

UNIVERSIDADE FEDERAL DA INTEGRAÇÃO LATINO-AMERICANA - UNILA  
PROJETO “DE MÃOS DADAS POR AMPLOS CAMINHOS”

# BULLYING NÃO

**RESPEITO  
EMPATIA E  
AMIZADE**

**SIM**



Atividades para prevenir a intimidação sistemática

Conteúdo:

O que é o bullying

Quais são os tipos de bullying

O que podemos fazer para a sua prevenção



# BULLYING NÃO RESPEITO, EMPATIA E AMIZADE SIM!

Prezados professores, professoras, estudantes, pais, mães ou qualquer pessoa que tenha em suas mãos este material:

O objetivo desta cartilha didática, recomendada a partir de 11 anos, é que juntos aprendamos a dizer **não ao bullying**. Para isso, faremos leituras e observaremos vídeos sobre o que é este ato de violência, as suas consequências e quais ações permitem evitá-lo.

Dizer **não ao bullying** exige o conhecimento de alguns valores importantes, como o respeito, a empatia e a amizade, bem como as formas de colocá-los em prática. Conhecer e praticar estes valores é positivo para o nosso próprio ser, das demais pessoas e de toda a sociedade.

Equipe DE MÃOS DADAS POR AMPLOS CAMINHOS

#### **Autores e autoras:**

Fernando Santana | Mediador cultural e bolsista do projeto

Juniétty Mônica Hugen | Jornalista e documentarista

Miguel Ahumada Cristi | Professor da UNILA

Íris Pereira Guedes | Advogada e pesquisadora

Waldemir Rosa | Professor da UNILA

Cristiane Alves dos Santos | Psicanalista

Vanessa Anastácia Nobre | Jornalista e bolsista do projeto

Fátima Avilés Sedeño | Professora da Universidade de Barcelona

Emerson Pereti | Professor da UNILA

Ana Carolina Magni | Diretora da Escola Ponte da Amizade, Foz do Iguaçu

Andiara Drielli de Oliveira | Professora e Coordenadora Pedagógica

Camila Lazzarini | Designer e Mediadora Cultural

Luisa Souza Barros | Designer e estudante da UNILA

**Revisão:** Xus Martín García e Josep Puig Rovira | Universidade de Barcelona

**Ilustrações:** Luisa Souza Barros | UNILA

**Diagramação e artes:** Rony Rivadeneira | UNILA

**ISBN:** 978-65-00-58491-2

**Licença:** ©2022 | Creative Commons 4.0 - Proibida a comercialização. Permitida a reprodução, parcial ou total, desde que seja citada a fonte.

## CONTEXTUALIZAÇÃO DO BULLYING

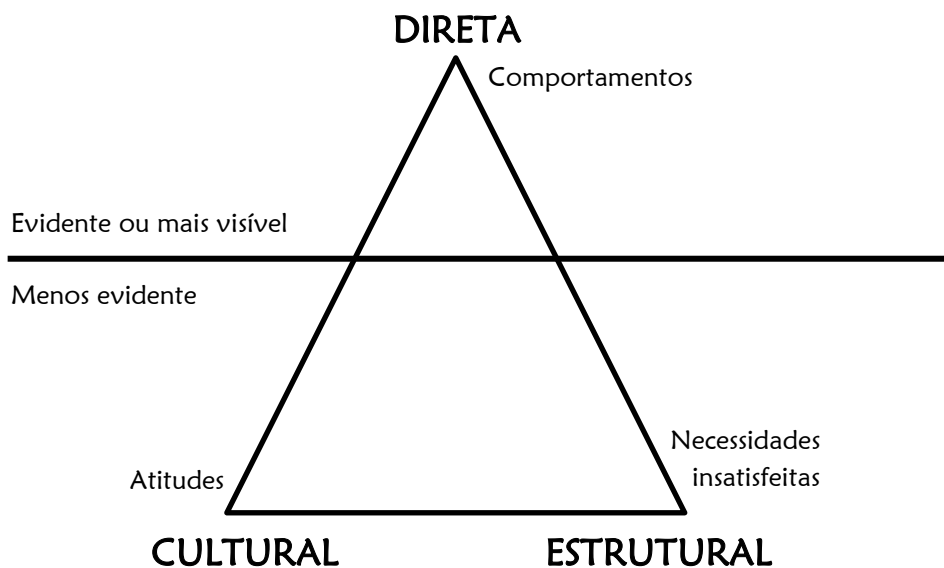
a) Como o bullying é uma ação violenta, é importante entendermos, em um primeiro momento, o que é a violência e as formas em que esta se apresenta. Em termos gerais, no âmbito das relações humanas, a violência é uma ação ou comportamento que atenta contra a integridade ou dignidade do outro(a), podendo ocorrer de forma direta, cultural e estrutural.

A **violência direta** é comportamental, e podemos percebê-la facilmente por meio dos sentidos. Exemplos: bater em alguém, insultar, gritar, são comportamentos que podemos observar.

A **violência cultural** é a violência que atenta contra as formas de vida dos outros(as) ou o direito de liberdade de escolha. Exemplos: o preconceito ou a discriminação por questões religiosas, de gênero, raciais ou devido a opções políticas.

A **violência estrutural** é a violência gerada pelas estruturas sociais e/ou governamentais que mantêm as pessoas, sobretudo as mais pobres, com suas necessidades básicas insatisfeitas. Exemplo: falta de oportunidades de emprego, serviços de saúde e educação pública em condições precárias.

