

Secretaria Executiva de Desenvolvimento da Educação - SEDE
Gerência de Políticas educacionais de Direitos Humanos e Cidadania - GEDHC
Unidade de Educação em Direitos Humanos e Cultura de Paz - UDHCP



BULLYING: TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER!

Um guia completo e cheio de referências para o
estudante mandar bem no debate e na ação!

2025

Secretaria
de Educação



GOVERNO DE
**PER
NAM
BU**CO
ESTADO DE MUDANÇA

PERNAMBUCO

O QUE É BULLYING?

É quando alguém pratica ações violentas várias vezes contra uma outra pessoa, muitas vezes disfarçada de “brincadeiras”. Essas ações podem ser:

- Palavras que machucam: Apelidos ofensivos, piadinhas que não têm graça, palavras usadas para intimidar, humilhar ou ridicularizar, comentários maldosos ou fofocas;
- Ações: Empurrões, chutes, beliscões, roubar e quebrar a S suas coisas;
- Nas redes: Te zoar no Instagram ou em outras redes, criar um perfil fake pra te humilhar, intimidar ou ridicularizar. Também é conhecido como *Cyberbullying* (que é o bullying no ambiente virtual).

IMPORTANTE

Precisamos lembrar que não é apenas uma “brincadeira”! O *Bullying* pode deixar marcas profundas, como ansiedade, depressão e até pensamentos suicidas.

QUEM SOFRE BULLYING?

Qualquer estudante pode sofrer Bullying ou Cyberbullying...

Porém, alguns grupos estão em situação de maior vulnerabilidade e são mais propensos a se tornarem alvos de *Bullying*, como por exemplo:

- Quem é diferente: estilo único, culturas diferentes, gostos e aparência fora do "padrão";
- Pessoas LGBTQIAPN+: aquelas cuja orientação sexual, identidade ou expressão de gênero fogem do "padrão" esperado;
- Estudantes novatos: aqueles que vieram de outra cidade, país, ou que tem um sotaque diferente;
- Pessoas com deficiência: sejam visíveis ou ocultas, como por exemplo o transtorno do espectro autista (TEA).

Fica ligado(a)!



VAMOS REFLETIR

Quem nunca viu ou passou por uma situação de bullying na escola?

- Você já viu alguém sendo zoadado, perturbado, excluído e até agredido na sua escola? Ou pior, já sentiu na pele essa situação?
- Como você se sentiu nessa hora?
- E a pessoa que sofreu, como será que ficou?



Dado importante!

No Brasil, aproximadamente um em cada dez estudantes é vítima frequente de *bullying* nas escolas. São adolescentes que sofrem agressões físicas ou psicológicas, que são alvo de piadas e boatos maldosos, excluídos propositalmente pelos colegas, que não são chamados para festas ou reuniões (Tokarnia, 2017, p.1).

TIPOS DE BULLYING

Já entendemos que o bullying é a prática de ações violentas repetidas contra outra pessoa no ambiente escolar. No entanto, o que precisamos compreender é que ele se manifesta de diversas formas e tipos:

TIPO	COMO ROLA?	EXEMPLO
Físico	Agressões como tapas ou chutes, empurrões, beliscões...	Quando um aluno empurra outro no corredor da escola, fazendo-o cair e derrubar seus materiais.
Verbal	Ofensas com palavras, insultos, apelidos ofensivos...	"Nossa, você é tão feio que até o espelho quebra."
Psicológico	Manipular, ameaçar, inamidar, humilhar o outro...	Ameaças constantes de que vai bater no outro: "te pego na saída".
Social	Excluir, ignorar ou isolar o outro...	Criar grupo da turma no "ZAP" e deixar de fora um colega e ainda espalhar comentários maldosos.
Virtual/ <i>Cyberbullying</i>	Uso das redes sociais para humilar, ameaçar e inamidar. Conhecido como os "haters nas redes"	Postar montagens suas com piadas cruéis no Instagram.
Sexual	Comentários ou toques constrangedores ou não consensuais	Piadas sobre o seu corpo ou orientação sexual.

ONDE ROLA?

NA ESCOLA

Nos corredores,
banheiros, pátio
(onde os
professores não
estão vendo).



NO ROLÊ

Fora da escola,
em festas,
ônibus, no
caminho da
academia.



ONLINE

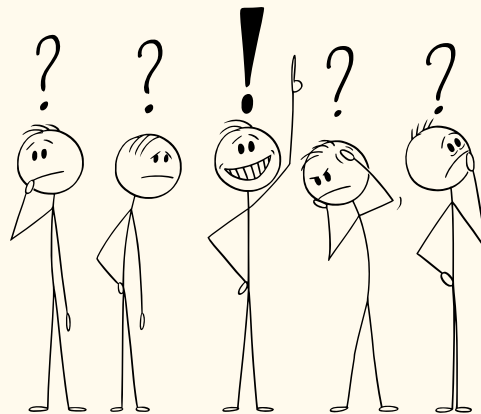
No Instagram,
TikTok, Discord,
em jogos
onlines, entre
outros.



