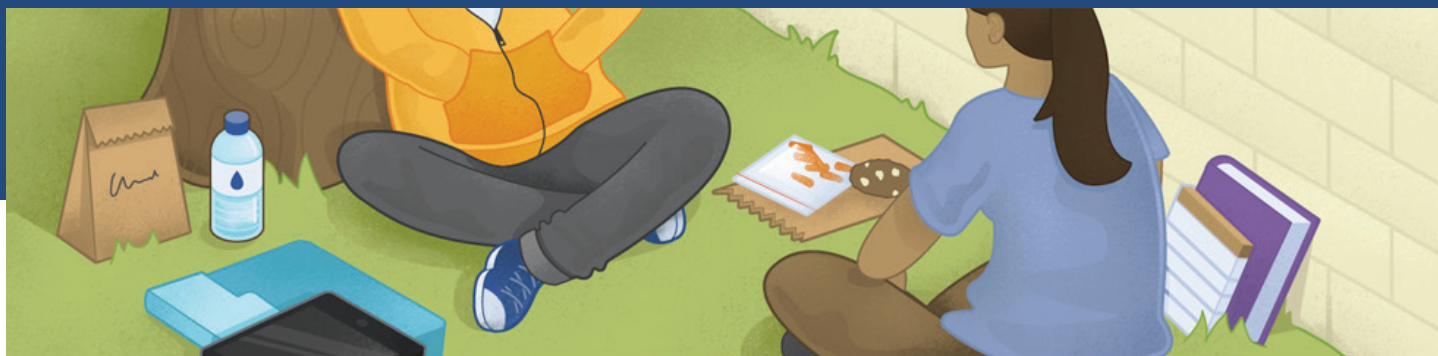


Para adolescentes

Você não está sozinho. Saiba como você e seus amigos podem adotar medidas contra o bullying.



Será que estou sofrendo bullying?

Às vezes, é difícil distinguir uma simples brincadeira de uma situação de bullying. Mas, na verdade, uma dica pode te ajudar: brincadeira é quando todos os envolvidos se divertem.

Se você está se sentindo isolado, triste, angustiado quando pensa que vai encontrar com seus colegas de escola, ou com medo da intimidação que está sofrendo, é bem provável que isso seja bullying.

O bullying (ou intimidação sistemática) se manifesta como violência física ou psicológica em atos de intimidação, humilhação ou discriminação.

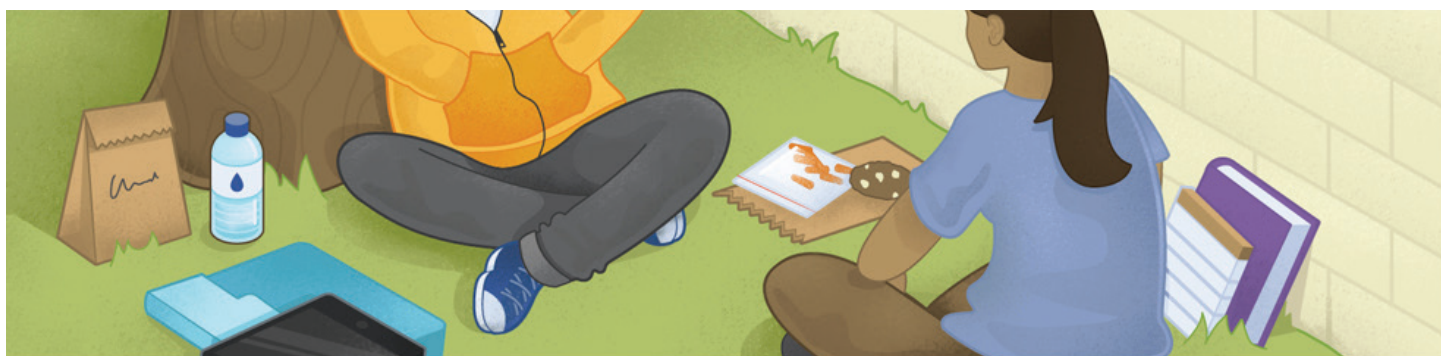
É importante dizer: o bullying é uma forma de violência e pode acontecer de várias maneiras diferentes e com jovens de todos os tipos. O assunto é sério porque traz repercussões desastrosas para a vida de todos os envolvidos, seja para a vítima ou agressor, para a família, escola e até para os amigos.