Prestem atenção ao Triângulo de Galtung<sup>1</sup> e, na tabela, anotem outros exemplos que para vocês representam as violências direta, cultural e estrutural:



<sup>1</sup> Adaptado de Commons: <https://n9.cl/ltf4h> (21/11/2023)

<b>Direta</b>	
<b>Cultural</b>	
<b>Estrutural</b>	

- Compartilhem as suas respostas e discutam as consequências destas três formas de violência.
- Estabeleçam um diálogo sobre a seguinte ideia:

Todas as formas e ações de violência são negativas e, portanto, não devem ser toleradas. Dessa maneira, toda a sociedade, crianças, adolescentes, jovens e adultos, terão a possibilidade de viver suas vidas em segurança, harmonia e igualdade de condições.



**DE OLHO:** o bullying é uma ação violenta que pode se manifestar por causa das três formas de violência apresentadas anteriormente. Por exemplo: puxando constantemente o cabelo do colega, isolando alguém pela sua identidade étnica, racial ou situação econômica. **Mas...** O que será, de fato, o bullying? Vocês têm alguma outra noção? comentem.

b) Para começar a conhecer o bullying vamos observar o caso de três adolescentes, Marcos, Felipe e Vitor, apresentado em duas situações:

**Situação 1:** Esses três adolescentes estavam brincando de pega-pega e começaram a discutir. O resultado é que Marcos e Felipe bateram em Vitor e o expulsaram do jogo.

- O que vocês pensam sobre esse fato?
- Como vocês se sentiriam se fossem Vitor?

**Situação 2:** Marcos e Felipe continuaram repetindo a mesma atitude contra Vitor, batendo nele e o isolando de outras ações, com a intenção de fazê-lo se sentir mal.

- O que vocês acham da atitude intencional e repetitiva de Marcos e Felipe em relação ao Vitor?
- Quais são as semelhanças e diferenças entre as situações 1 e 2?



Algo muito importante a se ter em mente é que ambas as situações caracterizam atos de violência que, de forma alguma, devemos tolerar. Agora, quando Marcos e Felipe realizam ações repetitivas intencionalmente, falamos de bullying. Assim, para que haja bullying, o ato de violência exercido por uma ou mais pessoas contra outra deve ser intencional e/ou frequente.

**SABIAM QUE** o artigo 19 da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança estabelece que “Os Estados Partes devem adotar todas as medidas legislativas, administrativas, sociais e educacionais apropriadas para proteger a criança contra todas as formas de violência física ou mental, ofensas ou abusos, negligência ou tratamento displicente, maus-tratos ou exploração, inclusive abuso sexual”. Essa definição de violência também inclui a violência que ocorre entre crianças e, portanto, o bullying.

# 1. O QUE É O BULLYING?



## O BULLYING

A palavra **bullying** é utilizada no âmbito escolar para indicar a **intimidação sistemática**, ou **assédio** frequente, de uma pessoa, ou grupo de pessoas, sobre outro indivíduo. Refere-se à violência intencional e repetitiva, seja de forma física, verbal ou psicológica, exercida por um(a) estudante, ou um grupo de estudantes, sobre outro(a) estudante ou estudantes.

### Vamos dialogar

- O que representa para vocês a imagem acima?
- O que estará sentindo essa pessoa?
- Então, é correto fazer alguém se sentir dessa forma? Justifiquem.



**DE OLHO:** no Brasil os conceitos “bullying”, “intimidação sistemática” ou “assédio escolar” se utilizam como sinônimos. Todos se referem à violência intencional e repetitiva que ocorre na escola ou na convivência entre estudantes. Ou seja: **bullying = intimidação sistemática = assédio escolar**

### 1.1. Os tipos de bullying

Na lista abaixo são descritas as formas mais frequentes de bullying. Vale mencionar que uma pessoa pode ser vítima, simultaneamente, de vários tipos de intimidação. Por exemplo: Ernesto é vítima de bullying físico e psicológico.

- **Bullying físico:** envolve agressões físicas reiteradas, como golpes, chutes, tapas, empurrões, puxões de cabelo ou qualquer agressão corporal.
- **Bullying psicológico:** afeta especialmente o psicológico da pessoa. Geralmente acontece a partir de acusações e palavras ofensivas que baixam a autoestima e provocam sentimentos de tristeza na vítima.
- **Bullying verbal:** comumente aparece com ações tais como falar mal de outra pessoa, fazer piadas dela em público, colocar apelidos indignos, etc. Exemplo: fazer piadas reiteradas a uma pessoa com sobrepeso.
- **Bullying sexual:** envolve assédio de natureza sexual, como aproximações indevidas, passar a mão, fazer cantadas, gestos ou insinuações de cunho sexual.
- **Bullying por orientação ou identidade sexual:** este tipo de bullying também se apresenta quando uma pessoa é discriminada, ou violentada, pela sua condição sexual ou de gênero. Exemplo: uma pessoa homossexual, transexual, ou pertencente à comunidade LGBTQIA+, é vítima de ofensas ou assédio.
- **Bullying social ou moral:** consiste em isolar a pessoa; isto é, violentá-la com o objetivo de que esta seja rejeitada pela comunidade. Esta exclusão acontece, comumente, pelas condições socioeconômicas, étnicas, raciais, de gênero, limitações físicas ou condições mentais da vítima. Exemplo: uma pessoa com síndrome de Asperger, ou com alguma deficiência física, é excluída das brincadeiras e jogos.
- **Bullying material:** consiste em romper ou furtar continuamente os objetos materiais do outro. Exemplo: romper o estojo, os brinquedos, a mochila, a roupa, com a intenção de prejudicar intencionalmente o outro.
- **Cyberbullying:** acontece na Internet, geralmente pelas redes sociais. A pessoa que sofre este tipo de assédio é xingada, ameaçada ou submetida a difamação pública. O Facebook, Instagram e, por vezes, o WhatsApp, costumam ser o cenário mais recorrente deste bullying.

