violência com agressores. Há alguns que não conseguem lidar com aquilo tudo, até se matam por causa de umas brincadeiras estúpidas.

Hoje em dia, as vítimas têm medo de ir dizer a alguém que estão a sofrer

Bullying, porque hoje em dias algumas pessoas até dizem que isso não é nada, mas é. Todas as vítimas devem chegar à beira de uma pessoa em quem confiam e contar o que se passa, para poderem ajudar ou pedir ajuda a outras pessoas, como por exemplo, se for na escola, devem pedir ajudar aos professores, psicólogos e funcionários...

Muitas vezes, os agressores são aquele tipo de pessoas que para terem mais colegas no lado deles ou para se acharem melhor do que os outros, para se sentirem melhor, fazem isso. Bullying é uma palavra difícil de escrever, uma palavra difícil de expressar, tem um significado cheio de tristeza. Hoje, infelizmente, é muito comum o ato de Bullying em todo o mundo, ele pode ser virtualmente, como um comentário ofensivo em uma rede social, pode ser verbalmente e pode ser fisicamente, com empurrões e agressões. Todos nós de alguma forma, mesmo sem a intenção, já praticamos esse ato. O Bullying pode começar com uma brincadeira, mas se não acabada pode chegar a um ponto sério.

Os agressores são crianças/adolescentes com baixa tolerância à frustração que gostam de provocar, magoar e destruir para sentir que têm poder, ou seja, é uma necessidade de afirmação pessoal.

Comparativamente com os seus pares, são crianças com dificuldades em fazer amigos e não gostam da escola. O seu ambiente familiar, na maioria das vezes, é caracterizado por uma distância emocional, disciplina inconsistente ou muito punitiva e ausência de transmissão de valores e normas sociais.

Qualquer criança pode ser vítima, mas há crianças mais vulneráveis. Quase sempre as vítimas deste tipo de comportamento podem apresentar muitas características: ter uma aparência diferente (ex.: excesso de peso, usar óculos), ter um comportamento mais calmo, ser pouco assertivo, introvertido e incapaz de se defender sozinho, ter problemas de saúde, por exemplo ser muito forte, ter dificuldades de aprendizagem, ser novo na turma ou na escola e/ou ser bom aluno.

Para se lidar bem com o Bullying, as vítimas para os agressores pararem de fazer bullying devem de deixar de usar objetos de muito valor, terem cuidado onde deixam os seus objetos, andarem sempre com outros colegas, evitar mais as zonas com mais perigo e não responder de uma maneira agressiva para não piorar as coisas.

**Pseudónimo: Ferreira**

## Reflexão V - Bullying Psicológico II

O Bullying é um problema grave que ocorre em contexto escolar, mas também fora dele. Consiste em comportamentos agressivos (físicos e psicológicos) que ocorrem repetidamente no tempo e com o propósito de magoar, humilhar e maltratar o outro.

Existem várias formas de Bullying, sendo talvez o Bullying físico o mais conhecido. Mas não nos podemos esquecer do Bullying Psicológico, que passa mais despercebido. O mesmo é caracterizado por uma forma de controlo, manipulação, insultos, como por exemplo espalhar um boato, roubar dinheiro ou comida, gozar ou rejeitar alguém, isolando assim a sua vítima. Engloba qualquer manifestação de intimidação ou ameaça.

Os bullies, as pessoas que fazem Bullying, nem sempre são pessoas extrovertidas e agressivas. Também podem ser reservadas, que manipulam os outros de forma subtil, algo característico do Bullying Psicológico.

Na maioria das vezes, os bullies consideram que ao fazerem Bullying irão ser mais populares, sentindo-se assim importantes e poderosos. Em muitas situações, os bullies têm camuflada uma baixa autoestima. Ao exercerem Bullying sentem-se mais confiantes, ao percebem que quando maltratam um colega o mesmo não reage e os restantes colegas são meros espectadores passivos, que em vez de tentarem que a situação não se prolongue, muitas vezes incentivam a mesma.

Existem alguns sinais que nos podem indicar que uma criança ou jovem está a ser vítima de Bullying Psicológico, nomeadamente alterações de humor (apatia, choro, tristeza/ raiva/ irritabilidade), mudanças de comportamentos sem explicação (por exemplo, adotar outro percurso para ir para a escola), recusa em ir à escola ou fugas da escola, piores resultados escolares, absentismo, queixas físicas permanentes (dores de cabeça, dores de barriga), dificuldades em dormir ou pesadelos, alterações de apetite, afastamento em relação à família/ pais e amigos, violência infligida, comportamentos de automutilação, ideação suicida e tentativas suicídio. No entanto, é preciso notar que estes sinais nem sempre significam uma situação de Bullying, podendo ser comuns a outros problemas ou até ao período da adolescência.