Onde pode acontecer o bullying?

A escola é um dos locais onde a prática do bullying mais acontece. A violação também pode acontecer no ambiente digital. Neste caso, é chamada de cyberbullying.

É importante destacar que o bullying acontece pela falta de respeito às diferenças e pela intolerância.

Sofrer bullying não é sua culpa e você não está sozinho. Vamos te ajudar com algumas orientações.



Estou sofrendo bullying

O bullying pode ocorrer de várias formas: falar coisas maldosas, espalhar rumores, publicar uma foto ou vídeo inadequado, não deixar alguém em paz ou fazer comentários ameaçadores, entre outras situações.

Ao sofrer bullying, você pode sentir muita vergonha, mas lembre-se que você não está sozinho. É importante encontrar alguém em quem você confia para te ajudar neste momento.

Se ocorrer na escola, procure o seu professor, o orientador educacional, ou ainda o coordenador pedagógico ou o diretor. Se ocorrer no Facebook, escolha entre várias ferramentas que a rede disponibiliza para lidar com o problema.

Em todos os casos, converse com sua família e com amigos de confiança. Não passe por isso sozinho. Se você estiver muito envergonhado para falar com alguém, procure o canal de apoio, onde você pode conversar anonimamente (veja ao final deste guia).



Ferramentas e opções do Facebook

- **Denuncie a foto ou publicação.** O Facebook vai analisar a publicação ou foto para verificar se ela viola os **Padrões da Comunidade do Facebook**, que são as políticas que descrevem o que é legal ou não publicar no Facebook. Se violar os padrões, o Facebook a removerá. As denúncias do Facebook são confidenciais, a pessoa que publicou saberá que foi denunciada, mas não quem a denunciou.

Se a foto ou publicação for agressiva, mas não violar os Padrões da Comunidade do Facebook, você pode escolher, por meio do processo de denúncia, contar a um amigo ou adulto de sua confiança e pedir ajuda dessa pessoa.

- **Desfaça a amizade com a pessoa.** Isso significa que a pessoa será removida de sua lista de amigos do Facebook. Ele não verá as publicações da pessoa no Feed de Notícias.
- **Bloqueie a pessoa.** A pessoa não poderá iniciar uma conversa com você ou ver seu perfil e você não poderá ver o dela. Vocês também não aparecerão nos resultados de pesquisa um do outro.



Não importa a situação, ninguém pode violar o seu direito de ser quem você é.

Quando alguém te agride, seja fisicamente ou por palavras, isso não tem a ver com você. O bullying surge, quase sempre, por causa de três palavrinhas: falta de respeito. Quem não respeita o outro, não aceita as diferenças; não entende que toda pessoa é única e merece ser valorizada por isso.

Quem não respeita, muitas vezes, nunca foi respeitado, seja em casa ou em outros ambientes. Quem pratica o bullying também pode ser uma vítima e você pode ajudar a encerrar esse ciclo de violência.

É muito importante sentir-se seguro **física e emocionalmente. Você pode ter medo ou vergonha de contar para alguém que está sendo vítima de bullying, mas lembre-se que compartilhar a situação com um amigo de sua confiança ou um adulto vai ajudá-lo a encontrar uma solução com mais segurança.** Romper o silêncio é fundamental para quebrar o ciclo de violência.

1 Mantenha a calma.

Ficar tranquilo ajuda a pensar com mais clareza, para poder tomar a melhor decisão sobre com quem falar e o que dizer.

2 Conte a alguém de sua confiança.

Se você tiver sido ameaçado ou estiver preocupado com sua segurança, fale imediatamente com alguém de sua confiança. É importante contar a outra pessoa sobre sua situação, para que ela possa oferecer o apoio necessário. Procure um amigo próximo, um integrante da família, profissionais da escola ou o canal de apoio mencionado ao final deste guia.