**IMPORTANTE:** conhecer os tipos de bullying nos permite identificá-los em três âmbitos: quando somos vítimas, quando somos agressores ou quando somos testemunhas. Vamos observar um vídeo que faz uma excelente ilustração das distintas formas de bullying. Após observá-lo, refletiremos sobre o seu conteúdo:





Vídeo: “Conheça os tipos de bullying que devem ser evitados na escola”

<https://www.youtube.com/watch?v=RAfbbbALALY>

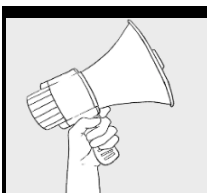
### Segundo o vídeo:

- Quais são as características dos diferentes tipos de bullying?
- O que pensam da seguinte frase do vídeo? Nas suas respostas, considerem a palavra destacada em **negrito**:

“Aceitar os colegas e as suas diferenças pode ser o primeiro passo para uma cultura da não violência e do **respeito** ao ser humano”



**DE OLHO:** de forma geral, o bullying consiste em agressões intencionais e reiteradas. Não é correto chamar de bullying uma agressão isolada ou acidental. Então:



PARA QUE HAJA BULLYING A AÇÃO DE VIOLÊNCIA EXERCIDA POR UM INDIVÍDUO, OU MAIS INDIVÍDUOS, SOBRE OUTRO(S), DEVE SER INTENCIONAL, SISTEMÁTICA E REPETITIVA.



## PARA SABER MAIS:

No Brasil existe a Lei nº 13.185, de 2015, chamada de “Programa de Combate à Intimidação Sistemática (Bullying)”. A Lei define o que é o bullying, os tipos de bullying e algumas ações de prevenção, como “promover a cidadania, a capacidade **empática** e o **respeito** a terceiros”. Além disso, estipula que todos os municípios devem “promover medidas de conscientização, prevenção e combate a todos os tipos de violência, com ênfase nas práticas recorrentes de intimidação sistemática (bullying), ou constrangimento físico e psicológico, cometidas por alunos, professores e outros profissionais integrantes da escola e comunidade escolar.” E estabelece que é dever da instituição de ensino “assegurar medidas de conscientização, prevenção, diagnóstico e combate à violência e à intimidação sistemática”. A lei completa pode ser encontrada neste link: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/ato2015-2018/2015/lei/l13185.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2015-2018/2015/lei/l13185.htm)

1.1. Para reforçar os nossos aprendizados sobre o que é o bullying, vamos formar um círculo de diálogo e refletir as seguintes questões:

- O que é o bullying?
- Vocês têm observado bullying na sua escola? Se a resposta é sim, que tipo de bullying?
- Quais são as consequências do bullying ou assédio escolar?
- Por que o respeito é um valor importante para a prevenção do bullying?

## 2. EFEITOS OU CONSEQUÊNCIAS DO BULLYING

Ainda que os efeitos do bullying sejam diversos, todos estes são sumamente negativos. Estes efeitos se apresentam na vítima, no agressor e na comunidade escolar:

**Efeitos do bullying na vítima:** dependendo do tipo de bullying, este pode ocasionar lesões físicas, dores de cabeça e transtornos psicológicos como medo, tristeza, desânimo e, inclusive, o desejo de morrer. Devido a estes efeitos, a vítima costuma experimentar problemas de adaptação na escola.

**Efeitos do bullying no agressor:** ansiedade, falta de empatia, impulsividade, insegurança, pouca tolerância às diferenças e, frequentemente, uma imensa necessidade de ter domínio sobre os outros, seja como for. A pessoa que exerce o bullying, na maioria dos casos, oculta a sua dor e seus medos se impondo sobre os outros de maneira violenta e repetitiva.

**Efeitos do bullying na escola:** afeta a toda a comunidade educativa, pois provoca problemas sérios na convivência. O efeito mais grave, para toda a escola, ou sala, é que prejudica o bem estar do grupo, dividindo-o, impedindo um crescimento psicológico, físico e social positivo entre estudantes. Coloca em risco o direito de que todas as crianças e adolescentes possam se desenvolver felizes em um ambiente saudável, afetivo e amoroso.



**DE OLHO:** tanto a vítima quanto o agressor(a) precisam de acompanhamento profissional. Ainda que seja certo que a maior parte da dor gerada pelo bullying afeta a vítima, e que por tal motivo deve ser a primeira a ser socorrida, também é necessário prestar atenção em quem agride.

**IMPORTANTE:** é comum que as escolas considerem que o agressor não é livre de culpa ou de responsabilidade pelas suas ações, motivo pelo qual costumam aplicar medidas corretivas ou alguma punição. O problema é que a mera punição, na maioria das vezes, não acaba com o desejo/atitude da pessoa de infringir violência nos outros. Portanto, são necessários outros tipos de intervenções, preferencialmente que envolvam tratamento psicopedagógico e psicológico.

O agressor também precisa de ajuda. Muitas crianças que praticam bullying, possivelmente já foram vítimas de bullying ou estão lutando contra inseguranças, dores ou medos devido a problemas familiares, sociais ou a traumas provocados por experiências negativas, etc. O agressor, infelizmente, oculta estes sentimentos se impondo violentamente aos outros. Isto é, o bullying costuma ser seu mecanismo de defesa diante das suas próprias dores e medos.

