

Lidiane Jacomini

Coordenadora de Famílias do Projeto Perkins no Brasil



**BULLYING;
QUANDO A DOR É
REAL E A
MUDANÇA É
POSSÍVEL**

**ENFRENTANDO O BULLYING COM
CORAGEM E PARCERIA**

Conversando com famílias, escolas e estudantes



Este material foi criado a partir das dores, angústias e também da esperança de muitas famílias, estudantes e educadores. Escrevo como profissional, mas também como mãe que luta pelo respeito aos direitos dos filhos.

Espero que cada palavra aqui encontre eco em quem acredita que a mudança é possível — e necessária.

Lidiane Jacomini



ÍNDICE

- 1. Apresentação – Por que precisamos falar sobre isso**
- 2. O que é bullying e o que não é**
- 3. Formas de bullying: físico e verbal**
- 4. Formas de bullying: social e psicológico**
- 5. Cyberbullying: a dor por trás da tela**
- 6. Sinais de alerta: como saber se meu filho ou estudante está sofrendo bullying**
- 7. E se for meu filho ou estudante quem pratica o bullying?**
- 8. O papel da escola: acolher, educar, agir**
- 9. O papel da família: acolher, escutar e agir**
- 10. O que diz a lei sobre bullying e cyberbullying**
- 11. Dicas práticas para famílias**
- 12. Dicas práticas para escolas**
- 13. Check-list para famílias – Presença que protege**
- 14. Check-list para escolas – Educar também é cuidar**
- 15. Atividade prática: Mural da Empatia ou Carta Anônima**
- 16. Indicações e recursos úteis**
- 17. Agradecimento e convite à reflexão**
- 18. Capítulo especial: Uma conversa verdadeira com você, estudante**
- 19. Bibliografia e fontes consultadas**

POR QUE PRECISAMOS FALAR SOBRE ISSO?

Falar sobre bullying nunca é fácil. Muitas vezes, ele acontece no silêncio, entre olhares, apelidos, exclusões. Às vezes, dentro da sala de aula. Outras, nos corredores, no grupo de mensagens ou até dentro de casa. E quase sempre, quando a dor aparece, ela é tratada como exagero.

Mas não é exagero.

Quando um estudante sofre bullying, ele não sofre só no momento da agressão. Ele carrega essa dor para casa, para o sono, para a autoestima. Começa a se calar, a duvidar do próprio valor, a acreditar que não pertence. E quando o bullying não é enfrentado, ele se transforma — em trauma, em medo, em abandono.

Por isso, este material não é apenas um guia. Ele é um convite:

- ✦ **Às famílias, para olharem mais de perto.**
- ✦ **Às escolas, para escutarem com mais cuidado.**
- ✦ **Aos próprios estudantes, para reconhecerem o que sentem — em si mesmos e nos outros.**
- ✦ **À comunidade, para não se calar diante do sofrimento de quem precisa ser protegido.**

Também abrimos espaço para quem nunca imaginou estar do "outro lado". Porque sim, às vezes, quem pratica bullying também está pedindo ajuda — e precisamos ter coragem para olhar para isso com responsabilidade e empatia.

Este eBook nasceu para ser útil. Para oferecer caminhos, ideias, reflexões e atitudes que realmente podem fazer a diferença. Que ele alcance quem precisa. Que transforme silêncios em diálogos. Que ajude famílias, escolas e estudantes a enfrentarem, juntos, aquilo que nunca deveria ser invisível: **a dor de quem quer apenas pertencer.**

Lidiane Jacomini

Coordenadora de Famílias – Projeto Perkins no Brasil
Mãe e ativista

O QUE É BULLYING E O QUE NÃO É?

Nem toda briga é bullying. Nem todo desentendimento entre estudantes é uma agressão grave. Mas quando a violência se repete, com a intenção de machucar, humilhar ou excluir, é hora de acender o alerta.

📌 O que é bullying?

Bullying é uma forma de **violência repetitiva, intencional e que causa dor emocional ou física**. Pode acontecer de várias formas: apelidos cruéis, exclusões constantes, empurrões, ameaças, piadas maldosas, zombarias, entre outras.

A principal característica do bullying é a **intenção de machucar e o desequilíbrio de poder** — quem pratica busca dominar, humilhar ou controlar o outro.

⚠️ O que não é bullying?

- Um **desentendimento entre colegas** que acontece uma vez.
- Um **conflito pontual** em que os dois lados se machucam ou se provocam.

Essas situações fazem parte da convivência e podem ser resolvidas com **escuta, mediação e providências**.

O bullying é diferente porque é **constante, injusto e deixa marcas profundas**.

👁️ Por que é importante saber a diferença?

Quando tudo é chamado de bullying, perdemos a chance de ensinar os estudantes a lidar com **pequenos conflitos de forma saudável**.

