

## Como pode ajudar uma vítima?

- Realce que não se deve sentir culpada por ser alvo deste tipo de comportamento;
- Ajude-a a estar calma, tranquila e serena;
- Incentive-a a relatar o que se está a passar (o que pode ser feito de modo anónimo);
- Explique-lhe que denunciar a situação a um adulto é um passo importante;
- Ao ajudar a vítima a denunciar, diga-lhe que é importante responder a **5 questões**:
  - **Quem** é o agressor?
  - **O que** realmente aconteceu?
  - Desde **quando**?
  - Em **que locais** (físicos ou virtuais)?
  - **Quem assistiu** e pode testemunhar? Que provas existem (fotos, vídeos, capturas de ecrã, etc.)?
- Aconselhe-a a evitar estar sozinha ou em zonas mais isoladas da escola.

## Como agir face a um possível agressor?

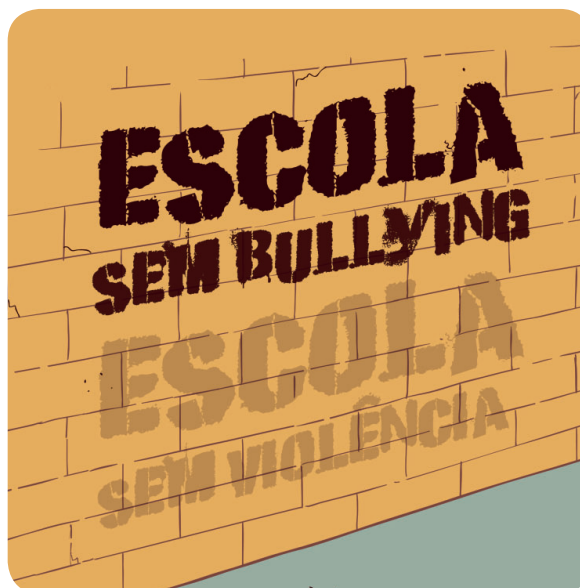
- Ajude-a, de forma tranquila, a reconhecer que tais ações são inadmissíveis na escola;
- Procure, com calma, compreender a origem desses comportamentos;
- Tente recolher o máximo de informações em relação ao caso que detetou, pois esses dados serão importantes para resolver o incidente e prevenir futuras situações;
- Informe os órgãos de gestão da escola.

Somos todos diferentes!

Somos todos únicos!

Queremos

uma **ESCOLA PARA TODOS,**  
**UMA...**



Visita-nos em...

Website Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência  
<http://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/>

a ainda no Facebook e no Instagram  
[#EscolaSemBullyingEscolaSemViolencia](#)

# Escola Sem Bullying Escola Sem Violência



Os assistentes operacionais  
podem fazer a diferença no  
combate ao *bullying* e ao  
*ciberbullying*!

## O que é o *bullying*?

É um comportamento:

- Adotado **entre pares**;
- **Agressivo e intencional**;
- **Repetido**;
- Envolvendo **desigualdade e abuso de poder**.



## Tipos de *bullying*

- **Físico:** roubar ou destruir objetos pessoais, bater, empurrar, cercar, perseguir a vítima;
- **Verbal:** difamar, provocar, ameaçar, insultar, gozar, colocar alcunhas maldosas;
- **Sexual:** assediar, abusar ou tocar de forma não consentida, indesejada e inapropriada;
- **Psicológico:** coagir, intimidar, discriminar, humilhar;
- **Cyberbullying:** adotar os comportamentos acima referidos (à exceção dos físicos), através das tecnologias da informação e comunicação.

Os comportamentos de *bullying* podem encaixar-se simultaneamente em mais do que um destes tipos.

## Quem são os intervenientes?

- A vítima (quem sofre as agressões)
- O agressor (quem agride)
- O observador (quem assiste)
  - Os apoiantes do agressor, os indiferentes e os defensores da vítima

## A criança ou jovem pode estar a ser vítima de *bullying* ou *ciberbullying*?

### Sintomas a ter em atenção

- Tristeza, apatia e isolamento;
- Diminuição da autoestima e autoconfiança;
- Desmotivação e baixa de rendimento escolar;
- Perturbações alimentares (anorexia/bulimia) e do sono (insónias e pesadelos);
- Ansiedade, depressão e comportamentos autolesivos.

(No limite, em alguns casos, pode levar à ideação suicida ou mesmo suicídio)

## Como pode ajudar a prevenir uma situação de *bullying*/*ciberbullying*?

- Estando atento a comportamentos agressivos entre alunos, durante os intervalos, entrada/saída das aulas ou durante o período do almoço;
- Confirmando que se trata de uma situação de *bullying*, podendo para tal solicitar a ajuda de um professor, psicólogo, técnico ou elementos do órgão de gestão;
- Redobrando a sua atenção de forma a detetar potenciais situações de *bullying*/*ciberbullying*;
- Intervindo de imediato, não ignorando e articulando com os órgãos de gestão da escola, no sentido de resolver o caso.

## O que não se pode dizer a uma vítima