**Em síntese:** tanto a vítima quanto o agressor precisam de apoio, dentro da escola e/ou fora desta: com um(a) psicopedagogo(a), psicólogo(a) ou psiquiatra. Mas, independentemente de quem possa fazer o acompanhamento, o apoio de pessoas próximas, em especial da família, torna-se fundamental e insubstituível.

## 2.1. Conscientização: os efeitos do bullying podem ser fatais.

Segundo o relatório da UNESCO, “Violência escolar e bullying: informe sobre a situação mundial”<sup>2</sup>, aproximadamente 1 de cada 3 estudantes, no mundo, é vítima de bullying. As vítimas são tanto homens quanto mulheres, em quase igual número. Independentemente do país, estados, municípios, os efeitos na vítima costumam ser os mesmos: dor, medo, tristeza, vergonha e um forte desânimo que, em muitas ocasiões, conduz ao desejo de se isolar ou, inclusive, de morrer. De fato, não há uma cifra exata, mas calcula-se que no mundo mais de 600.000 estudantes entre 14 e 19 anos se suicidaram, e que uma grande parte destes se deve ao assédio e violência sofrida no ambiente escolar.



Alguns lamentáveis casos são os seguintes: no ano 2010, Phoebe Prince, uma imigrante irlandesa nos Estados Unidos da América, de 15 anos, cometeu suicídio devido ao constante bullying social, verbal e sexual que sofria na escola. Em 2012, Tania Riveros, chilena, de 14 anos, foi vítima de bullying verbal, sexual e social e cometeu suicídio. Em 2019, Dielly Santos, de 17 anos, do Pará, Brasil, se suicidou em sua escola por ter sofrido bullying e gordofobia. Neste ano, 2022, Drayke Hardman, criança de apenas 12 anos, dos Estados Unidos da América, foi vítima de bullying e suicidou-se.

---

<sup>2</sup> Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246970> (Acesso em 21/11/2022)

**Em síntese:** o bullying pode gerar consequências irreparáveis. Portanto, é necessário entender que...

## O BULLYING NÃO É BRINCADEIRA!

Deve ser reconhecido como uma prática inadmissível que pode, inclusive, provocar a morte da vítima.



**DE OLHO:** em caso de você ter sentimentos de suicídio ou de saber de alguém que tenha esses sentimentos, ligue imediatamente para o Centro de Valorização da Vida, discando o número 188.

### COMO DENUNCIAR O BULLYING

a) **Se você é vítima de bullying**, deve denunciar a situação. Para fazer a denúncia, é recomendado:

1. Primeiramente, entenda que você não tem culpa do que está acontecendo. Ninguém merece ser vítima de intimidação sistemática.
2. Denuncie ou relate a situação na escola, na família e/ou com pessoas de confiança.
3. Procure apoio: no colégio, com um(a) profissional, em casa e com pessoas de confiança. Ainda que o bullying afete o indivíduo em si, é um problema social; portanto, recomenda-se que seja abordado e resolvido coletivamente.



**DE OLHO:** estas três recomendações também são indicadas para os pais, as mães ou familiares da vítima: ela não é culpada; acompanhe-a e denuncie a situação na escola.


b) **Se você é testemunha** ou ficou sabendo de qualquer tipo de bullying, deve denunciar a situação. Recomenda-se:

1. Primeiramente, escute e dê apoio à vítima para ela enfrentar o problema. Não a deixe sozinha. Também é recomendável que comunique a situação aos familiares.
2. Dialogue com a pessoa sobre a necessidade e a importância de denunciar o fato.

3. Se achar que é possível, dialogue pacificamente com o(a) agressor(a) sobre os impactos da violência no ambiente escolar.

c) **Se você é o(a) agressor(a)**, recomenda-se que:

1. Pratique a empatia fazendo reflexões a partir de questionamentos como estes:
  - Gostaria que fizessem o mesmo comigo?
  - Gostaria que fizessem isso para alguém que eu amo ou alguém que gosto muito?
  - O que eu sentiria se alguém me perturbasse constantemente?
2. Seja humilde, responsável e peça desculpas à vítima.
3. Relate a situação a um professor(a) ou profissional da escola e solicite orientações. Também deve procurar ajuda psicológica.

	O MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO RECEBE DENÚNCIAS DE BULLYING PELO NÚMERO 0800616161, DE SEGUNDA À SEXTA-FEIRA DAS 8H ÀS 20H
---	--