VAMOS REFLETIR

Pare e pense:

- Você já praticou *bullying* alguma vez?
- Por que será que algumas pessoas viram alvo fácil de *bullying*?
- O que faz alguém achar que tem direito de humilhar, intimidar e ameaçar o outro?



“Ser empático significa ser capaz de abraçar a dor e a alegria do outro como se fossem suas”

SE LIGA!!



Se antes o *bullying* era “só” uma coisa chata, agora é crime!

- Em 2024, foi criada uma lei que coloca o *bullying* e o *cyberbullying* no Código Penal;
- Quem pratica *bullying* pode pagar multa. O *cyberbullying* pode gerar privação de liberdade, de 2 a 4 anos;
- Quando o *bullying* ou *cyberbullying* é praticado por um adolescente, a responsabilização é diferente da de um adulto. Em vez do Código Penal, aplica-se o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA);
- O adolescente que pratica *bullying* ou *cyberbullying* pode ser responsabilizado por meio de medidas socioeducativas, como advertência, obrigação de reparar o dano, prestação de serviços à comunidade, liberdade assistida, semiliberdade e, até mesmo, internação.



SE TA ACONTECENDO COM VOCÊ...



NÃO SE CALE!!
Tome uma atitude!

- Fale com alguém: seus pais ou responsáveis, um professor que você confie ou até mesmo a gestão da escola;
- Print tudo: provas são uma ótima aliada contra o *cyberbullying*;
- Denuncie: mande um alô para o Dique 100 ou use o site da SaferNet, além de comunicar aos responsáveis e gestão;
- Bloqueie os haters: nas redes sociais busque cortar o contato com perfis maldosos e desrespeitosos, além de denunciá-los na plataforma.

Você não está sozinho(a)!



MANDA A REAL

Por que você acha que algumas pessoas praticam o *bullying*?

- Quem pratica bullying geralmente está inseguro e precisa de ajuda: pessoas que ferem os outros podem estar machucadas por dentro, mas ferir o outro não diminui a própria dor. Pelo contrário, apenas perpetua o ciclo de violência;
- Sua vida importa: se estiver difícil, busque ajuda profissional. Você também pode ligar para o 188 (CVV) ou acessar ao site cvv.org.br

Juntos somos mais fortes! A união e empatia derrubam qualquer onda de ódio.



VAMOS REFLETIR

O que você faria se visse um colega sendo intimidado?

- Não seja apenas um espectador: ficar calado ou parado é também ser cúmplice;
- Chama ajuda: um “Ei, prof., tão perturbando a Ana lá trás!” já ajuda;
- Ofereça apoio: as vezes um simples “Estou com você, como posso ajudar” já faz uma grande diferença.

“Todos os dias nós podemos acolher ou condenar. E essa escolha pode fazer a diferença na vida de alguém!”

E AÍ, QUAL MUNDO VOCÊ QUER?

Você gostaria de viver em um mundo onde o *bullying* é uma prática normal?

Um mundo em que a “galera” se “zoa”, se exclui e se agride?

E se a gente deixar as diferenças aparecerem e aprender uns com os outros? Não seria melhor?



MAS SE LIGA!

O mundo não vai mudar sozinho, precisamos fazer a nossa parte e podemos começar pela escola!

Seguem as dicas para você e sua turma transformarem a escola!



Fica de olho!

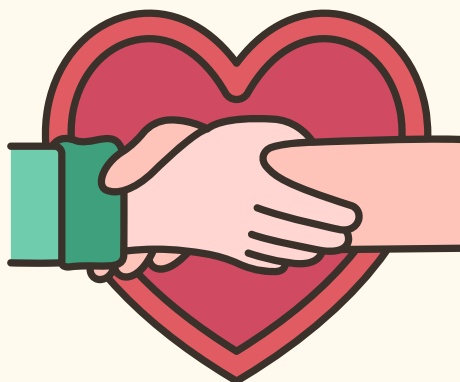


E AÍ, QUAL MUNDO VOCÊ QUER?

Na escola



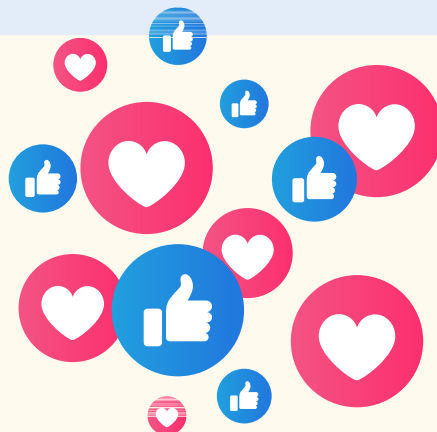
- Crie um "Clube do Respeito": estudantes que cuidam uns dos outros e valorizam as diferenças;
- Faça um mural massa: colem cartazes pela escola, nas salas de aula com frases inspiradoras e acolhedoras;
- Organize um debate: Chama a turma para discutir LGBTQIAPN+ fobia, gordofobia, machismo e outras temáticas importantes de se refletir.