Mas quando o bullying real é ignorado ou minimizado, perdemos a chance de **proteger quem sofre**.

Identificar corretamente é o primeiro passo para transformar a realidade.

FORMAS DE BULLYING: FÍSICO E VERBAL

O bullying pode assumir diversas formas, nem sempre visíveis a olho nu. Muitas vezes, ele se apresenta em **brincadeiras que machucam**, em **palavras disfarçadas de piadas** ou em **atos repetitivos de exclusão**. Saber reconhecer esses sinais é essencial para proteger **estudantes** em casa e na escola.

Bullying físico é o mais fácil de perceber. Envolve qualquer forma de **agressão corporal**: empurrões, chutes, socos, tapas, puxões de cabelo, além de atitudes como roubo ou destruição de pertences. Em alguns casos, o agressor usa objetos para ameaçar ou ferir, gerando **medo constante** na vítima. Esse tipo de bullying costuma deixar **marcas visíveis**, mas muitas vezes a dor emocional é ainda mais profunda que os hematomas.

Os sinais incluem **lesões frequentes sem explicação, roupas danificadas, objetos quebrados ou perdidos**, além de um comportamento de **evitação**: o estudante começa a ter medo de ir à escola, inventa doenças ou muda suas rotas diárias. **Famílias e educadores** devem ficar atentos a esses indícios e investigar com **escuta acolhedora**.

Já o **bullying verbal** acontece por meio de **palavras que ferem**. Inclui apelidos cruéis, insultos, xingamentos, provocações e ameaças. Mesmo sem contato físico, as consequências podem ser severas: a vítima passa a **duvidar de seu valor**, se **isola**, se **cala**, evita se expressar e internaliza a dor. Muitas vezes, esse tipo de bullying é banalizado como “brincadeira”, mas suas marcas emocionais podem durar anos.

Estudantes que sofrem bullying verbal podem apresentar tristeza frequente, reações explosivas, queda no rendimento escolar ou comportamento introspectivo. **Escutar com atenção e validar o sofrimento** deles é o primeiro passo para a cura.

FORMAS DE BULLYING: SOCIAL E PSICOLÓGICO

O **bullying social ou relacional** é mais sutil, mas não menos cruel. Ele acontece quando um **estudante** é **excluído intencionalmente** de grupos, atividades ou conversas. Também pode se manifestar através de **fofocas, boatos, manipulações ou influências para que outros colegas se afastem da vítima**. É uma violência que **fere o senso de pertencimento** e pode provocar uma profunda solidão.

Ao ser **ignorado repetidamente, não chamado para festas ou alvo de mentiras**, o estudante sente que **não tem valor** e que **não é aceito**. Muitas vezes, ele próprio não consegue explicar o que está acontecendo, mas sente que está sendo deixado de lado. Esse tipo de bullying afeta diretamente a **autoestima** e pode gerar **ansiedade, depressão e insegurança nas relações**.

O **bullying psicológico** é ainda mais invisível. Ele atua diretamente no emocional, com o uso de **chantagens, ameaças, intimidações ou humilhações** que não deixam marcas físicas, mas provocam **medo, culpa e descontrole emocional**. É comum que a vítima viva em **estado de alerta**, sentindo-se sempre perseguida ou acuada.

Em alguns casos, o agressor usa **informações pessoais** para ameaçar ou controlar a vítima, espalha **segredos** ou tenta **destruir sua confiança**. As vítimas podem apresentar **distúrbios do sono, medo de falar, baixa autoconfiança** e até sintomas físicos como **dores de cabeça ou de estômago**. Esses sinais não devem ser ignorados.

Cada uma dessas formas de bullying pode **existir sozinha ou combinada com outras**. Por isso, é essencial que **famílias e escolas** estejam **vigilantes, abertas ao diálogo e prontas para intervir com firmeza e empatia**.

O respeito não é opcional — é um direito de todas as pessoas.

CYBERBULLYING: A DOR POR TRÁS DA TELA

O bullying também acontece fora da escola — **pelas telas**. Redes sociais, aplicativos de mensagem, jogos e grupos virtuais tornaram-se locais onde **estudantes** podem ser expostos a **humilhações, ofensas e exclusões**. É o chamado **cyberbullying**, uma forma de violência que parece distante, mas **machuca de verdade**.

Diferente do bullying tradicional, o **cyberbullying** pode ocorrer **a qualquer hora, em qualquer lugar**. Uma única postagem ofensiva, um print compartilhado, um vídeo zombando de alguém ou um perfil falso pode se espalhar rapidamente e atingir muitas pessoas. A vítima, mesmo dentro de casa, **não se sente protegida**.

Alguns exemplos de cyberbullying incluem: **comentários maldosos nas redes sociais, apelidos ofensivos em grupos, ameaças por mensagens, exclusões virtuais e exposição de fotos ou vídeos sem permissão**. Muitas vezes, os agressores acham que estão apenas “brincando”, mas para quem sofre, o impacto pode ser **devastador**.