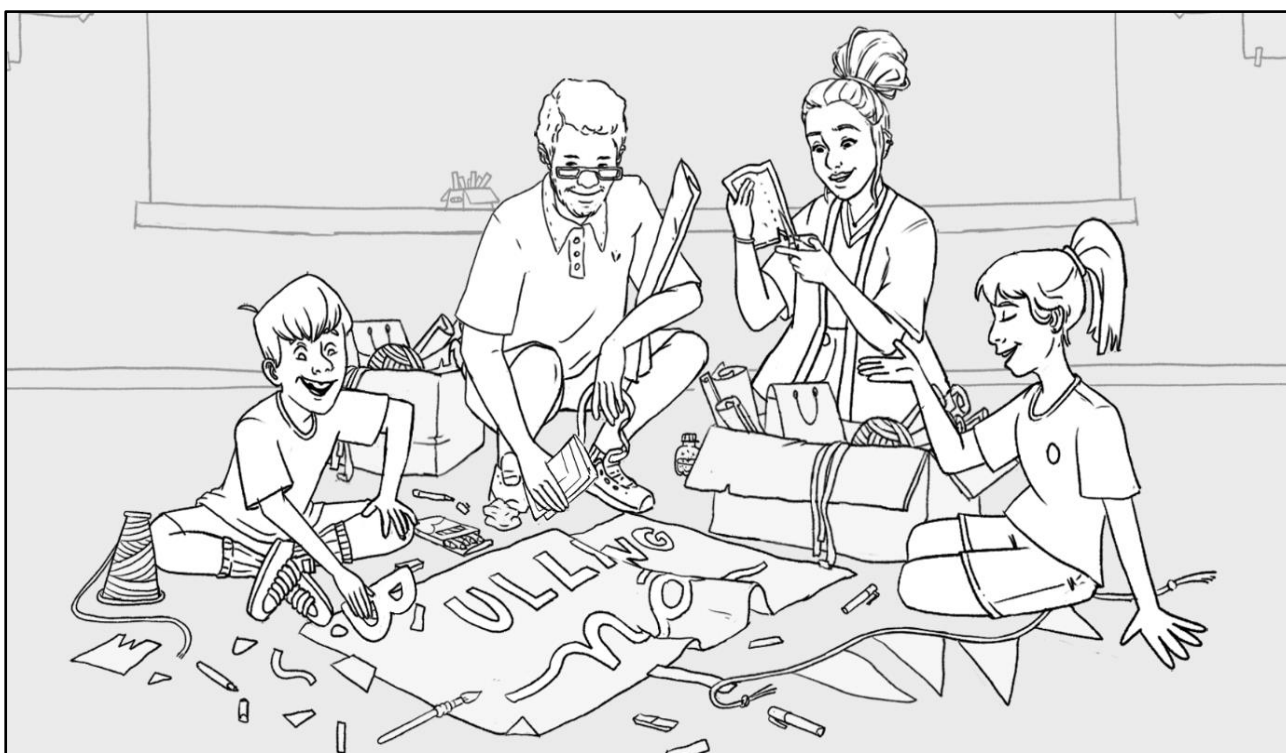
2.1.2. Agrupados em um grande círculo, vamos dialogar com as seguintes perguntas:

- O que pensam sobre o fato de que um de cada três estudantes no mundo já foi ou é vítima de bullying?
- O que podemos refletir sobre os terríveis efeitos do assédio escolar?
- O que fariam se fossem vítimas ou testemunhas de bullying? E se vocês fossem os(as) agressores(as)?
- Quais ações consideram necessárias para evitar o bullying? Justifiquem.

Em relação à última pergunta, no seguinte ponto são indicadas algumas ações para evitar o assédio escolar.

### 3. AÇÕES PARA EVITAR O BULLYING

Na maior parte do tempo, o bullying acontece no ambiente escolar (na própria escola ou lugares próximos). Por esse motivo é necessário que o colégio esteja alerta e preparado para que, diante de uma situação de bullying, esta seja tratada imediatamente. Para evitar o bullying é necessário que as escolas, como comunidade educativa (docentes, estudantes, famílias, etc.) realizem atividades periódicas de conscientização e prevenção.



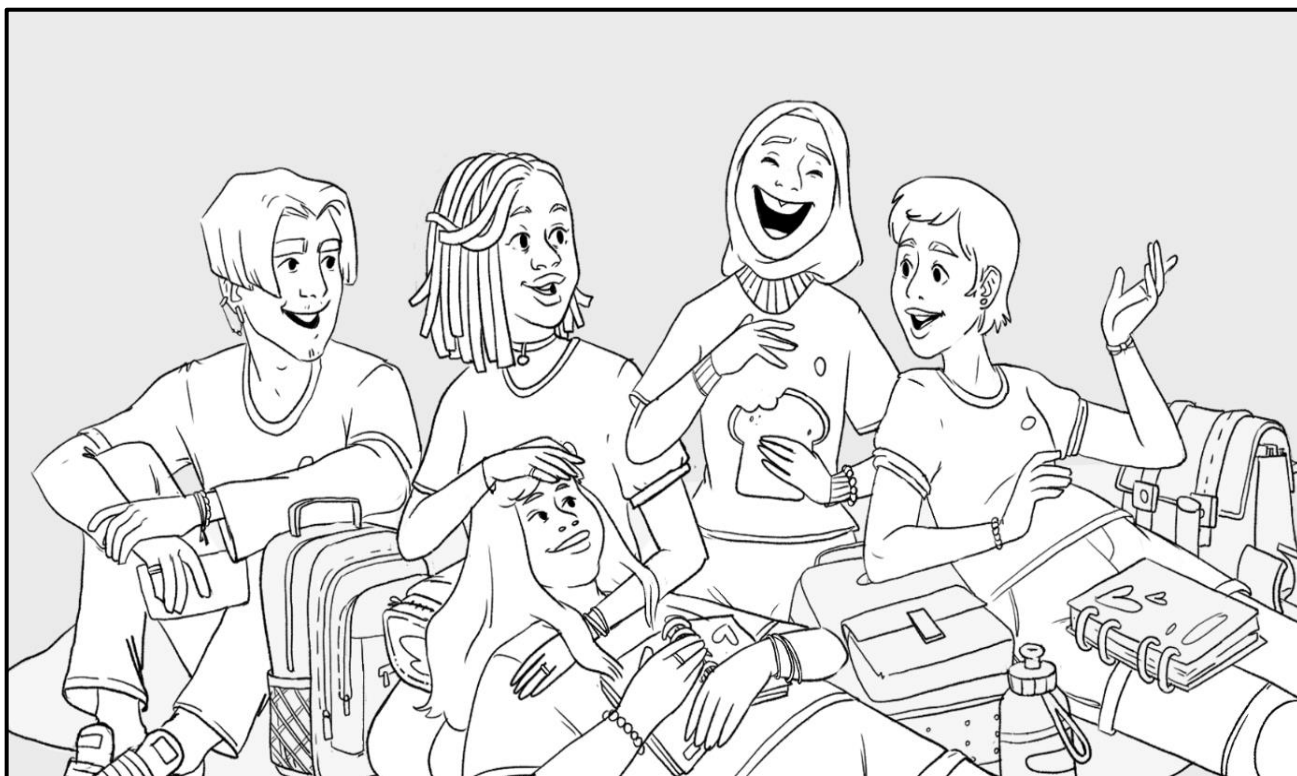
Docentes, estudantes, pais e mães devem trabalhar juntos na prevenção do bullying