Existem algumas estratégias de modo a lidar com situações de Bullying, como por exemplo:

- Ignorar o Bully;
- Não mostrar medo perante o Bully;
- “Não fazemos aos outros o que não gostamos que façam a nós”: não reagir com agressividade à situação de Bullying;
- Praticar a confiança e a assertividade. Se formos corajosos e dissermos



# BULLYING

MUDA ESTA HISTÓRIA

---

C O W C I B E R L Q F

V E **B A N D A** R D O J

A J **D E S E N H A D A**

P **D O S** O L O G I C O

B M N H J **A L U N O S**

I Q N M **D O** S Z F L V

**T E R C E I R O** M A N

I Z P A **C I C L O** B M

R H F I S I C O V A E

C R N L Y G D A M A N

---

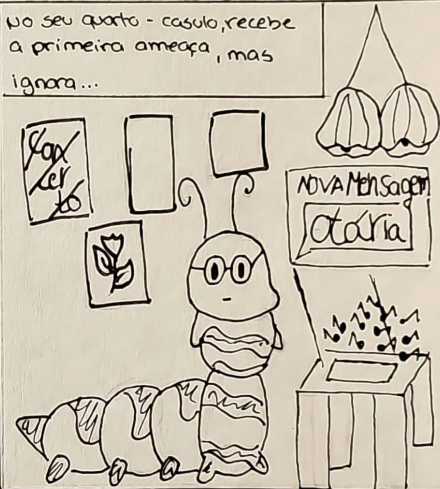
# Metamorfose



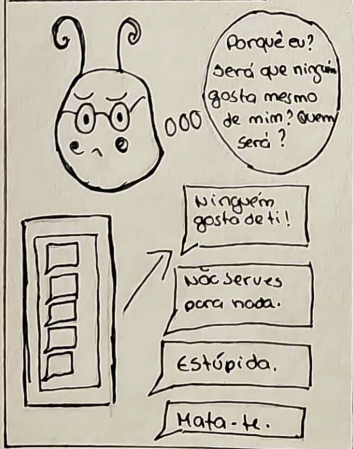
Em casa, depois da escola.



No seu quarto - casulo, recebe a primeira ameaça, mas ignora...



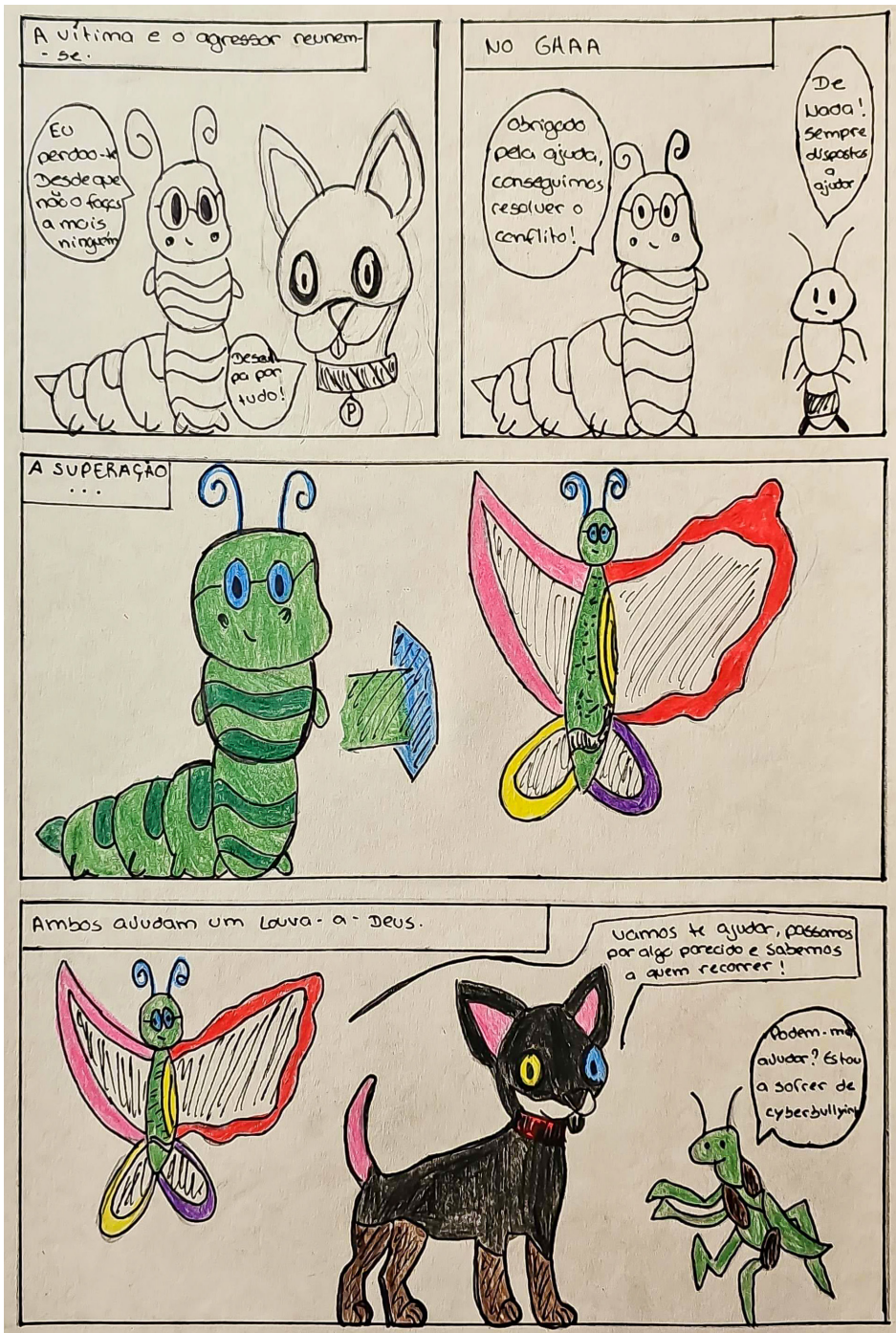
Começa a receber mais mensagens ameaçadoras