As vítimas geralmente **se isolam, evitam usar o celular, choram em silêncio** ou **demonstram medo ao se conectar**. Podem surgir **mudanças no comportamento, queda no rendimento escolar** e sintomas como **insônia ou dores físicas**. Em casos mais graves, o sofrimento pode evoluir para **depressão ou automutilação**.

Para evitar o cyberbullying, é essencial **ensinar desde cedo o uso responsável da internet**. Conversar sobre **o que é ou não aceitável, revisar configurações de privacidade, não expor dados pessoais e evitar interações com desconhecidos** são passos simples que fazem a diferença.

Se o estudante mudar de comportamento, **fique atento**. O **silêncio** e o **afastamento** podem ser sinais de que algo está errado.

Famílias e educadores devem **acompanhar o uso das redes com diálogo e confiança**. Ensinar o respeito também no mundo digital é fundamental.

É preciso que estudantes saibam que **podem pedir ajuda**, que **não estão sozinhos** e que **existe sim o que fazer**.

Atrás de cada tela há **alguém com sentimentos**. E **toda forma de violência, seja presencial ou virtual, precisa ser levada a sério**.

SINAIS DE ALERTA: COMO SABER SE MEU FILHO ESTÁ SOFRENDO BULLYING

Muitos **estudantes que sofrem bullying** não contam o que estão vivendo. Por **vergonha, medo de retaliação** ou por acharem que **ninguém vai entender**, acabam sofrendo em silêncio. Por isso, é essencial que **famílias e escolas saibam reconhecer os sinais** que o corpo, o comportamento e o olhar revelam, mesmo quando as palavras não vêm.

Um dos primeiros sinais é a **mudança repentina de comportamento**. O estudante pode ficar **mais calado, irritado, ansioso ou agressivo**. Também pode apresentar **queda no rendimento escolar, recusar-se a ir para a escola, inventar doenças frequentes ou demonstrar medo de determinados lugares ou pessoas**. Algumas desenvolvem **insônia, perda de apetite** ou passam a ter **dores de cabeça e estômago** recorrentes, sem explicação médica.

Outros indícios importantes incluem: **isolamento social, choro fácil, baixa autoestima, evitação de atividades em grupo** e frases como **“ninguém gosta de mim”, “não quero mais ir para a escola”** ou **“eu sou um problema”**. Em casos mais graves, podem surgir **pensamentos autodepreciativos, automutilações** ou **ideias de suicídio**.

Além disso, é importante observar **sinais materiais: roupas rasgadas com frequência, objetos escolares danificados, pertences que somem, cadernos rabiscados ou rasgados** e até **dinheiro que desaparece sem explicação**.

Nem sempre o estudante vai dar um **"sinal claro"**, mas **pequenos gestos e mudanças falam muito**.

O **olhar triste, o silêncio prolongado** ou o **medo de checar mensagens no celular** podem indicar sofrimento.

Se algo parece fora do normal, **vale investigar com acolhimento e se necessário uma intervenção profissional**.

Perguntas simples e escuta verdadeira podem abrir espaço para que ele se sinta seguro em contar.

Evite **julgar ou minimizar** (“isso passa”, “isso é normal”), pois isso pode reforçar a ideia de que ele está sozinho.

Quem sofre bullying **não precisa de sermão**.

Precisa de alguém que **veja, acredite e ajude a encontrar uma saída**.

E SE FOR MEU FILHO QUEM PRÁTICA O BULLYING?

Nenhuma família deseja ouvir que seu filho está machucando outra pessoa. A primeira reação pode ser de **negação, surpresa** ou até **revolta**. Mas acolher essa possibilidade com **maturidade e responsabilidade** é um passo essencial para **educar, transformar e proteger todos os estudantes envolvidos** — inclusive o seu.

Toda criança e adolescente está em formação. E sim, até aqueles que recebem **amor, cuidado e bons exemplos** podem reproduzir **comportamentos agressivos**. Isso não significa que são "maus", mas que **precisam de orientação, limites e acompanhamento**. Quando um estudante pratica bullying, o papel da família não é **proteger o erro**, mas **ajudar a corrigi-lo**.

Ao saber que seu filho agiu com **crudeldade ou desrespeito** com alguém, **escute com calma**. Evite frases como **"meu filho nunca faria isso"** ou **"isso é bobagem"**. Ouça os relatos da escola ou de quem está envolvido, e depois **converse com o estudante de forma direta, mas acolhedora**. Pergunte o **que aconteceu, como ele se sentiu, o que motivou aquele comportamento**.

Ajude seu filho a **reconhecer o erro** e **entender as consequências** de suas atitudes.

Ensine que **machucar alguém, mesmo com palavras ou piadas, não é aceitável**.

