

# BULLYING



---

## O QUE SIGNIFICA BULLYING?

Bullying é um termo utilizado para descrever atos de violência física ou psicológica, intencionais e repetidos, praticados por um indivíduo ou grupo de indivíduos causando dor e angústia, sendo executadas dentro de uma relação desigual de poder (do inglês *bully*, tiranete ou valentão). Em 20% dos casos as pessoas são simultaneamente vítimas e agressoras de bullying, ou seja, em determinados momentos cometem agressões, porém também são vítimas de assédio escolar pela turma. Nas escolas, a maioria dos atos de bullying ocorre fora da visão dos adultos e grande parte das vítimas não reage ou fala sobre a agressão sofrida. No Brasil, o Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa indica a palavra bulir como equivalente a mexer com, tocar, causar incômodo ou apoquentar, produzir apreensão em, fazer caçoada, zombar e falar sobre, entre outros. Por isso, são corretos os usos dos vocábulos derivados, também inventariados pelo dicionário, como bulimento (o ato ou efeito de bulir) e bulidor (aquele que pratica o bulimento).

## CARACTERIZAÇÃO DO ASSÉDIO ESCOLAR

Como a maior parte dos alunos não denuncia e alguns adultos negligenciam sua importância, a sensação de impunidade favorecem a perpetuação do comportamento agressivo. Acossamento, ou "intimidação" ou entre falantes de língua inglesa bullying é um termo frequentemente usado para descrever uma forma de assédio interpretado por alguém que está, de alguma forma, em condições de exercer o seu poder sobre alguém ou sobre um grupo mais fraco. O cientista sueco - que trabalhou por muito tempo em Bergen (Noruega) - Dan Olweus define assédio escolar em três termos essenciais:

- o comportamento é agressivo e negativo;
- o comportamento é executado repetidamente;
- o comportamento ocorre num relacionamento onde há um desequilíbrio de poder entre as partes envolvidas.

O assédio escolar divide-se em duas categorias:

- assédio escolar direto;
- assédio escolar indireto, também conhecido como agressão social

O bullying direto é a forma mais comum entre os agressores (bullies) masculinos. A agressão social ou bullying indireto é a forma mais comum em bullies do sexo feminino e crianças pequenas, e é caracterizada por forçar a vítima ao isolamento social. Este isolamento é obtido por meio de uma vasta variedade de técnicas, que incluem:

- espalhar comentários;
- recusa em se socializar com a vítima;
- intimidar outras pessoas que desejam se socializar com a vítima;
- ridicularizar o modo de vestir ou outros aspectos socialmente significativos (incluindo a etnia da vítima, religião, incapacidades etc.).

Deve-se encorajar os alunos a participarem ativamente da supervisão e intervenção dos atos de bullying, pois o enfrentamento da situação pelas testemunhas demonstra aos autores do bullying que eles não terão o apoio do grupo. Uma outra estratégia é a formação de grupos de apoio, que protegem os alvos e auxiliam na solução das situações de bullying. Alunos que buscam ajuda tem 75,9% de reduzirem ou cessarem um caso de bullying.

---

## TIPOS DE ASSÉDIO ESCOLAR

Enquanto a sociedade não resolver o problema de bullying nas escolas, dificilmente conseguirão reduzir as outras formas de comportamentos agressivos e destrutivos entre adultos.

Os *bullies* usam principalmente uma combinação de intimidação e humilhação para atormentar os outros. Alguns exemplos das técnicas de assédio escolar:

- insultar a vítima;
- acusar sistematicamente a vítima de não servir para nada;
- ataques físicos repetidos contra uma pessoa, seja contra o corpo dela ou propriedade;
- interferir com a propriedade pessoal de uma pessoa, livros ou material escolar, roupas, etc, danificando-os.
- espalhar rumores negativos sobre a vítima;
- depreciar a vítima sem qualquer motivo;
- fazer com que a vítima faça o que ela não quer, ameaçando-a para seguir as ordens;
- colocar a vítima em situação problemática com alguém (geralmente, uma autoridade), ou conseguir uma ação disciplinar contra a vítima, por algo que ela não cometeu ou que foi exagerado pelo *bully*;
- fazer comentários depreciativos sobre a família de uma pessoa (particularmente a mãe), sobre o local de moradia de alguém, aparência pessoal, orientação sexual, religião, etnia, nível de renda, nacionalidade ou qualquer outra inferioridade depreendida da qual o *bully* tenha tomado ciência;
- isolamento social da vítima;
- usar as tecnologias de informação para praticar o cyberbullying (criar páginas falsas, comunidades ou perfis sobre a vítima em sites de relacionamento com publicação de fotos etc.);
- chantagem;
- expressões ameaçadoras;
- "graffitagem" depreciativa;
- usar de sarcasmo evidente para se passar por amigo (para alguém de fora) enquanto assegura o controle e a posição em relação à vítima (isto ocorre com frequência logo após o *bully* avaliar que a pessoa é uma "vítima perfeita");
- fazer que a vítima passe vergonha na frente de várias pessoas.