No caminho para a escola







**Metamorfose** - Pseudónimos: Violet Maxi Moff, Tatiana Mitsubishi, Osvaldo Romanoff, Aang Riehandy, Wolfzito, Jéssica Mercedes, Pónei Dragon

# BULLYING

MUDA ESTA HISTÓRIA

---

C O W C I B E R L Q F

V E B A N D A R D O J

A J D E S E N H A D A

P D G S O L D O S C O

B M N A L U N O S B S

I Q D O M N S Z F L V

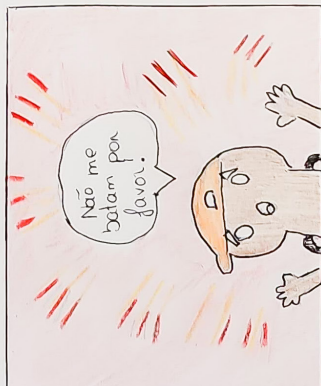
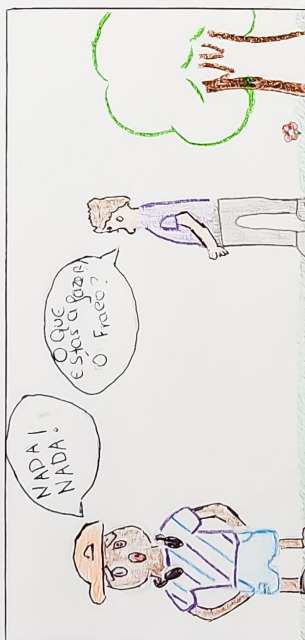
S E C U N D Á R I O N

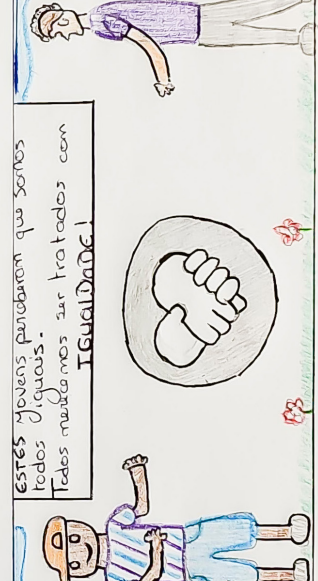
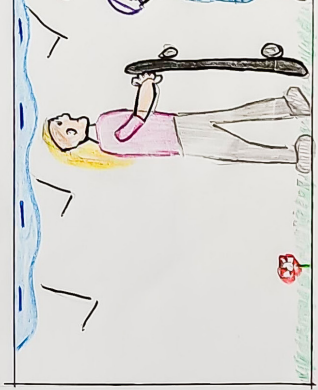
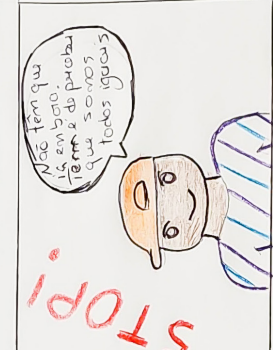
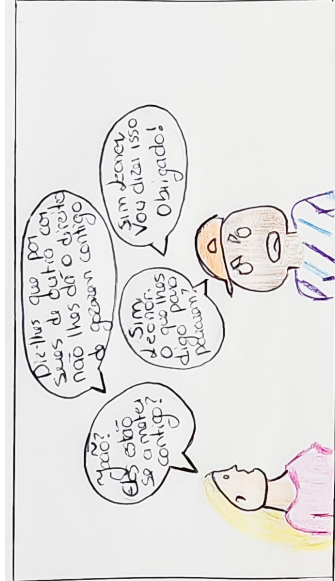
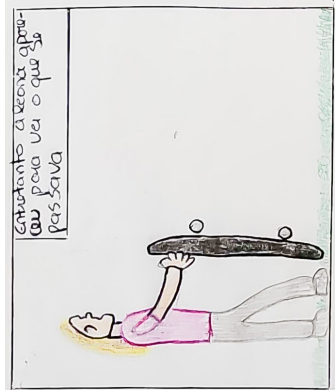
I Z P A Y I C U O B M

R H F I S I C O V A E

C R N L Y G D A M A N

---





Perfeitamente imperfeito.

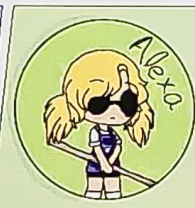
Onde será que se liga isto?  
Será neste botão?

Espera! Não quero repetir tudo de novo

Acho que ligou!  
Teste 1 2 1 2...  
Deve estar a funcionar.