Incentive a empatia: "Como você se sentiria se isso acontecesse com você?" Mostrar o impacto real que as ações dele tiveram sobre o outro pode gerar reflexão e mudança.

Se necessário, **busque apoio profissional**. Estudantes que praticam bullying também **precisam ser cuidados**. Muitas vezes, eles expressam no outro uma dor que **não conseguem nomear: insegurança, ciúme, falta de limites ou dificuldades emocionais**.

Corrigir não é rejeitar. É amar com firmeza.

E o amor verdadeiro não passa a mão na cabeça — oferece o que o estudante mais precisa: limites, escuta e a chance de fazer diferente.

O PAPEL DA ESCOLA: ACOLHER, EDUCAR, AGIR

A escola não é apenas o lugar onde se ensina **português e matemática**. Ela é, antes de tudo, um espaço de **convivência, formação humana e construção de valores**.

E quando falamos de bullying, o papel da escola é fundamental: ela pode ser tanto o **cenário da dor** quanto o **ponto de partida para a transformação**.

Bullying não é “brincadeira de criança” nem “problema da família”.

Quando acontece dentro ou fora da escola e afeta a relação entre estudantes, o ambiente de aprendizagem e o bem-estar de um estudante, a escola **deve intervir**. Ignorar ou minimizar o problema é **reforçar o sofrimento**.

O primeiro passo é o acolhimento.

Quando um estudante relata estar sendo vítima de bullying — ou quando a escola percebe sinais — é preciso **escutar com atenção e seriedade**. A **escuta ativa, sem julgamentos**, é o início de toda ação eficaz. O estudante precisa sentir que foi **ouvido, protegido e levado a sério**.

Depois vem o papel **educativo**: a escola deve **trabalhar o tema do bullying de forma contínua**, não apenas quando o problema aparece.

Projetos de convivência, rodas de conversa, campanhas de empatia e atividades que valorizem o respeito e a diversidade ajudam a construir uma **cultura de paz**.

O bullying não se combate apenas **punindo**, mas também **educando** — **todos os dias**.

E por fim, é preciso **agir**.

Investigar com responsabilidade, envolver as famílias, buscar apoio da orientação pedagógica e, se necessário, **acionar a rede de proteção**.

A escola deve **garantir a segurança de quem está sendo machucado** e oferecer **acompanhamento para quem está praticando a agressão**.

Ambos precisam de atenção, cada um em sua necessidade.

A omissão gera cumplicidade.

Já a **ação responsável transforma a escola em um lugar onde todo estudante se sente seguro para aprender, pertencer e crescer**.

O PAPEL DA FAMÍLIA: ACOLHER, ESCUTAR E AGIR

A família é o primeiro espaço onde se aprende sobre **respeito, empatia, limites e convivência**.

Quando falamos de bullying, o papel da família é **fundamental para proteger, orientar e fortalecer** o estudante — seja quem sofre, seja quem pratica.

Acolher é o primeiro passo. Antes de qualquer conselho, é preciso **escutar de verdade**.

Uma escuta sem julgamentos pode abrir caminhos que salvam.

Se o estudante estiver sofrendo bullying, pergunte:

- *"Como você se sentiu nessa situação?"*

Se o estudante praticou bullying, pergunte:

- *"Como você acha que a outra pessoa se sentiu com isso?"*

É reconhecer a dor, incentivar a reflexão e mostrar que há espaço para falar com acolhimento, **agir** vem depois.

Ao perceber sinais de bullying, a família deve:

- **Dialogar com a escola; - Apoiar emocionalmente o estudante;**
- **Não minimizar ou justificar agressões; - Buscar apoio profissional, se necessário.**

O cuidado começa muito antes dos conflitos.

É no dia a dia que se plantam **valores pessoais, sociais, culturais e de respeito ao próximo** — bases que moldam a forma como cada estudante vê a si mesmo e ao outro.

As escolas têm alertado para uma preocupação real:

sem o fortalecimento desses valores dentro das famílias, o trabalho educativo se torna mais difícil e desigual.

Os filhos aprendem mais pelo exemplo do que pelas palavras.

Quando ensinamos a **não fazer com o outro o que não gostaríamos que fizessem conosco**, oferecemos um **parâmetro de respeito** que acompanhará suas relações.

Autoestima, limites e respeito ao outro nascem em casa e caminham com o estudante para o mundo.

Famílias e escolas precisam ser **parceiras** nessa caminhada.

Educar não é transferir responsabilidade — é construir caminhos juntos.

Quando a família escolhe olhar, escutar e agir, transforma presença em proteção, e responsabilidade em ação real.

O QUE DIZ A LEI SOBRE O BULLYING E O CYBERBULLYING

Bullying não é apenas um problema social ou educacional. **É também uma questão legal.**

No Brasil, existem leis que reconhecem o bullying como forma de violência e determinam que escolas, famílias e sociedade **têm o dever de prevenir, combater e proteger.**

Desde 2015, a Lei nº 13.185 institui o **Programa de Combate à Intimidação Sistemática.**

Essa lei define bullying como qualquer ato de **violência física ou psicológica, intencional e repetitivo**, sem motivação evidente, que cause dor e angústia à vítima.