**As ações mais recomendadas para evitar o bullying são as seguintes:**

- Trabalhar a temática do bullying em sala de aula gerando espaços participativos e de diálogo. Por exemplo, a partir de assembleias ou exercícios de autoconhecimento.
- Demonstrar sempre um claro rechaço diante de atitudes violentas e injustas.
- Pautar o tema nas reuniões entre docentes, pais e mães, para aprender a reconhecer quando o bullying se apresenta.



- Sensibilizar toda a comunidade escolar sobre os efeitos negativos desta violência, na vítima, no agressor(a) e na comunidade escolar.



- Trabalhar o respeito, a empatia e a amizade como valores essenciais para a convivência positiva.
- Criar projetos que envolvam aos e às estudantes na prevenção e detecção dos diversos tipos de bullying.
- **AGIR IMEDIATAMENTE** diante de uma situação de bullying. As vítimas não podem esperar. Portanto...

### IMPORTANTE

Exijam que a escola conte com profissionais que proporcionem acompanhamento e apoio às vítimas e ofereçam atenção ao agressor(a). A Lei nº 13.935/2019 determina que todo estabelecimento educacional deve assegurar atendimento psicológico e socioassistencial aos alunos e alunas.

3.1. Juntem-se em pequenos grupos e proponham três ações que considerem importantes para a prevenção do bullying:

1	
2	
3	

Uma vez completado o quadro, apresentem as suas três propostas para os outros grupos, justificando cada uma delas. Cada grupo deve se manifestar sobre as propostas dos outros, tentando analisar as possibilidades, vantagens e limites (e como superá-los).

## 4. BULLYING NÃO; RESPEITO, EMPATIA E AMIZADE SIM!

Existem muitos valores importantes que todo ser humano deve aprender a incorporar e praticar nas suas ações cotidianas para que situações de agressão ou violência não aconteçam, seja nos espaços escolares ou em outros espaços públicos ou privados. Três destes valores são o respeito, a empatia e a amizade.

- O que é para vocês o respeito?
- Conhecem o valor da empatia? Poderiam dizer o que é?
- Um ditado diz: “sem amizade a vida se torna impossível”. Concordam com isto? Justifiquem.


Agora vamos ler uma breve definição dos conceitos respeito, empatia e amizade, para logo refletir sobre a importância deles no combate ao assédio escolar:

<b>Respeito</b>	Este valor faz referência a ação ou atitude de considerar, reconhecer e valorizar alguém ou algo. Permite reconhecer o valor próprio de cada ser humano, da sociedade e do ambiente. Exemplos: respeito com as crianças, respeito com os idosos, respeito às crenças dos outros, respeito com a natureza.
<b>Empatia</b>	Consiste na capacidade de compreender a situação, estado de ânimo, sentimentos ou emoções de outra pessoa. A empatia é um valor que permite se colocar no lugar do outro, tentando basicamente, sentir o que este sente, pensar o que este pensa, etc. Por exemplo: a empatia nos permite identificar a dor do outro, nos pondo no seu lugar. Para a empatia existe um ditado: “calçar o sapato alheio”.
<b>Amizade</b>	Se refere a uma relação de simpatia, afeto e confiança recíproca entre pessoas. A amizade é praticamente uma necessidade vital: sem ela a vida se torna muito difícil, pois na amizade encontramos sentimentos positivos, como a alegria de compartilhar algo com alguém. Encontramos suporte e alguém que esteja sempre ali para nos dar apoio nos momentos difíceis da vida. Exemplo: Marcos e Maria são amigos, se ajudam, se preocupam um com o outro, se escutam, compartilham momentos, se apoiam nas situações difíceis, etc.

- Vamos formar pequenos grupos para estabelecer um diálogo reflexivo sobre por que estes três valores são importantes para evitar o bullying ou assédio escolar.
- Após o diálogo, completem o quadro:

Valor	Por que é importante para a prevenção do bullying?
Respeito	
Empatia	
Amizade	

Compartilhem as respostas com o resto da classe e novamente estabeleçam um diálogo que permita chegar a conclusões sobre a importância destes três valores na prevenção do bullying.

	<p><b>LEMBREMOS: O RESPEITO E A EMPATIA, ASSIM COMO A AMIZADE, SÃO VALORES FUNDAMENTAIS PARA A PREVENÇÃO DO BULLYING.</b></p>
---	---

## 5. COMO ATUAMOS DIANTE DO BULLYING OU ASSÉDIO ESCOLAR?

As seguintes atividades têm dois objetivos: a) tomar consciência dos nossos próprios valores e dos valores que são necessários na prevenção do bullying; b) reconhecer quais são as nossas atitudes diante situações associadas ao assédio escolar.