Bom dia! Boa tarde! ou  
Boa noite!  
Dependendo da hora  
que estejam a ler isto.  
Como já devem saber, o  
tema de hoje é o  
bullying.

Por isso eu tenho aqui  
vários contos. Mas  
vamos concentrar nos  
num só hoje.



Apresento-vos Alexa  
uma menina com  
deficiência visual.  
Neste conto veremos  
como ela ultrapassa  
as dificuldades do dia  
a dia

Abrindo  
o livro.

Hora  
de ler!

Alexa é uma menina fofa de 10 anos, que nasceu sem a visão. Os seus pais sempre tentaram sempre ajudar, a superar esse desafio.



O problema todo  
começou na escola. Os  
seus colegas começaram  
a chamar-lhe nomes  
feios, o que a deixava  
muito triste.



Um dia, Alexa, farta  
de aturar tudo aquilo,  
encheu-se de coragem  
e foi contar à  
professora o que se  
passava.



Ao longo do tempo, a  
professora foi  
comunicando aos pais,  
para tentar arranjar  
uma solução.



No final, os colegas dela  
tiveram que pedir-lhe  
desculpa, além de ficarem  
de castigo. Também houve uma  
aula sobre bullying e as suas  
consequências.

Tudo corre bem quando  
acaba bem.



Acabei de me lembrar  
que não me apresentei.  
Desculpem pela  
apresentação atrasada.



Eu sou a Lilith,  
prazer em  
conhecer vos.