A intimidação pode ser **física, verbal, moral, sexual, social, psicológica, material ou virtual** — e é exatamente aqui que entra o **cyberbullying.**

A lei também destaca que o **ambiente escolar precisa promover ações educativas contínuas.**

A escola tem o dever legal de prevenir, criar estratégias de enfrentamento, acolher as vítimas e responsabilizar os agressores.

Não basta apenas "conversar com a turma" — é preciso ter ações concretas e registrar os casos com seriedade.

Além disso, o **Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)** garante o direito de toda criança e adolescente de **viver em ambiente seguro, respeitoso e livre de violência.**

Quando esse direito é violado, o caso pode — e deve — ser denunciado. No caso de **cyberbullying**, outras leis também podem ser aplicadas, como o **Marco Civil da Internet (Lei nº 12.965/2014)**, que protege dados, privacidade e dignidade online.

A divulgação de fotos, vídeos ou mensagens ofensivas pode ser considerada crime, especialmente se expuser a criança ou o adolescente ao constrangimento público.

E se nada for feito?

Quando a escola **se omite**, ela pode ser responsabilizada por negligência.

Da mesma forma, quando a família é alertada sobre atitudes agressivas e **ignora**, também pode ser acionada judicialmente.

DICAS PRÁTICAS PARA FAMÍLIAS

A família é espaço de formação, proteção e fortalecimento.

Quando se trata de bullying, a **presença dos adultos é decisiva** — tanto para acolher quem sofre quanto para orientar quem pratica.

Se seu filho está sofrendo bullying, uma das atitudes mais poderosas é **manter o diálogo aberto**.

Pergunte sobre o dia, escute sem julgar, mostre interesse verdadeiro pelas amizades e pelos desafios.

Frases simples como:

- **"Você quer me contar o que aconteceu?"**
- **"O que você gostaria que tivesse sido diferente?"** - podem abrir portas importantes.

Observe mudanças de comportamento.

Silêncio excessivo, irritação, medo de ir à escola ou isolamento podem indicar sofrimento.

Não espere que ele peça ajuda — antecipe-se com acolhimento e ação.

Se o bullying for confirmado:

- Não culpe, nem minimize.
- Fortaleça sua autoestima, lembre-o de suas qualidades e do seu valor.
- Procure a escola e acompanhe de perto as medidas tomadas.

Se seu filho praticou bullying, o cuidado também é essencial — mas exige firmeza e orientação.

Converse com ele sobre o impacto de suas atitudes.

Pergunte:

- **"O que você sentiu ao agir assim?"**
- **"Como você acha que a outra pessoa se sentiu?"**

Ajude-o a entender que respeito e empatia são valores inegociáveis.

Corrigir não é punir: é ensinar e reconstruir.

E se necessário, busque apoio da escola ou de profissionais especializados.

Famílias que acolhem, escutam e orientam não apenas protegem — transformam.

E toda transformação começa dentro de casa.

DICAS PRÁTICAS PARA ESCOLAS

O combate ao bullying e ao cyberbullying começa na cultura da escola.

Prevenir, acolher e agir são deveres que não podem ser ignorados.

Acolha quem traz o relato.

Quando um estudante, familiar ou colega fala sobre bullying, escute com atenção e seriedade.

Nunca minimize, nunca adie. Cada denúncia é um pedido de ajuda.

Registre e intervenha.

Casos de bullying devem ser formalmente registrados e acompanhados.

O acolhimento inicial precisa ser seguido de medidas concretas: mediação, proteção à vítima e responsabilização do agressor.

Promova a conexão entre estudantes.

Atividades que incentivam a formação de pares, projetos em grupo, rodas de conversa e ações de integração ajudam a construir pontes e quebrar barreiras.

Grupos conectados e respeitosos reduzem drasticamente a incidência de bullying.

Crie espaços de pertencimento.

Mais do que convivência forçada, a escola deve trabalhar para que todos se sintam vistos, respeitados e valorizados.

A cultura do pertencimento nasce de pequenos gestos: um olhar atento, um convite para participar, uma escuta verdadeira.

Fortaleça a segurança digital.

Trabalhe temas como cyberbullying, exposição indevida e respeito no ambiente virtual.

Conscientizar é proteger.

Denuncie quando necessário.

Se a gravidade ultrapassar o alcance da escola, é dever acionar o Conselho Tutelar, Ministério Público ou Delegacia Especializada.

O silêncio protege o agressor. A ação protege a vítima.

Combater o bullying é educar para a convivência e para a justiça.

Uma escola que acolhe, age e transforma, também ensina a respeitar.

