

## COMO AJUDAR...

- ◆ Facultar um ambiente seguro e acolhedor;
- ◆ Estar atento a possíveis alterações comportamentais;
- ◆ Privilegiar uma comunicação próxima que favoreça a partilha de rotinas diárias;
- ◆ Evitar responsabilizar a vítima;
- ◆ Promover a auto-estima;
- ◆ Favorecer a aquisição de competências sociais;
- ◆ Contribuir para o alargamento de interesses sociais que facilitem a integração pessoal e social.
- ◆ Procurar a ajuda de profissionais especializados.

*Não subestime ninguém, trate sempre com respeito. A vida é uma dança das cadeiras, um dia sentado, noutro em pé.*

*Carpinejar*

*O correr da vida embrulha tudo. A vida é assim: aquece e arrefece, acelera e abranda, sossega e depois desinquieta. O que ela quer é coragem.*

*Guimarães Rosa*

**Instituto Clínico do Ave**  
Guimarães: 937 365 819

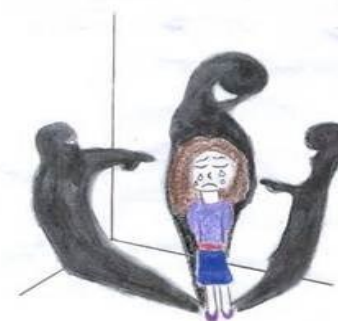
**Instituto Clínico do Dão**  
Tabuaço: 933 330 194  
Viseu: 232 429 331

**Instituto Clínico do Douro**  
Peso da Régua: 254 318 126  
Vila Real: 936 464 240

**Instituto Clínico do Tâmega e Sousa**  
Lixa: 255 496 986

**Instituto  Clínico**

## BOLETIM INFORMATIVO



## O BULLYING NÃO É UMA BRINCADEIRA



## O QUE É BULLYING?

*Bullying* é um termo utilizado para descrever comportamentos de violência física ou psicológica, intencionais e repetidos, praticados por indivíduos (*bully* - valentão), ou grupo de indivíduos, provocando dor e angústia. Os referidos comportamentos ocorrem numa relação desigual de poder.

## O QUE ENVOLVE?



## O QUE NÃO É BULLYING?

- ◆ **Discussões ou brigas pontuais;**
- ◆ **Conflitos fora do grupo de pares (Ex: professor/aluno; pai/filho).**

Todos os comportamentos são considerados agressão;  
Nem toda a agressão é classificada como **Bullying**.

## TIPOS DE BULLYING

O *Bullying* pode ser praticado de diversas formas, em função da relação **Bully-Vítima**:

- ◆ **Intimidação Física:** Bater, Empurrar, Chutar, Beliscar;
- ◆ **Intimidação Verbal:** Insultar, Apelidar, Ameaçar;
- ◆ **Intimidação Emocional:** Ignorar, Excluir; Isolar, Discriminar;
- ◆ **Bullying Material:** Estragar, Roubar;
- ◆ **Bullying Indireto:** Caluniar, Disseminar Rumores, Difamar;
- ◆ **Bullying Sexual:** Assediar, Induzir, Abusar;
- ◆ **Ciberbullying:** Divulgar Imagens, Enviar Mensagens, Invadir a Privacidade.



## SINAIS DE ALERTA

Isolamento Social	Alterações do humor	Enurese
Ferimentos	Alterações do sono	Ansiedade
Prejuízo do rendimento escolar	Recusa escolar	Irritabilidade
	Tentativa de suicídio	

## ESTRATÉGIAS A OPERACIONALIZAR...



### PELA VÍTIMA:

- ◆ Ignorar;
- ◆ Utilizar o humor;
- ◆ Recorrer ao diálogo com outros significativos;
- ◆ Adotar uma postura calma e firme, a par de comportamentos positivos;
- ◆ Procurar proteção evitando contextos de risco.

*Não faças a vontade ao bully... Adota uma postura proativa!*

### PELO AGRESSOR:

- ◆ Dirigir-se aos outros pelo nome;
- ◆ Evitar insultos e boatos;
- ◆ Abster-se de juízos de valor;
- ◆ Respeitar a diferença;
- ◆ Evitar a agressão física e psicológica.

*Não faças aos outros aquilo que não queres que te façam a ti.*

### POR QUEM ASSISTE...

- ◆ Manifestar desacordo pela atitude do agressor;
- ◆ Desviar a atenção do problema introduzindo novos tópicos de conversação;
- ◆ Procurar ajuda de autoridade;
- ◆ Adotar comportamentos de apoio à vítima.

*Evita ser Observador... Age!!!*