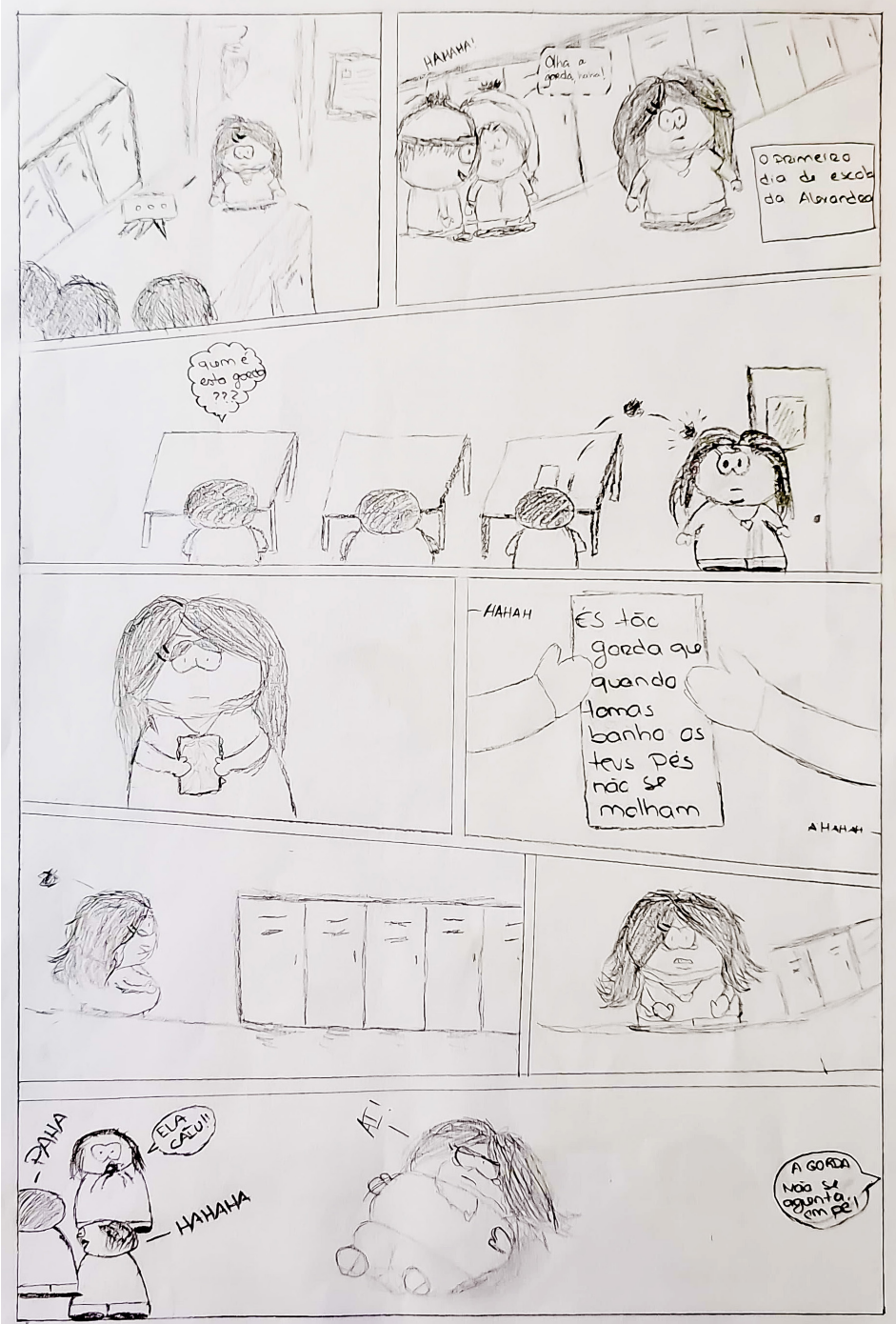


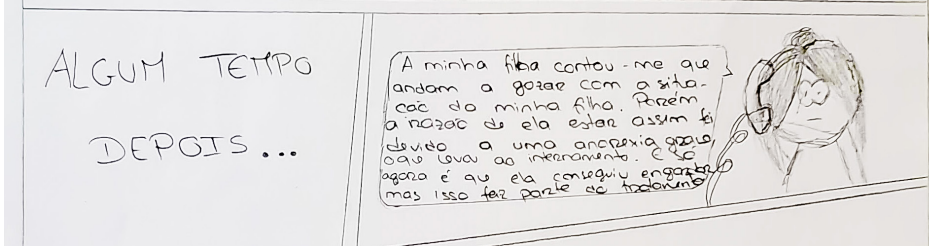
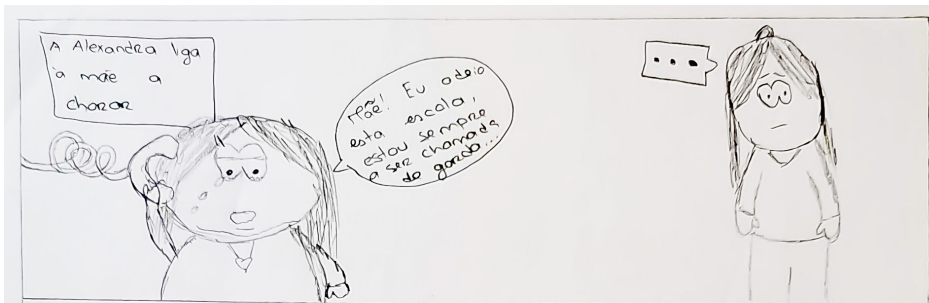
Fim

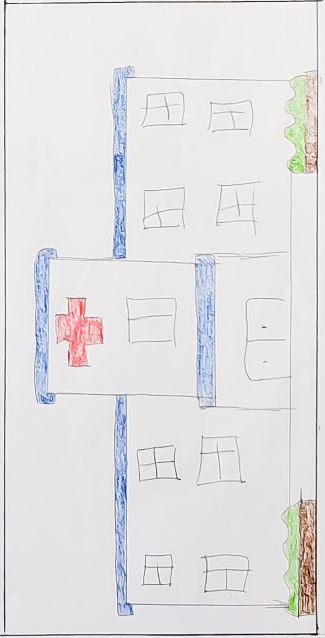
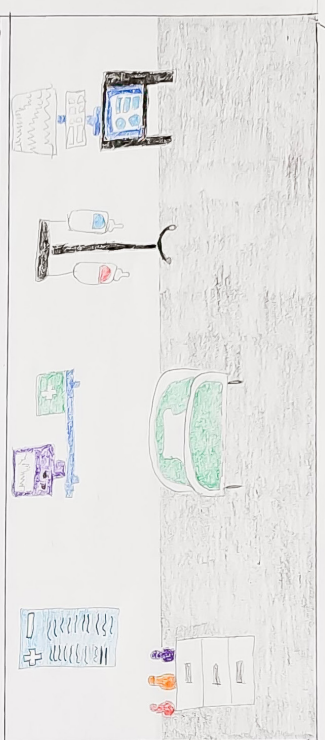
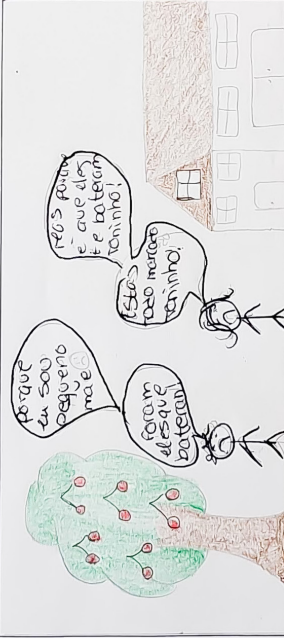
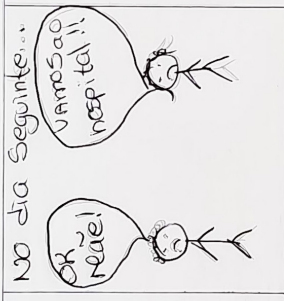
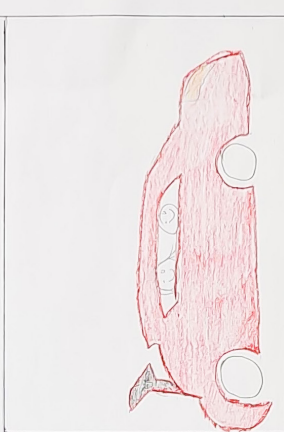
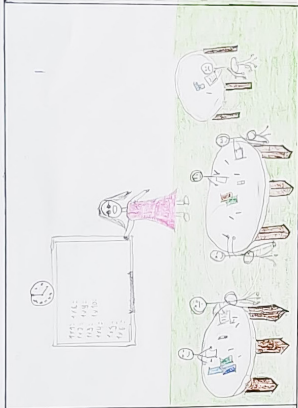
Lilith