Toda escola tem o poder de ser um espaço de coragem.

Coragem para acolher, para agir e para não se calar diante da dor.

Quando educamos com respeito e ação, plantamos sementes de transformação.

PARA FAMÍLIAS: PRESENÇA QUE PROTEGE

Nem sempre o bullying começa com um soco ou um xingamento.

Às vezes, ele nasce no silêncio: no olhar que passa despercebido, na mudança de comportamento que ninguém entendeu, na dor que a criança sente, mas não sabe como explicar.

Por isso, mais do que vigilância, o que protege é a **presença ativa** e acolhedora.

Estar disponível para ouvir, observar e dialogar.

Não se trata de vigiar ou controlar, mas de garantir que, aconteça o que acontecer, seu filho saiba que não está sozinho.

A presença que protege acolhe a vítima, orienta quem erra e fortalece os laços antes que a dor se transforme em silêncio.

Check-list para Famílias

- () Converso diariamente com meu filho sobre como ele se sente na escola e nas redes sociais.
- () Percebo mudanças de humor, isolamento, irritação ou medo.
- () Conheço seus amigos, os ambientes que frequenta e seu universo digital.
- () Estimulo o respeito, a empatia e a responsabilidade pelas próprias ações.
- () Falo abertamente com meu filho sobre respeito, empatia e os valores que queremos praticar todos os dias.
- () Deixo claro que ele pode me procurar sem medo de julgamento.
- () Reajo com acolhimento, mesmo quando o relato envolve erros cometidos por ele.
- () Fortaleço sua autoestima valorizando suas qualidades, esforços e progressos.
- () Acompanho o uso das redes sociais com equilíbrio, diálogo e supervisão.
- () Procuo a escola e participo das soluções quando necessário.
- () Ensinei que o respeito deve existir também no ambiente virtual.
- () Demonstro com atitudes que, em casa, ele sempre será escutado e orientado.
- () Busco apoio profissional se perceber sofrimento ou comportamentos que exigem ajuda.

PARA ESCOLAS

Prevenir e combater o bullying não é apenas uma tarefa disciplinar — é uma responsabilidade educacional e ética.

Mais do que reprimir comportamentos, é necessário **construir ambientes de respeito, pertencimento e segurança para todos.**

Check-list para Escolas

- () Incentivamos, no dia a dia, o respeito e a valorização das diferenças entre os estudantes.
- () Acolhemos imediatamente todo relato de bullying, tratando cada denúncia com seriedade.
- () Registramos formalmente e acompanhamos todos os casos relatados.
- () Mediamos conflitos de maneira educativa, buscando restaurar relações e proteger quem sofre.
- () Promovemos projetos de convivência e integração que fortalecem a cultura do respeito.
- () Orientamos os estudantes sobre o uso das redes sociais e prevenimos o cyberbullying.
- () Trabalhamos o tema do bullying de forma contínua, não apenas em datas comemorativas.
- () Garantimos espaços de fala, escuta e acolhimento para todos os estudantes. () Reconhecemos a responsabilidade de agir e, quando necessário, acionamos os órgãos de proteção.
- () Mantemos a família informada e envolvida nas ações de acolhimento e enfrentamento.
- () Formamos uma equipe escolar comprometida com o cuidado, a escuta e a educação para o respeito.

Combater o bullying é um compromisso diário.

Cada olhar atento, cada intervenção, cada oportunidade de ensinar empatia faz a diferença.

Também é preciso refletir: quem deixamos de lado sem perceber?

Quando a escola falha em integrar, ela semeia a exclusão.

Promover pertencimento real é garantir que todos tenham lugar — no jogo, na feira cultural, nas amizades e nas vozes que ecoam nos corredores.

Inclusão não é favor: é garantir a cada pessoa o direito fundamental de pertencer.

ATENÇÃO ESTUDANTES: O RESPEITO COMEÇA COMIGO

Já parou para pensar?

Se a pessoa de quem você tirou sarro hoje fosse quem salvaria sua vida amanhã?

Se o colega que você humilhou fosse quem estendesse a mão quando você precisasse?

Se o garoto que riu de você hoje se tornasse parte da sua família?

E se fosse você quem ninguém chama para o time?

Quem fica de fora dos grupos?

Quem é visto só pelo que aparenta — e não por quem é?

Será que você ia gostar de ouvir piadas sobre sua família?

Ou de precisar machucar alguém só para ser notado?

Cada pessoa carrega dores que você talvez nem imagine.

Quem sofre bullying sente que não pertence.

Quem pratica bullying também pode carregar suas próprias feridas — inseguranças, medos, solidões.

Mas machucar **nunca** é solução.

E se calar diante da dor também não é.

Pense: estou fazendo com o outro o que gostaria que fizessem comigo?

Posso pedir ajuda? Posso ser ajuda?

O mundo já tem dores demais.

Escolher respeito é escolher ser parte da cura — não da ferida.