5.1. Vamos fazer um exercício de autorreflexão. A ideia é listar os valores e atitudes possuídos e aqueles que desejamos possuir com o objetivo de evitar o bullying.

De forma individual, escolham, do seguinte quadro, quatro valores que vocês acreditam possuir e outros quatro que são os menos possuídos ou praticados. Considerem seus próprios valores, mas também aqueles identificados nos seus colegas ou na comunidade escolar. Se quiserem acrescentar um valor ou atitude escrevam nas linhas ao final do quadro:

respeito - justiça - empatia - humildade - solidariedade - verdade - amizade -  
apreço - simpatia - vontade - responsabilidade - compreensão - diálogo -  
confiança - tolerância - lealdade - valentia - humildade - cooperação - bondade  
- perdão - escutar - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Valores que possuo	Valores que menos possuo ou pratico

- Dividam-se em grupos e compartilhem, primeiramente, as suas respostas sobre os valores que possuem, justificando por que são tão necessários para evitar o bullying. Logo...
- Compartilhem as respostas sobre os valores menos possuídos e reflitam sobre como é possível (que ações são necessárias) para incorporá-los, no dia a dia, para a prevenção do bullying.

5.2. Agora faremos um exercício de reflexão sobre as nossas próprias atitudes diante situações associadas ao bullying. Para isso, primeiro vamos completar individualmente o seguinte quadro de perguntas:

O que costumo fazer quando uma pessoa faz piadas do aspecto físico do(a) outro(a)?	O que deveria ou poderia fazer?
O que faço quando uma pessoa é isolada do grupo?	O que deveria ou poderia fazer?



O que faço quando observo que um(a) colega está constantemente com medo ou tristeza?	O que deveria ou poderia fazer?
O que faço quando eu mesmo(a) estou sendo vítima de assédio?	O que deveria ou poderia fazer?
Como costumo agir quando sou testemunha ou fico sabendo de algum caso de bullying?	Como deveria agir?
O que faço quando, pelas minhas atitudes, causo mágoa ou sofrimento no outro(a)?	O que deveria fazer?

Uma vez completadas as respostas, vamos formar um grande círculo para compartilhá-las e refletir sobre o que deveríamos fazer quando observamos, sofremos ou geramos situações que magoam ou machucam a dignidade das pessoas.

## 6. OFICINA DE CARTAZES SOBRE O BULLYING

Chegamos ao último ponto desta cartilha. Para finalizar, faremos uma oficina de cartazes sobre o bullying, que serão colocados nos diferentes ambientes da escola (salas, corredores, banheiros, quadra, pátio de comida, etc.). Dessa forma colaboramos na prevenção do assédio escolar. Vamos formar grupos de trabalho e criar um grande cartaz, ou vários cartazes, considerando pelo menos estes três aspectos:

1. O que é e quais são os tipos de bullying.
2. As consequências do assédio escolar.
3. A relevância do respeito, empatia e amizade na prevenção do bullying.

**Materiais recomendados:** cartolina ou folhas de tamanho grande, lápis de cor, pincel atômico, revistas para recortar, tesouras, cola ou qualquer outro material que considerem necessários. Podem fazer desenhos, cortar e colar imagens, etc. Ou seja, utilizem toda a sua imaginação e criatividade.

**Orientações:** o cartaz deve atrair a atenção do destinatário para que se interesse pelo conteúdo. Para isso, o título, a imagem e o texto devem estar feitos de modo que chamem a atenção do potencial leitor.

Tentem utilizar livremente toda a sua criatividade na confecção do cartaz, mas considerem estes aspectos:

- O suporte deve ser grande, como uma cartolina.
- O tamanho do título também deve ser grande. A tipografia do texto deve ser bem trabalhada e sem erros gramaticais. É necessário destacar as informações mais importantes do texto, com um tamanho maior ou com outra cor.
- Para que seja mais fácil ler a informação, as cores do cartaz devem contrastar. Por exemplo, usar cor azul num papel preto dificulta a leitura; nesse caso recomenda-se escrever com cor branca.

Vamos observar um exemplo de cartaz, cuja temática é a violência contra as crianças<sup>3</sup>.

# VIOLÊNCIA NÃO É BRINCADEIRA



Eu vou falar de um problema  
Que atinge toda população  
Calma, não vou pedir dinheiro  
Apenas a sua atenção  
Vou falar de violência  
E precisamos de colaboração

Existem vários tipos  
Física, psicológica e sexual  
Podem atingir todas as pessoas  
Independente de classe social  
Criança e adolescente sofrem bastante  
E necessitam de um cuidado especial

Várias doenças e mortes  
São consequências da violência sofrida  
Os sintomas são muitos  
Desnutrição a doença sexualmente transmitida  
Marcas que vão além do corpo  
Deixando traumas por toda vida

É preciso ficar atento  
O agressor pode estar no próprio lar  
Não como uma visita  
Mas a pessoa que deveria cuidar  
Proteja as nossas crianças  
Você tem que denunciar

*Autores: André Amilcar & Marcela Nassar*

RAFAEL AZEVEDO

**Disque denúncia:**  
(Região Metropolitana e Zona da Mata Norte) — (081) 3421 9595  
(Agreste, Sertão e Zona da Mata Sul) — (081) 3719 4545

**Denúncia de Violação de Direitos Humanos** — Disque: 100

**Ouvidoria da Secretaria de Defesa Social** — 0800 081 5001

**SEVS** Secretaria Executiva de Vigilância em Saúde  
**Secretaria de Saúde**  
**PERNAMBUCO** GOVERNO DO ESTADO  
www.saude.pe.gov.br

<sup>3</sup> Escola de Governo em Saúde Pública de Pernambuco. Disponível em: <https://ead.saude.pe.gov.br/mod/folder/view.php?id=1085&forceview=1> (consulta: 08/09/2022)

## **IMPORTANTE**

O cartaz tem um título grande, que pode ser visto desde longe. Logo, uma grande imagem que ilustra o conteúdo e, do lado, um texto que informa sobre a violência contra as crianças, os tipos de violência e as suas consequências. Além disso, o cartaz oferece algumas orientações sobre como denunciar e os serviços públicos onde é possível fazer uma denúncia de maltrato infantil. Trata-se de um excelente modelo para que possamos criar os nossos cartazes sobre o bullying.

