

# Desafiar o bullying: direitos, respeito, igualdade



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



# Olá

**A escola deve ser um lugar seguro.**

É lá que aprendes coisas novas, brincas e fazes amigos.

**O bullying impede que isto aconteça.**

Ninguém deve ser alvo de bullying.

O bullying deixa as pessoas magoadas, a sentirem-se sozinhas e tristes.

O bullying é um mau comportamento que:

- tem a intenção de magoar, assustar ou perturbar alguém
- está sempre a acontecer
- acontece de propósito
- está direcionado a alguém por causa de quem são, do seu aspeto ou do que fazem.



Todas as crianças e jovens têm direitos.

A Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança **diz:**

- **tens o direito de seres protegido de coisas más**
- **tens direito a uma educação.**

O bullying impede que crianças e jovens usufruam desses direitos.

# O bullying pode ser:

## Verbal

- Chamar nomes feios
- Chatear e troçar
- Ameaçar ou humilhar



## Emocional

- Espalhar rumores ou provocar intrigas
- Falar atrás das tuas costas
- Excluir, isolar ou deixar de lado



## Online

- Publicar coisas dolorosas ou embaraçosas online
- Dizer coisas horríveis ou partilhar imagens negativas em telemóveis, aplicações ou online



## Físico

- Bater, pontapear ou socar
- Fazer tropeçar ou empurrar
- Forçar a fazer algo que não queiras fazer



## Escrito

- Notas desagradáveis ou grafiti
- Mensagens ou cartas ofensivas ou embaraçosas



**Estás a ser alvo de bullying? A culpa não é tua!**

# Nem tudo é bullying

O bullying não é:

- quando gozas com um amigo na brincadeira e corre mal, mas apenas acontece uma vez
- zangares-te ou discutires com um amigo
- uma briga que acontece apenas uma vez
- quando alguém não quer ser teu amigo.

Quando alguém age de uma forma que magoa ou perturba outra pessoa, a isso chama-se mau comportamento. Se alguém continua a fazê-lo de propósito, pode tornar-se bullying.

Se estás preocupado com alguma destas coisas, informa alguém na escola.

## Coisas que podes fazer

Se te sentires **seguro**, podes:

- pedir que parem
- mandá-los embora
- afastares-te e brincar com outros amigos diferentes.

**Podes pedir a alguém na escola para te ajudar.**

## O que não deves fazer:

- Não penses que a culpa é tua.
- Não acredites nas coisas negativas que dizem sobre ti.
- Não faças o que eles mandarem.
- Não te zangues.
- Não lhes batas.
- Não te comportes de forma negativa como reação.



**Tens o direito de te sentir seguro.**

**Não tens de mudar a forma como te apresentas nem quem és.**

## Se vires alguém a ser alvo de bullying:

- diz a alguém
- não fiques em silêncio
- não ignores
- não participes
- não te rias do que está a acontecer
- não partilhes nem gostes de coisas online que aches que são bullying.



## Dizer a alguém

Se contares a alguém, descreve com muito detalhe, por exemplo:

- o que aconteceu
- onde aconteceu
- quantas vezes aconteceu
- quem viu acontecer
- quem estava envolvido
- como te sentiste.

**Às vezes é bom falar com um amigo que possa ir contigo falar com um adulto ou professor.**



**o bullying não é permitido na escola.**

## O que a tua escola deve fazer

Se contares a um professor, eles devem ouvir-te.

Devem levar a sério o que dizes.

Devem tomar medidas para parar com o bullying.



## Se as coisas não melhorarem

Se falares com um professor e a situação não melhorar, **informa outra pessoa na escola**. Podes pedir a um amigo, a um dos teus pais ou a um encarregado de educação para ir contigo.

Se tu ou a tua família acharem que a escola não está a lidar com o bullying, podes fazer uma reclamação. A escola tem etapas que te podem ajudar a fazê-lo.



**Se a tua escola não souber o que se passa, não pode ajudar-te a travar a situação.**

## Apoio e aconselhamento

Se achares difícil falar com alguém na escola ou em casa, contacta a Meic. É uma linha de apoio gratuita para as crianças e jovens falarem com alguém sobre as suas preocupações todos os dias, entre as 8h00 e a meia-noite.

[www.meicymru.org](http://www.meicymru.org)

☎ 080880 23456

### Conjunto de ferramentas

**Existe um conjunto de ferramentas com mais informações e assistência, se quiseres.**

Para mais informações, visita o [sítio Web do Hwb](#).



## Aconselhamento

Se o bullying está a incomodar-te, existem pessoas que podem ajudar-te a lidar com esses sentimentos. São os conselheiros.

Existe esse serviço na escola para o Ano 6 e secundário. Além disso, o sítio Web da câmara tem informações sobre o que está disponível na tua área.

Podes marcar ou pedir a um adulto em quem confies para marcar.



## Agradecemos que tenhas lido esta informação.

**Ser alvo de bullying nunca é culpa tua:**

**Se precisares de ajuda - informa alguém na tua escola.**