Check-list para Estudantes

- () Trato meus colegas com respeito, mesmo quando somos diferentes.
- () Evito apelidos, piadas ou brincadeiras que possam machucar.
- () Defendo quem sofre agressões ou exclusão, mesmo que seja difícil.
- () Evito compartilhar fotos, vídeos ou mensagens que humilham pessoas.
- () Falo com um adulto de confiança se presenciarem ou sofrerem bullying.
- () Reconheço meus erros e peço desculpas quando machuco alguém.
- () Participo das atividades sem deixar ninguém de fora.
- () Uso as redes sociais com respeito e responsabilidade.
- () Entendo que ninguém é "menos" por ser diferente.
- () Sou parte da mudança para um ambiente melhor.

ATIVIDADE PRÁTICA: SENTIR, REFLETIR E TRANSFORMAR

Falar, sentir e refletir sobre bullying é importante.

Mas transformar o que sentimos em ação — é isso que muda realidades.

Esta atividade é um convite para colocar no papel aquilo que muitas vezes fica preso dentro da gente.

Cada palavra, cada gesto de empatia, pode fazer diferença.

Você pode escolher uma das opções abaixo:

Mural da Empatia

Monte, com sua turma ou comunidade escolar, um mural coletivo.

- Escreva uma palavra que represente respeito, amizade ou acolhimento.
- Ou crie uma pequena frase que inspire mais empatia e inclusão no ambiente escolar.
- As palavras e frases formarão um grande mural, visível a todos.
- O mural será um lembrete diário: cada pessoa importa. Cada história merece respeito.

Carta Anônima

Escreva, de forma anônima, uma resposta para uma destas frases:

- "Se eu pudesse falar tudo o que senti quando fui excluído ou humilhado..."
- "Se eu pudesse dizer algo para alguém que já sofreu bullying..."
- "Se eu pudesse voltar atrás e mudar algo que fiz com alguém..."
- "Se eu pudesse pedir que me tratassem de outra forma..."

"Se eu pudesse ensinar o que aprendi com a dor..."

Dica:

Escreva com sinceridade.

Sua carta pode ser entregue a um professor, familiar, ou depositada em uma "caixa de escuta" na escola — um espaço de acolhimento, onde o que é dito é respeitado e valorizado, sem julgamentos.

"A coragem de sentir, a coragem de falar e a coragem de mudar — é isso que transforma o silêncio em ação, a indiferença em respeito, e cada um de nós em parte da solução."

INDICAÇÕES E RECURSOS ÚTEIS

Enfrentar o bullying exige mais do que coragem:

Exige informação, apoio e compromisso coletivo.

Por isso, reunimos aqui recursos que podem ajudar famílias, escolas e estudantes a entender, agir e transformar realidades com mais consciência e segurança.

Leitura para crianças e adolescentes:

- **“Por que Heloísa?” – Cristiane Lisboa**

Um livro sensível sobre exclusão e aceitação. Mostra, pela perspectiva infantil, como pequenos gestos podem incluir ou afastar.

- **“O Diário de um Banana” – Jeff Kinney**

Apesar do tom cômico, trata das inseguranças da adolescência e da busca por pertencimento — um tema importante quando se fala de bullying.

- **“Extraordinário” – R. J. Palacio**

Um clássico contemporâneo sobre empatia e respeito às diferenças, contado pela visão de um menino com deformidade facial que começa a frequentar a escola regular.

Filmes e vídeos:

- **“Cyberbullying” (filme, 2011)**

Mostra os impactos emocionais e sociais do bullying virtual em adolescentes.

- **“Curtas do Canal Futura e UNICEF”**

Produções brasileiras com histórias reais e acessíveis para trabalhar o tema nas escolas.

- **“O Silêncio de Lara” (curta-metragem)**

Produzido por jovens, traz o ponto de vista de quem sofre bullying e não encontra espaço para falar.

Onde buscar ajuda:

- **Disque 100 (ligação gratuita)**

Canal nacional para denúncias de violações de direitos de crianças e adolescentes, incluindo bullying.

- **Conselho Tutelar local**

Pode ser acionado em casos graves ou quando a escola ou a família encontra dificuldades em intervir sozinha.

- **Escola e serviços de orientação**

Procure a equipe de apoio psicológico ou pedagógico da escola para acolhimento e encaminhamentos.

ENCERRAMENTO E CONVITE FINAL

Chegamos ao fim deste material, mas a verdadeira mudança começa agora — no seu olhar, na sua escolha de agir, na sua coragem de não ser indiferente.

Combater o bullying não é apenas intervir quando o problema aparece. É construir, todos os dias, um ambiente onde respeito, empatia e acolhimento sejam naturais, e não exceções.

Lembre-se:

- Cada palavra importa.
- Cada gesto acolhe ou afasta.
- Cada silêncio protege ou denuncia.