---

## INDICATIVOS DE ESTAR SOFRENDO BULLYING

Vítimas de bullying tem mais chance de desenvolverem transtornos de humor, transtornos alimentares, distúrbios de sono ou/e transtornos de ansiedade em algum momento da vida. Sinais e sintomas possíveis de serem observados em alunos alvos de bullying:

- enurese noturna (urinar na cama);
- distúrbios do sono (como insônia);
- problemas de estômago;
- dores e marcas de ferimentos;
- síndrome do intestino irritável;
- transtornos alimentares;
- isolamento social/ poucos ou nenhum amigo;
- tentativas de suicídio;
- irritabilidade / agressividade;
- transtornos de ansiedade;
- depressão maior;
- relatos de medo regulares;
- resistência/aversão a ir à escola;
- demonstrações constantes de tristeza;
- mau rendimento escolar;
- atos deliberados de autoagressão.

## CYBERBULLYING

O cyberbullying tem sido definido como: "Quando a Internet, telefones celulares ou outros dispositivos são utilizados para enviar textos ou imagens com a intenção de ferir ou constranger outra pessoa." Outros pesquisadores utilizam uma linguagem semelhante para descrever o fenômeno. O "cyberbullying" pode ser tão simples como continuar a enviar e-mail para alguém que já disse que não quer mais contato com o remetente, ou então pode incluir também ameaças, comentários sexuais, rótulos pejorativos, discurso de ódio, tornar as vítimas alvo de ridicularização em fóruns ou postar declarações falsas com o objetivo de humilhar. Os *cyberbullies* podem divulgar os dados pessoais das vítimas (como nome, endereço ou o local de trabalho ou de estudo, por exemplo) em sites ou fóruns, ou publicar material em seu nome que o difame ou ridicularize-o. Alguns *cyberbullies* também podem enviar e-mails e mensagens instantâneas ameaçando e assediando as vítimas, postar rumores e boatos e instigar os outros para cima da vítima. No Ensino Médio, as meninas são mais propensas a se envolver em cyberbullying do que os meninos. Mas independente do gênero do *bully*, seu objetivo é intencionalmente envergonhar, perseguir ou fazer ameaças on-line para os outros. Esse assédio moral pode ocorrer por meio de e-mail, mensagens de texto e mensagens para blogs e sites (como os de relacionamento). O *cyberbullying*, via Web, pode ser considerado tão prejudicial quanto o bullying "tradicional", podendo, inclusive, levar, em casos extremos, ao suicídio. Embora o uso de comentários sexuais estejam, às vezes, presentes no cyberbullying, esse não é o mesmo que assédio sexual. A massificação da Internet, especialmente pelo uso entre as novas gerações, contribui para o aumento do cyberbullying, pois, no mundo virtual, os *bullies* não precisam dar as caras. A prática de cyberbullying, porém, não se limita apenas às crianças, podendo ocorrer também entre adultos.

---

## O QUE É FEITO NA NORUEGA?

Nove conselhos para um melhor trabalho contra o bullying nas escolas norueguesas, são seguidos:

- 1 - Os administradores das escolas e os professores devem assumir a responsabilidade de parar o bullying;
- 2 - Os alunos que falam sobre o bullying devem ser levados a sério;
- 3 - As escolas devem tratar aos pais / responsáveis com confiança e respeito;
- 4 - Os adultos devem intervir imediatamente quando o bullying é detectado;
- 5 - Trabalhar com um bom conhecimento ao combater o bullying;
- 6 - A escola deve ter um esforço sistemático e de longo prazo contra o assédio moral;
- 7 - As medidas de inserções escolares devem ser baseadas em evidências;
- 8 - A presença visível de adultos em todos os locais da escola;
- 9 - Uma boa gestão na sala de aula restringe o assédio moral.