3 Sinta-se seguro.

Não arrisque ficar sozinho com qualquer pessoa que tenha praticado bullying contra você. Você tem o direito de se defender, mas não faz sentido se colocar em uma situação de vulnerabilidade ao fazer ou dizer algo do qual possa se arrepender depois. Converse antes com um adulto de confiança.

4 Não revide.

Tentar se vingar da pessoa que praticou bullying contra você só faz com que o ciclo de violência continue, além de colocar você em risco. Se quiser falar com a pessoa que praticou o bullying, procure orientação antes.

O bullying
nunca é
aceitável.



Em caso de incidentes de menor importância, como provocações ou um único comentário maldoso:

- 1. Ignore-o.** Se o incidente não for algo realmente importante e não afetar a sua reputação, respire fundo e deixe para lá. A maioria dos agressores está à procura de uma reação, portanto, mostre que é confiante e não responda.
- 2. Exclua ou desmarque a mensagem ou foto ofensiva.** No Facebook, quando alguém publica algo de que você não gosta, você pode excluir a publicação ou [desmarcar-se dela](#). Para se proteger em casos de denúncia, convém imprimir ou fazer uma captura de tela primeiro, caso você precise mostrar isso mais tarde para algum adulto de sua confiança.
- 3. Entrar em contato.** Se alguém tiver feito um comentário do qual você não gostou, considere primeiro dar a essa pessoa o benefício da dúvida. É possível que tenha havido um mal-entendido e que tenha sido uma tentativa de ser engraçado em vez de maldoso? Se este for o caso, você pode entrar em contato com a pessoa explicando como está se sentindo.

IMPORTANTE: Se você achar que este contato pode piorar a situação, evite-o. Melhor dividir o que aconteceu com um amigo ou adulto de sua confiança, e ignorar o autor. Lembre-se: a culpa pela atitude dele não é sua.

Para incidentes mais graves, quando você identifica que está sofrendo bullying:

- 1. Quebre o silêncio.** Ainda que isso seja difícil, contar o que está acontecendo para alguém de sua família, professor ou outra pessoa em quem você confia vai fazer muita diferença. Fique calmo e, se possível, mostre a essa pessoa o máximo de provas.

Você é capaz de encontrar a melhor forma de conversar com o adulto ou com o seu amigo, mas se tiver dúvidas sobre como iniciar essa conversa, nós te ajudamos com algumas sugestões:

- Você pode dizer algo como “_____ está espalhando falando coisas horríveis e mentirosas sobre mim e eu não sei o que fazer. Por favor, você pode me ajudar com isso?”
- Não deixe de enfatizar a urgência da situação. Experimente algo como “_____ está me ameaçando e

estou muito assustado. Preciso que você me ajude com isso agora”.

- Se você estiver nervoso por ter de contar a situação a um adulto, peça a um amigo para te acompanhar e dar apoio. Você pode dizer algo como “Você pode vir comigo para conversar com minha mãe/pai/professor? Preciso que você esteja comigo neste momento”.

2. Se o bullying acontecer no Facebook, leia a parte de Ferramentas e Opções do Facebook neste guia.

Se você sentir que sua segurança (ou a segurança de outra pessoa) está sendo ameaçada, por exemplo, se alguém estiver perseguindo você, publicando fotos explícitas, te ameaçando diretamente, extorquindo ou te assediando sexualmente:

- 1. Não perca tempo e entre em contato com o canal de apoio descrito ao final deste guia. Você não está sozinho.** Nunca esqueça: bullying é assunto sério!



Meu amigo está sendo perseguido

Caso você conheça alguém que está sofrendo bullying, faça alguma coisa. As evidências mostram que, quando alguém ajuda uma pessoa que está sofrendo bullying, são grandes as chances da violação parar de acontecer.

Se o seu amigo estiver sofrendo bullying no Facebook, você pode orientá-lo sobre os recursos que a plataforma oferece para denunciar a publicação e interromper o contato com o agressor.