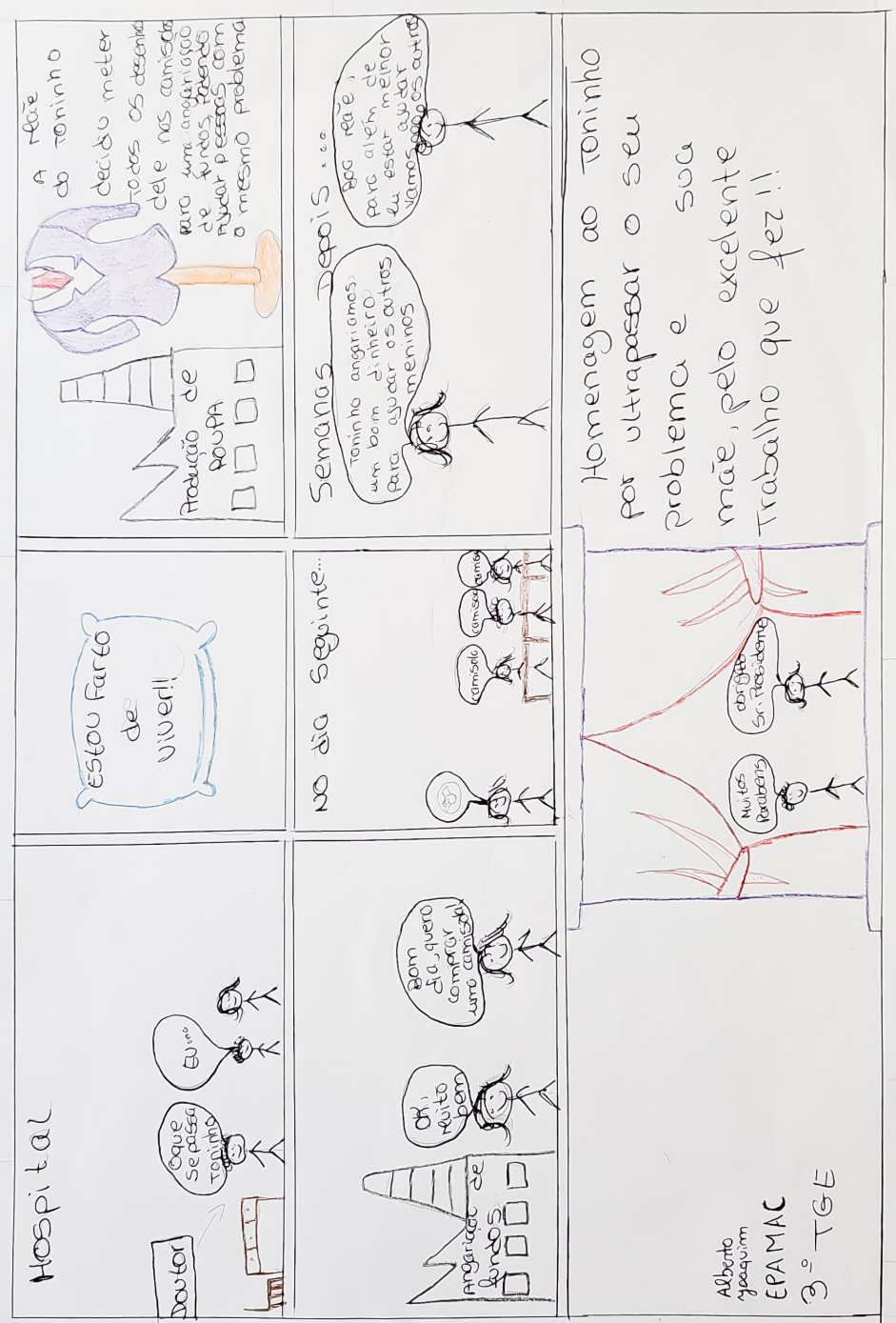












## **Boas Práticas dos estabelecimentos de ensino**

Os estabelecimentos de ensino de Marco de Canaveses, e que constituem o grupo de trabalho da iniciativa “Bullying: muda esta história!” desenvolvem variadas formas de preservação, sensibilização e combate ao Bullying. Conheça algumas dessas experiências!

### **Agrupamento de Escolas de Sande**

Projetos Assembleias de Turma/ Tutoria de pares e Apadrinhamento/ Clube UBUNTU/ DROPI. O projeto Assembleia de turmas - 1.º ciclo até ao 3.º ciclo. - Ao longo de todo o ano letivo Tutoria de Pares - 2.º e 3.º ciclos. - Ao longo de todo o ano letivo Apadrinhamento - 4.º ano e alunos do 8.º e 9.º anos - Ao longo de todo o ano letivo Clube UBUNTU - 8.º e 9.º anos - semanas específicas, mas continua através do clube UBUNTU para alunos inscritos DROPI - 1.º ciclo (este ano letivo foi alargado ao pré-escolar). - 2.º e 3.º períodos

Projetos Assembleias de Turma/ Tutoria de pares/ Apadrinhamento/ Clube UBUNTU/ DROPI

### **Agrupamento de Escolas N.º1 do Marco de Canaveses**

Interligações (projeto 7º ano); Crescer é uma Aventura (1ºciclo), Sarilhos do Amarelo (1ºciclo); Devagar se vai ao Longe (1ºciclo); Violentómetro (8ºano)

### **Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses - EPAMAC**

PREVINT™ — Programa de Prevenção da Violência Interpessoal (UTAD): Este programa, implementado junto de todas as turmas do 10.º ano, pretende sensibilizar os alunos para contextos de violência nas relações interpessoais e às suas dinâmicas de funcionamento. Recorre a um mediador visual o “Violentómetro”, que apresenta 30 comportamentos violentos numa escala de intensidade crescente e dividido por três espectros que alertam para a ação perante situações idênticas.