Famílias, escolas e estudantes têm um papel único e poderoso: criar espaços onde ninguém seja invisível, onde ninguém tenha que lutar sozinho.

Seja no cuidado diário, na escuta ativa, na intervenção responsável ou na simples atitude de não rir da dor do outro, você faz a diferença.

☀ Que este eBook não termine aqui.

Que ele inspire ações, conversas, transformações.

Que ele seja apenas o começo de uma escola e uma sociedade mais humanas.

Cada atitude conta. Ninguém muda o mundo sozinho — mas quando escolhemos agir e inspiramos outros, a mudança deixa de ser sonho e vira realidade.

Lidiane Jacomini

Coordenadora de Famílias – Projeto Perkins no Brasil
Mãe e ativista

UMA CONVERSA VERDADEIRA COM VOCÊ, ESTUDANTE

Talvez você esteja lendo este material porque a escola pediu, ou porque alguém te incentivou.

Talvez já tenha vivido situações difíceis — como quem sofreu, quem viu ou quem machucou.

Está tudo bem não ter todas as respostas agora.

O que importa é entender que ninguém nasce sabendo lidar com tudo — mas a gente pode aprender a fazer diferente.

Bullying não é só bater ou xingar.

É rir da dor do outro.

É excluir quem já se sente só.

É espalhar o que deveria ser guardado.

Fingir que não vê também é uma escolha.

Mas a dor do outro importa. Sempre.

Hoje você pode escolher diferente.

Acolher quem ficou de fora.

Recusar a humilhação.

Oferecer respeito.

E se você já errou, saiba: sempre é tempo de mudar.

Seu futuro começa agora — no que você escolhe fazer hoje.

QUER FAZER A DIFERENÇA? ESCREVA.

Agora que você leu esse recado, que tal colocar no papel o que sente?

Você pode escrever, de forma anônima, uma resposta para uma dessas frases:

Se eu pudesse contar como me senti quando me deixaram de lado ou riram de mim...

Se eu pudesse dizer algo para quem já chorou por causa de bullying ou cyberbullying...

Se eu pudesse pedir desculpas a alguém que machuquei, o que eu diria?

Se eu pudesse pedir que me tratassem de outro jeito, como eu gostaria de ser tratado?

Se eu pudesse dar um conselho para quem vê alguém sofrendo e não sabe o que fazer...

Não precisa ser perfeito. Precisa ser sincero.

Seu sentimento importa. Sua voz tem valor. E às vezes, escrever é o primeiro passo para transformar.

Encerrar este material não é encerrar o assunto. É apenas o começo de algo maior.

Bullying não acaba sozinho. Ele só desaparece onde há respeito de verdade, onde há coragem de ver o outro, onde pequenas atitudes se transformam em proteção. Cada escolha que você faz importa. Cada silêncio que você quebra importa.

Cada gesto de acolhimento importa.

Seja você estudante, educador ou familiar:

Você tem o poder de construir espaços onde ninguém precise esconder quem é para ser aceito.

Ninguém muda o mundo sozinho — mas toda mudança começa com a coragem de uma pessoa que escolheu agir diferente.

Obrigado por chegar até aqui, agora, o próximo passo é com você!

Nota de Uso

Este material foi desenvolvido para ser utilizado individualmente ou em grupo, podendo apoiar rodas de conversa, reuniões escolares, projetos de convivência ou formações para famílias e estudantes.

Fontes consultadas

Leis e Documentos Oficiais

- BRASIL. Lei nº 13.185/2015 – Programa de Combate ao Bullying
- BRASIL. Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) – Lei nº 8.069/1990
- BRASIL. Marco Civil da Internet – Lei nº 12.965/2014

Organizações e Materiais de Apoio

- UNICEF Brasil – Guia sobre Bullying e Cyberbullying
- Instituto Alana – Cultura do Respeito e Convivência Escolar
- Canal Futura – Série "Bullying: Isso não é brincadeira"
- Instituto Saber Viver – Cartilha de Prevenção ao Bullying
- SaferNet Brasil – Guia de Prevenção ao Cyberbullying
- Child Rights International Network (CRIN) – Bullying and Children's Rights

Leituras Recomendadas

- PALACIO, R. J. Extraordinário. Editora Intrínseca, 2013.
- LISBOA, Cristiane. Por que Heloísa? Editora Panda Books, 2009.
- KINNEY, Jeff. Diário de um Banana. Editora Vergara & Riba, 2008.
- RIESS, Helen. O Cérebro e a Empatia: Como Compreender e Prevenir o Bullying. Editora Sextante, 2020.
- NEJM, Rodrigo. Cyberbullying: Bullying sem Fronteiras. SaferNet Brasil, 2021.
- THUNBERG, Greta. Ninguém é Pequeno Demais para Fazer a Diferença. Editora Companhia das Letras, 2021.



Perkins
PERKINS