Ferramentas e opções do Facebook

- **Denuncie a foto ou publicação.** Facebook vai analisar a publicação ou foto para verificar se ela viola os **Padrões da Comunidade do Facebook**, que são as políticas que descrevem o que é legal ou não publicar no Facebook. Se violar os padrões, o Facebook a removerá. As denúncias do Facebook são confidenciais, a pessoa que publicou saberá que foi denunciada, mas não quem a denunciou.

Se a foto ou publicação for perturbadora, mas não violar os Padrões da Comunidade do Facebook, seu amigo poderá escolher, por meio do processo de denúncia, contar a um amigo ou adulto de sua confiança e pedir a ajuda dessa pessoa.

- **Desfaça a amizade com a pessoa.** Isso significa que a pessoa será removida da lista de amigos do Facebook do seu amigo. Ele não verá as publicações da pessoa no Feed de Notícias.
- **Bloquear a pessoa.** A pessoa não poderá iniciar uma conversa com seu amigo ou ver o perfil dele, e seu amigo não poderá ver o dela. Eles também não aparecerão nos resultados de pesquisa um do outro.

Se o bullying ocorrer em outras situações, lembrem-se de quebrar o silêncio e procurar a ajuda de adultos de confiança e do canal de apoio descrito ao final deste material.



Seu apoio será muito importante para superar o bullying. Veja algumas formas de ajudá-lo.

1 Mantenha a calma e não incentive a briga.

Antes de propor alguma ação a seu amigo, respire fundo algumas vezes para pensar com mais clareza. Lembre-se que revidar nunca é o melhor caminho. Bullying não se combate com mais violência.

2 Seja parceiro.

Diga ao seu amigo que ele não está sozinho e que você quer ajudá-lo a lidar com a situação. Seu apoio e incentivo serão muito importantes. Lembre-o de que isso não é culpa dele. Ofereça sua companhia para que ele se sinta apoiado, e peça que outros amigos façam o mesmo. Quando tudo passar, volte a perguntar sobre a situação para mostrar que você ainda se preocupa.

3 Procure ajuda.

Incentive seu amigo a entrar em contato com um adulto de confiança para falar sobre a situação. Se você estiver preocupado com a segurança de seu amigo, conte a alguém imediatamente. Procurem também o canal de apoio mencionado ao final deste guia.

Na escola, você pode reunir alguns colegas da turma e conversar com os seus professores, com o orientador educacional e a coordenação pedagógica para discutirem mais sobre o bullying em sala de aula e em reuniões mais amplas com a comunidade escolar, onde todos podem falar como se sentem sobre o tema.

Proponha que a escola promova debates constantemente sobre temas como racismo, homofobia, intolerância religiosa, entre tantos outros que acabam gerando situações de bullying.





Em caso de incidentes de menor importância, como provocações ou um único comentário maldoso, oriente seu amigo a:

- 1. Ignorar.** Se você e seu amigo concordarem que o incidente não foi tão grave assim, sugira que ele simplesmente deixe para lá. Normalmente, os agressores estão à procura de uma reação, portanto, não dê a ele o que ele quer.
 - Diga algo como “Não se preocupe, as pessoas não vão levar isso a sério. Apenas ignore. Se a pessoa não obtiver uma reação, talvez ela pare”.
- 2. Excluir ou desmarcar a mensagem ou foto.** Se seu amigo não gostar da foto ou mensagem, ele pode simplesmente excluí-la ou [desmarcá-la](#). Imprima ou faça uma captura de tela primeiro, caso o amigo venha a precisar disso mais tarde.
- 3. Entrar em contato.** Se a pessoa for alguém que seu amigo conhece bem, pergunte ao seu amigo se ele deseja dar a essa pessoa o benefício da dúvida. É possível que tenha havido um mal-entendido e que tenha havido uma tentativa de ser engraçado em vez de maldoso? Sugira que seu amigo ligue ou envie uma mensagem para a pessoa a fim de explicar como está se sentindo. Incentive-o a não tentar revidar compartilhando uma foto ou publicação maldosa.