Projeto ART'THEMIS+ - Programa de Prevenção da Violência de Género e Promoção dos Direitos Humanos em contexto escolar (UMAR): Este programa, implementado junto de todas as turmas do 2.º CEF e 11.º ano, através de uma metodologia de Projeto e com recurso a ferramentas pedagógicas lúdicas e artísticas, reflete com os/as alunos/as temas como os Direitos Humanos, Igualdade de Género, Violência de Género, Comunicação, Relacionamento interpessoal entre outros.

Plano B - Programa Nacional de Prevenção do Bullying (Associação Plano i): Este programa, implementado em contexto de sala de aula, pretende promover contextos educativos seguros e igualitários, através da prevenção e combate

ao bullying e à violência interpessoal.

Semana UBUNTU e clube UBUNTU (IPAV) que visam promover competências socioemocionais nos alunos, contribuindo para a sua transformação enquanto agentes de mudança na sua comunidade, para que ela seja mais justa e solidária.

Programas de desenvolvimento de competências pessoais e sociais que visam promover o autoconhecimento, a comunicação e a assertividade; gerir as emoções; resolver adaptativamente problemas; e promover a autoestima e eficácia pessoal (ex.: Explora e Academia de Pais, do CAERUS; CAPACITA, Saúde Mental é Saúde Escolar e Programa de Promoção de Soft Skills do SPO).

Ações de sensibilização pontuais dirigidas a toda a comunidade educativa: ex.: Atividade EPAMAC entra e ação contra violência; Laço Humano contra a violência; Palestra Violência é Crime (GNR e GAV); Jardim da Empatia, etc.

### **Agrupamento de Escolas de Alpendorada**

Atividade incluída no Plano Anual de Atividades, “Bullying, NÃO!”, promovida junto dos alunos do 1.º Ciclo, com os seguintes objetivos:

- Promover junto das crianças o conceito de bullying e os seus efeitos negativos na estabilidade emocional das crianças;
- Promover relacionamentos mais positivos entre os pares;
- Estimular a capacidade de se colocar no lugar do outro;
- Estimular competências de autocontrolo emocional e estratégias de comunicação e expressão emocional adaptativas.

Esta atividade teve um envolvimento e uma participação ativa de todas as crianças participantes, mostrando-se satisfeitos com a mesma. Os alunos tiveram a oportunidade de compreender os efeitos negativos do Bullying no outro, promovendo assim a capacidade de empatia e a promoção de competências de autocontrolo emocional e estratégias de comunicação e expressão emocional adaptativas.

A avaliação desta atividade teve uma classificação de Muito Bom.

# ESTOU A SER VÍTIMA DE BULLYING OU BULLY?



**O bullying é um comportamento grave e inaceitável.** No entanto, é muito frequente. Embora possa acontecer a qualquer pessoa, em qualquer local (na escola, na rua ou nas plataformas online) e a qualquer momento, nem sempre é fácil reconhecer.

Utiliza estas Chelists para reflectir sobre se estarás a experienciar uma situação de bullying ou a pratica bullying. Responde, o mais sinceramente possível, e com base na tua experiência, **assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for "sim, com regularidade"**.

Os resultados desta Checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. servem apenas para te ajudar a pensar sobre ti próprio/a, sobre como te tens sentido nalgumas situações. Independente dos resultados, **se estás preocupado com a tua Saúde Psicológica, procura ajuda - um Psicólogo/a pode ajudar.**

# ESTOU A SER VÍTIMA DE BULLYING?

- Os meus amig@s/colegas fazem comentários mal-intencionados/desagradáveis/ofensivos sobre mim.
- Chamam-me nomes desagradáveis/que me fazem sentir mal.
- Gozam comigo pela forma como me comporto ou pela minha aparência.
- Sinto-me sozinho/a e isolado/a.
- Espalham rumores ou boatos sobre mim que não eram verdade.
- Excluíram-me propositadamente do grupo.
- Sinto que um amig@/colega me está a tentar controlar.
- Tocaram-me de forma inapropriada, maldosa ou ameaçadora.
- Estragaram coisas minhas.
- Bateram-me, empurraram-me ou magoaram-me de propósito.
- Sinto medo de ir a escola.
- Sinto-me nervoso/a, magoado/a ou triste quando estou com um ou mais colegas na escola.
- Colocaram fotos minhas online sem a minha permissão.
- Fizeram comentário maliciosos/desagradáveis sobre mim nas plataformas online.
- Finjo que estou doente para não ter de ir à escola/outros locais, só para não ter de encontrar algumas pessoas.