## 30 DICAS PARA AJUDAR SEU FILHO A LIDAR COM O BULLYING

1. O envolvimento dos pais no dia a dia escolar - Os pais precisam, mais do que nunca, entender a necessidade da educação e, como consequência, jamais se afastar da rotina dos filhos em sala de aula.
2. Ajuda para a família - Pais precisam ser ajudados a serem pais, porque a sociedade anda permissiva demais e eles se sentem perdidos ante essa realidade.
3. Não tirar o filho imediatamente da escola onde sofreu bullying - Primeiro, é importante trabalhar com os professores e a direção dessa escola de modo a resolver o problema, porque será muito importante para ele vencer o bullying no ambiente onde foi vítima.
4. A atenção ao tempo - Se não der certo - e é preciso atenção para a evolução do problema, não deixar passar o tempo em demasia... -, recomenda-se a transferência, se possível, para uma escola preparada para dar suporte a essa criança.
5. Observar de onde parte o bullying - Vale a pena insistir aqui no ponto nevrálgico: nem sempre o agressor é quem deu início ao bullying, mas sim quem se faz de vítima. Ou ainda: tudo pode se resumir a uma forma (desesperada) de chamar a atenção de quem se sente excluído, marginalizado, pelos colegas de classe.
6. O tema e a sala de aula - Por ser um assunto de sala de aula, o bullying precisa ser tratado com ela por inteiro. Em outras palavras: os pais não devem se preocupar em proteger apenas o próprio filho, seja ele o agredido ou o agressor ou apenas testemunha desse tipo de violência.
7. O tema e a reunião de pais - Na reunião de pais e professores, esse assunto deve ser tratado de modo a que todos participem - e não isoladamente, atingindo apenas os envolvidos com o caso de bullying.
8. A cobrança dos pais - Pais devem exigir imediatamente da escola uma estratégia de trabalho que envolva o agressor, o agredido e o grupo por inteiro.
9. A manutenção do diálogo - Em casa, pai e mãe precisam conversar diariamente com o filho sobre as aulas, mesmo que ele tenha uma reação negativa, do tipo "ah! que conversa chata!" etc. Claro, existe a medida adequada e ela varia de criança para criança. Mas o importante, neste caso, é criar o hábito da conversa entre pais e filhos.
10. Incluindo a conversa no dia a dia da família - Essa conversa pode se tornar um ritual a ser integrado na refeição do domingo, por exemplo. Um momento de aproveitar a reunião familiar para que cada um fale de si mesmo.
11. Falta de tempo não é pretexto - Não dá para usar o pretexto de trabalhar muito e permanecer fora de casa grande parte do dia para justificar a falta de tempo para ajudar o filho em um momento tão difícil da vida.