Para incidentes mais graves, em que seu amigo fica chateado, mas não em perigo, oriente-o a:

- 1. Bloquear a pessoa.** Quando você [bloqueia alguém](#), essa pessoa não pode enviar mensagens, ver suas publicações ou adicionar você aos amigos. Ajude seu amigo a gerenciar suas configurações do Facebook para que ele se sinta mais seguro.
 - Tente algo como “Vamos mudar suas configurações de privacidade para que apenas seus amigos possam ver o seu perfil. Assim, podemos excluir a publicação e desfazer a amizade ou bloquear o autor do bullying”.
- 2. Denunciar o conteúdo ao Facebook.** Lembre-se de dizer ao seu amigo para dar uma descrição clara de onde está o conteúdo. Convém também fazer capturas de tela de quaisquer publicações ofensivas, fotos ou conversas com a pessoa que está praticando bullying contra seu amigo.

- 3. Conversar com um adulto de confiança.** Ainda que isso seja difícil, conte o que está acontecendo para um membro de sua família, professor ou outra pessoa em quem você confia. Fique calmo e, se possível, mostre a essa pessoa o máximo de provas possível.

Avise ao adulto de confiança de que você está preocupado com seu amigo. Diga algo como “_____ está sendo vítima de bullying e estou preocupado com o que pode acontecer. Eu preciso de sua ajuda com isso agora mesmo”.



Fui acusado de bullying

Nunca é legal praticar bullying contra alguém. Pior do que isso: o bullying é uma forma de violência e quem o pratica pode sofrer consequências graves.

Todos temos tendência a fazer julgamentos. Por querer pertencer e ser reconhecido como parte de um grupo, pode acontecer de faltarmos o respeito com quem é diferente de nós. Muitas vezes, não respeitamos porque não fomos respeitados pelos outros. Essa situação pode acontecer entre aqueles que mais amamos: a nossa família.

Você pode achar que o bullying é algo legal porque sua galera apoia a sua atitude, mas não é. Se a pessoa que você está intimidando ou da qual está falando se sentir ofendida, você terá que enfrentar as consequências.

Fique ligado no que pode ser caracterizado como bullying:

- Violência física ou psicológica em atos de intimidação;
- Humilhação ou discriminação; ataques físicos;
- Insultos pessoais;
- Comentários sistemáticos e apelidos pejorativos;
- Ameaças por quaisquer meios; grafites depreciativos;
- Expressões preconceituosas; isolamento social consciente e premeditado;
- Gozação ou zombaria.

E aí, você anda praticando bullying? Sempre dá tempo de parar. Aqui neste guia, vamos te ajudar a sair deste ciclo de violência e procurar orientação.



O que fazer quando

Veja algumas soluções caso você tenha sido acusado ou identifique que está praticando bullying. Você pode testar uma ou várias das sugestões a seguir.

1. Peça desculpas. Mesmo que você ache que o que você fez não é capaz de chatear alguém, o fato de outra pessoa ter se sentido mal por uma atitude sua é importante e pode ser remediado.

O que você ganha pedindo desculpas?

- Demonstra que você tem um caráter sólido, pois é capaz de repensar suas atitudes com responsabilidade.
- É o primeiro passo para remediar uma relação.
- Pode ajudar a acabar com sua reputação de praticante de bullying. As pessoas vão te respeitar por tentar criar um ambiente mais saudável para você e seus colegas.

Se não souber ao certo qual o motivo de ser acusado de bullying, desculpe-se e peça para a pessoa explicar melhor o porquê dela ter se sentido mal. Diga para a pessoa que você terá mais cuidado e que isso não se repetirá.

É importante também contar a todos que testemunharam seu comportamento ou viram sua publicação que você se arrependeu e já pediu desculpas. Em vez de ser visto como um praticante de bullying, você pode ser visto como um modelo positivo por saber como resolver este tipo de situação.

2. Se precisar de ajuda para pedir desculpas, peça a orientação de um amigo ou adulto de sua confiança.

Se estiver com medo ou sentir vergonha de pedir desculpas, você pode trocar uma ideia com alguém de confiança. Conversar sobre a situação pode ajudar você a entender melhor seu próprio comportamento. Procure ajuda também no canal de apoio mencionado ao final deste guia.