## ESTOU A SER BULLY?

- Chamo nomes desagradáveis/ofensivos a amig@s ou colegas.
- Digo ou faço coisas só para assustar, humilhar ou perturbar um amig@/colega.
- Espalho boatos, rumores ou digo mentiras sobre amig@as/coelgas.
- Gozo com amig@s/colegas pela forma como se comportam ou pela sua aparência.
- Gosto que amig@s/colegas tenha medo de mim.
- Bato, empurro ou tento magoar amig@s/colegas de propósito.
- Tento excluir ou fazer com que excluam amig@s/colegas de um grupo.
- Estrago ou destruo coisas que pertencem a amig@as/colegas.
- Acho que há amig@s/colegas que merecem ser gozados/mal tratados.
- Acho engraçado quando amig@s/colegas se sentem humilhad@s, ofendid@s ou magoad@s.
- Uso as plataformas online para enviar mensagens, imagens e fazer comentários ofensivos, mal-intencionados ou desagradáveis sobre amig@s/colegas
- Sinto necessidade de controlar/manipular amig@s/colegas.
- Tento culpar os outros pelo meu comportamento, quando as coisas não me correm bem.
- Não tenho problemas em mentir ou usar amig@s/colegas para conseguir o que quero.

# CHAVE DE LEITURA



## ESTOU A SER VÍTIMA DE BULLYING?

Quanto mais ✓ colocaste, maior é a probabilidade de estares a experienciar uma situação de bullying. É muito importante saberes que, independentemente dos comportamentos de bullying de que sejas alvo, a **“culpa” não é tua!** E é natural que te sintas magoado/a, triste e com medo. É importante saberes que **ninguém merece ser alvo de bullying**, que tens o direito de pedir ajuda e que **não tens de viver uma situação de bullying sozinho/a**. Sabe mais sobre o que podes fazer em **Vamos Falar sobre o Bullying**.

---



## ESTOU A SER BULLY?

Quanto mais ✓ colocaste, maior é a probabilidade de estares a praticar comportamentos de bullying. É muito importante saberes que **o bullying é um comportamento grave e inaceitável**, para o qual existem consequências. Também é importante saberes que **não precisas de ser um/a bully!** Nunca é tarde de mais para pedir ajuda: fala com um adulto em quem confies. Sabe mais sobre o que podes fazer em **Vamos Falar sobre o Bullying**.

**SABE MAIS SOBRE BULLYING E  
SAÚDE PSICOLÓGICA EM [WWW.EUSINTO.ME](http://WWW.EUSINTO.ME)**

\*Informação retirada da checklist da OPP, disponível em [www.ordemdospsicologos.pt](http://www.ordemdospsicologos.pt)

## AGRADECIMENTOS

### GRUPO DE TRABALHO E JÚRI

Ana Mota, EPAMAC

Ana Rodrigues, Agrupamento de Escolas de Sande

Carlos Carneiro, Agrupamento de Escolas de Alpendorada

Carlos Ferreira, Agrupamento de Escolas Carmen Miranda

Cláudia Casaca Pereira, Agrupamento de Escolas N.º1 do Marco de Canaveses

Eduarda Seabra, Agrupamento de Escolas de Alpendorada

Fátima Ferreira, Agrupamento de Escolas Carmen Miranda

Helena Coutinho, Membro Cooptado à Comunidade da CPCJ de Marco de Canaveses

Helena Madureira, Multiformactiva

José Rua, EPAMAC

Juliana Pinto, EPAMAC

Lília Carneiro, Agrupamento de Escolas de Sande

Maria do Céu, Agrupamento de Escolas N.º 1 do Marco de Canaveses

Nelson Carneiro, Agrupamento Escolas de Sande

Nuno Galo, Agrupamento de Escolas N.º1 do Marco de Canaveses

Paula Moura, Agrupamento de Escolas N.º1 do Marco de Canaveses

Pedro Baltarejo, Agrupamento de Escolas Carmen Miranda

Sara Gonçalves, EPAMAC

Sónia Ferreira, Agrupamento de Escolas Carmen Miranda

Susana Dias, Agrupamento de Escolas N.º1 do Marco de Canaveses

### COMUNIDADE

Atrative Jeans

Bolozeima

Carlos Peixoto, Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens

Farmácia Nova

Fundação Santo António

Grupo Monteiros

Kids e Companhia

Pianíssimo

Pizzaria Da Vinci

Rui Phone

Tasca da Joana

Turboconstroí

Urban Stories

**caerus**

Programa  
**CLDS** 

 **CPCJ**  
CENTRO PORTUGUÊS DE  
COMUNICAÇÃO JURÍDICA

**MARCO**  
MÁRCO DE CALABEÇA

 **PO ISE**  
PROGRAMA OPERACIONAL  
INICIATIVA DE EMPREGO

 **PORTUGAL  
2020**  
FUNDO EUROPEU DE  
DESENVOLVIMENTO REGIONAL


























 **Cofinanciado pela  
União Europeia**

Os Fundos Europeus não cobrem o total