## **ATIVIDADE FINAL**

Uma vez terminados os cartazes, vamos colocá-los nos espaços públicos da escola e, durante toda uma semana, no horário do recreio, vamos nos situar do lado dos cartazes e explicar, a quem passar, o que é o bullying, as suas consequências e as formas de evitá-lo.

## AUTOAVALIAÇÃO

Este último exercício é para que vocês possam conhecer e avaliar o quanto aprenderam sobre o bullying e em que medida podem colaborar na prevenção. Respondam as perguntas de forma individual e compartilhem as respostas com o grupo:

a) Conseguiu fazer todas as leituras e exercícios da cartilha?

Fiz tudo    Fiz bastante    Fiz algumas    Quase nada ou nada

b) Se te perguntassem o que é o bullying, poderia explicá-lo?

Sim, muito bem    Sim, bem    Sim, algo    Quase nada ou nada

c) Considera que depois das leituras e exercícios da cartilha você pode identificar situações de bullying?

Sim, muito facilmente    Sim, poderia

Seria difícil para mim    Eu não acho que possa fazer isso

d) Você acredita que poderia promover ações contra o bullying?

Sim, facilmente    Sim, mas com alguma dificuldade

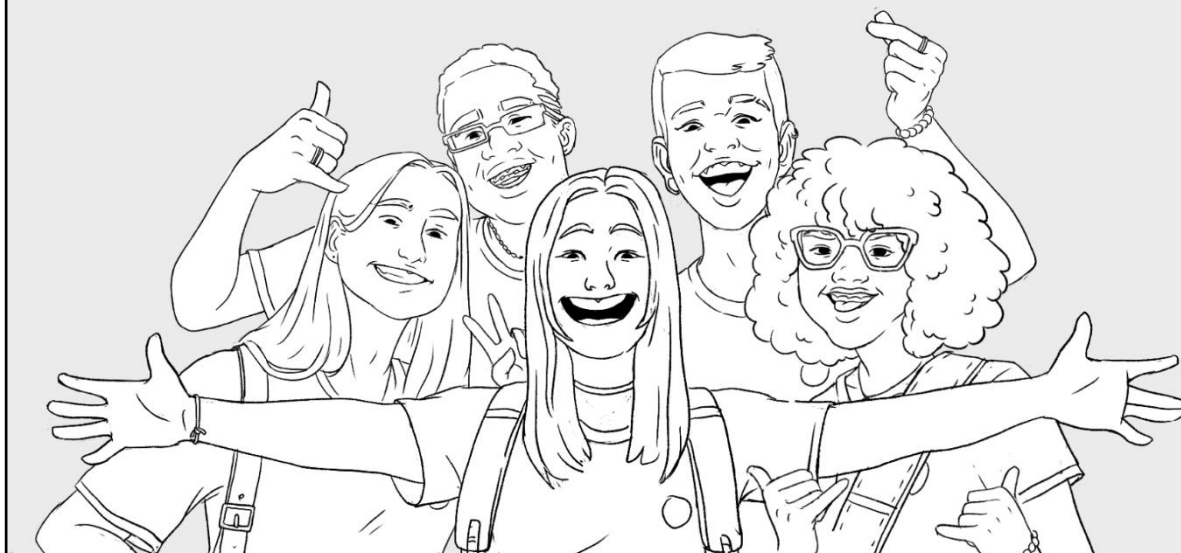
Seria difícil para mim    Eu não acho que possa fazer isso

7.1. Sugestões. Caso ainda tenha algumas dúvidas sobre o que é o bullying e como preveni-lo, observe os seguintes vídeos:

Vídeo 1: <https://www.youtube.com/watch?v=iFTnWhWT4YI>

Vídeo 2: [https://www.youtube.com/watch?v=U\\_XU7cNZyg8](https://www.youtube.com/watch?v=U_XU7cNZyg8)

Vamos sempre dizer: bullying não; respeito, empatia e amizade, sim!





[www.poramploscaminhos.com.br](http://www.poramploscaminhos.com.br)

Miguel Ahumada Cristi  
Waldemir Rosa  
Fernando Santana  
Juniétty Mônica Hugem  
Íris Pereira Guedes  
Cristiane Alves dos Santos  
Fátima Avilés Sedeño  
Vanessa Anastácia Nobre  
Emerson Pereti  
Ana Carolina Magni  
Camila Lazzarini  
Andiara Drielli de Oliveira

As universidades federais, em sua vocação de serviço público, assumem o seu compromisso social fazendo ciência e promovendo a universalidade do conhecimento, gratuito e de qualidade.

Este material foi financiado pelo programa Agenda Tríplice, da Pró-reitora de Pesquisa e Pós-graduação da UNILA e conta com o registro e apoio da Pró-reitora de Extensão.