Você é capaz de encontrar a melhor forma de conversar com o adulto ou com o seu amigo, mas se tiver dúvidas de como iniciar essa conversa, nós te ajudamos com algumas sugestões:

Se você perceber que o que fez foi errado e se sentir mal por isso:

Com a pessoa que você magoou:

“Estou arrependido do que fiz. Não pensei nas consequências e agi sem pensar, me desculpe”.

Com um adulto ou amigo de confiança:

“Estou me sentindo muito mal por ter feito isso com _____. Não quero ser visto como alguém que faz bullying. Como você acha que posso me desculpar?”.

Se você estiver confuso ou surpreso com o motivo pelo qual alguém o acusou de bullying, pois não era sua intenção violar o direito de alguém, peça desculpas e pergunte o que você fez de errado. É importante aprender com toda a situação.

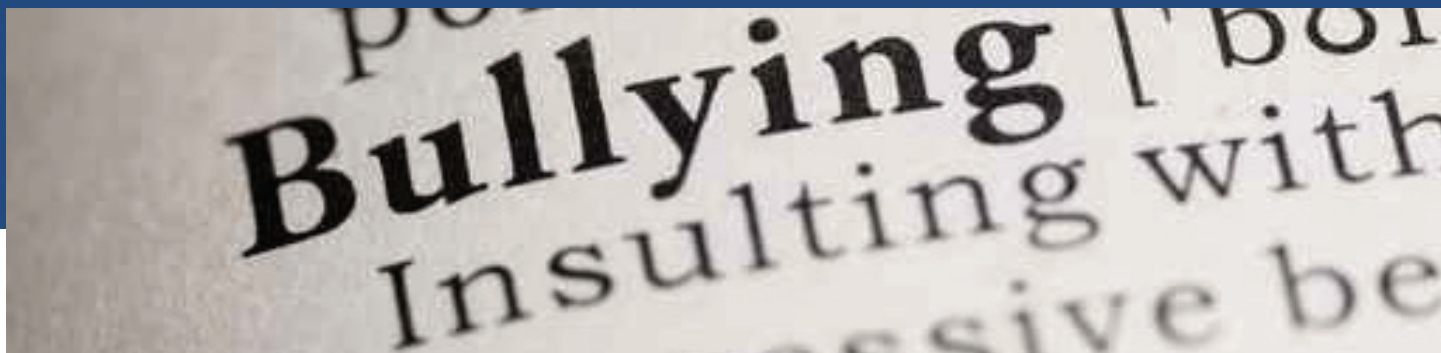
Não esqueça: você pode mudar muita coisa ao seu redor simplesmente mudando a si mesmo e a forma como você enxerga os outros.

Com amigos que testemunharam o evento:

“Estou me sentindo muito mal por ter feito isso com _____. No momento achei que era engraçado, mas agora percebo que foi errado. Pedi desculpas e quero que todos saibam que sinto muito”.

Prevenção ao bullying

Ajude sua comunidade a criar um ambiente em que nenhum tipo de bullying é permitido.



1 Torne-se um agente da mudança.

Educate yourself about bullying, and talk with your friends to come up with ideas for how to prevent it.

- Informe-se sobre bullying e incentive seus amigos a preveni-lo.
- Estimule seus amigos a compartilhar histórias. Isso pode ajudar muitos outros adolescentes.
- [Crie um grupo](#), uma campanha ou promova um evento para gerar conscientização sobre o bullying.

2 Fique esperto com as informações pessoais online.

- Controle as pessoas que podem ver as informações [ajustando as configurações de privacidade](#) em sua conta do Facebook.
- Proteja a sua senha e altere-a com frequência.
- Saia das contas antes de sair do computador.
- Nunca abra ou responda mensagens de pessoas que você não conhece.

3 Seja responsável.

Pense antes de fazer publicações. Não publique itens que possam comprometer sua reputação ou a reputação de outras pessoas. Lembre-se de tratar as pessoas como você gostaria de ser tratado.



A Safernet Brasil oferece um serviço de orientação para pessoas em situação de cyberbullying ou demais violências na Internet.

Pais, educadores, responsáveis e adolescentes são orientados por um psicólogo, com respeito, anonimato, e estrito sigilo sobre tudo que for dito.

Acesse www.helpline.org.br.