E AÍ, QUAL MUNDO VOCÊ QUER?

Nas redes 

- Espalhe amor: faça comentários positivos nos posts dos outros e guarde os comentários negativos;
- Não curta o ódio: se você ver um meme tóxico, denuncie e dê *unfollow*;
- Torne-se um influenciador do bem: *poste conteúdo que leve positividade, respeito, solidariedade e amor*;
- Seja a mudança: trate todos como você gostaria de ser tratado, mesmo que as redes sociais incentivem o hate.



E AÍ, QUAL MUNDO VOCÊ QUER?

No seu ciclo



- Pare com os julgamentos: antes de “zoar” alguém, pense: “isso vai magoar?”, “eu gostaria que fizessem isso comigo?”. Olhar com empatia e perguntar o que o outro sente é o melhor caminho.
- Celebre as diferenças: pessoas diferentes tornam o mundo menos chato;
- Use a sua arte: utilizar-se da criatividade, como a música, a dança, o teatro, a poesia, a pintura, o grafite, entre outros para criar ações contra o *bullying* é uma boa estratégia.



LEMBREM-SE!

Defender é
diferente de revidar
com violência, viu?



Defenda com
respeito e inclusão:
mostre que a
diferença é massa!

***"Ninguém nasce odiando outra pessoa. O ódio
é aprendido. E se pode aprender a odiar,
também se pode ensinar a amar."
— Nelson Mandela***



FILMES E SÉRIES QUE FALAM NOSSA LÍNGUA

★ HEARTSTOPPER - SÉRIE

- Ano de Lançamento: 2022
- Classificação indicativa: 12 anos
- Onde assistir: Netflix

• O que rola?



Nick e Charlie, dois garotos do ensino médio, se conhecem e começam uma amizade que vira um lindo romance. Eles enfrentam desafios como bullying homofóbico, autoaceitação e pressão dos amigos.

• Por que assistir?

1. Mostra como o amor e a amizade podem 1. vencer o ódio;
2. Aborda temas LGBTQIAPN+ de forma sensível e realista;
3. Ensina que ser diferente é ser especial.

• Frase inspiradora:

"Eu não quero que ninguém te machuque. Você é a melhor pessoa que eu conheço."



FILMES E SÉRIES QUE FALAM NOSSA LÍNGUA



EXTRAORDINÁRIO - FILME

- Ano de Lançamento: 2017
- Classificação indicativa: Livre
- Onde assistir: Netflix, Amazon Prime Video
- O que rola?



Auggie, um garoto com uma diferença facial, entra na escola pela primeira vez e enfrenta bullying e preconceito. Com a ajuda da família e de amigos verdadeiros, ele mostra que ser único é um superpoder.

• Por que assistir?

1. Ensina sobre empatia e respeito às diferenças;
2. Mostra como pequenos gestos de gentileza podem mudar vidas;
3. Inspira a aceitar a si mesmo e aos outros.

• Frase inspiradora:

"Se você não gosta do lugar onde está, imagine onde gostaria de estar e mude isso."



FILMES E SÉRIES QUE FALAM NOSSA LÍNGUA

★ *RAYA e o Último Dragão - FILME*

- Ano de Lançamento: 2021
- Classificação indicativa: Livre
- Onde assistir: Disney+

• O que rola?



Raya e o Último Dragão é uma aventura emocionante sobre Raya, uma guerreira que busca salvar seu mundo dividido, Kumandra, encontrando o último dragão, Sisu.

• Por que assistir?

1. Durante a jornada, ela aprende sobre confiança, união e superação de diferenças;
2. O filme combina ação, humor e uma mensagem poderosa sobre esperança e trabalhar em conjunto.

• Frase inspiradora:

"Se a gente não se unir, o mundo acaba."



Referências



- BRASIL. Lei nº 13.185/2015. Institui o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (Bullying).
- BRASIL. Lei nº 14.811/2024. Inclui bullying e cyberbullying no Código Penal.
- GONÇALVES, Catarina; ARAÚJO, Dalvaneide. Escolas, conflitos e violência: reflexões sobre as possibilidades de prevenção e manejo em tempos de crise. Recife: Programa de Boa na Escola, Secretaria de Educação e Esportes de Pernambuco, 2024.
- UNESCO. Por trás dos números: acabar com a violência escolar e o bullying. Paris: UNESCO, 2019.
- UNESCO. Violência escolar e bullying: relatório sobre a situação mundial. Brasília/DF, 2019.
- UNICEF. Violência e Bullying Escolar no Brasil, 2016. Brasília: UNICEF, 2016.
- SaferNet. Plataforma de denúncias de crimes online. Disponível em: www.safernet.org.br.
- TOKARNIA, Mariana. Um em cada dez estudantes no Brasil é vítima frequente de bullying. Agência Brasil. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/educacao/noticia/2017-04/um-em-cada-dez-estudantes-no-brasil-e-vitima-frequente-de-bullying>. Acesso em: 17 mar. 2025.