12. Colocar-se no lugar do outro - Às vezes, basta dizer para o seu filho, "você gostaria que alguém falasse dessa forma com você? Pois, eu não gosto, fico triste..." É importante se colocar no lugar do outro, sentir na pele que a brincadeira feita não tem a menor graça... Brincadeira só vale quando todos se divertem - e nunca quando acontece à custa de outro. Isso é fundamental e os pais devem trabalhar essa questão, conversando com seus filhos desde a infância.
13. Troca de informações - Sem essa troca de informações entre pais e filhos, uma situação de bullying pode já estar ameaçando o cotidiano escolar - e nenhum adulto se deu conta dos sintomas dessa violência no comportamento da criança e/ou do jovem. Que se mostra mais irritadiço e angustiado, inventando desculpas para não ir à escola etc.
14. Busca por ajuda - É na conversa com o filho que os pais vão perceber o porquê da agressividade e da insatisfação, orientando a buscar outras formas de se expressar. Se os pais não souberem fazê-lo, não há razão de constrangimento - ao contrário, devem pedir ajuda a quem foi treinado para isso, na escola.
15. Pressões psicológicas - Se os pais perceberem que o filho está de fato sofrendo algum tipo de pressão psicológica no ambiente escolar, precisam informar professores e direção da escola para que a questão seja tratada de modo cuidadoso o quanto antes!
16. A hora de intervir - Muitas vezes a escola não sabe que está ocorrendo uma situação de bullying até porque ela acontece fora da sala de aula e, portanto, longe do olhar do professor. Mesmo sem provas, é importante intervir. Atenção: a escola é a autoridade na relação entre alunos - e não os pais!
17. O exercício da autoridade - O bullying é muito sensível à intervenção das autoridades, ou seja, dos professores, supervisores e até mesmo diretores. Em especial, quando desperta o envolvimento da comunidade escolar como um todo no combate a essa violência.
18. O equilíbrio da autoestima - O bullying é resultado de uma relação interpessoal em desequilíbrio. Há, portanto, de se cuidar dos dois lados envolvidos - existe um problema de autoestima a ser trabalhado, tanto em relação ao agressor quanto ao agredido.
19. A parceria da escola e das famílias - Cada escola tem a sua maneira de agir, mas o que se espera é que ela seja parceira dos pais do aluno que é vítima de bullying - e também daquele que é entendido como agressor. O ideal: aproximar as duas famílias de modo a envolvê-las na solução do problema. Porque todas elas são perdedoras em uma situação de bullying.
20. Postura assertiva - Pais e professores precisam se unir para ensinar às crianças e aos jovens a serem assertivos - ou seja, saberem se expressar de modo positivo quando algo os incomoda, fazendo o outro entender que há limites que não podem ser ultrapassados.
21. Respeito às diferenças - O respeito às diferenças precisa ser exercitado diariamente no ambiente escolar. Os pais devem exigir que os professores de seus filhos trabalhem nessa direção em sala de aula de modo a que uma situação de bullying não volte a acontecer entre os alunos. Que não precisam ser amigos, mas sim precisam se respeitar um ao outro.
22. Dinâmicas de grupo - É recomendado que se faça uma dinâmica de grupo com os alunos da classe onde ocorreu um caso de bullying, conversar individualmente sobre o problema, verificar em que estágio a campanha de Bullying se encontra disseminada na rede social e, se necessário, coibir o uso da rede por um tempo determinado.
23. Uso da internet - Com ou sem bullying, os pais precisam ter controle sobre o uso da internet por seus filhos, eles não podem ter liberdade total no exercício dessa atividade - os pais devem ter acesso às redes sociais do filho como espectadores, jamais devem participar!
24. Inspiração de confiança - Pais não são amigos dos filhos, mas sim pais. E, nesse papel, precisam orientar. Não podem confundir o papel, até porque a criança precisa ter no pai e na mãe uma figura de autoridade, pessoas que inspiram confiança e representam um porto firme para ela.
25. A vitimização dos filhos - Pais não devem vitimizar seus filhos, muito menos tratá-los como se fossem reis ou rainhas. Quem pensa só em defender, se esquece que ninguém é santo, muito menos o próprio filho.
26. Despertamento da coragem - Tentar despertar coragem no filho com a frase "não leve desaforo para casa!", impondo respeito na base da agressão, é o pior que se pode fazer a uma criança indefesa. Não é com esse troco que se constrói um ambiente de solidariedade entre os colegas.

---

27. Conversa aberta - Quando os pais percebem que seus filhos são autores de bullying ou mesmo testemunhas desse problema no ambiente escolar, devem conversar abertamente com eles a respeito e, ao mesmo tempo, pedir ajudar à escola. Porque quem é autor ou testemunha desse tipo de violência também está sofrendo e precisa ser cuidado!

28. Os pais e o sucesso dos filhos - Os pais se consideram responsáveis pelas vidas dos seus filhos, quando são, na verdade, responsáveis até a página 50 - daí pra frente ou mesmo antes disso, os filhos vão fazer o que lhes dão na veneta... O sucesso não depende mais dos pais, mas sim deles próprios.

29. Culpa dos pais? - Cabe aos pais darem o maior número de instrumentos necessários para os filhos terem sucesso. Entretanto, como eles vão usá-los, bem, isso já não é mais responsabilidade paterna. E o problema está aí: os pais se sentem culpados de verem os filhos fazerem tudo errado e, com a pressão da culpa, não conseguem mais ajudar.

30. Além da escola - Atenção: o bullying pode acontecer não apenas no ambiente escolar, mas também no bairro. É quando o seu filho pode não ser aceito pela turma por se recusar a beber ou fumar. Seja qual for a situação lembrem-se: uma das estratégias fundamentais na luta contra essa forma de violência é a aliança entre pais e escola. Sempre.

---

## FONTE

<http://www.regjeringen.no/nb/dokumentarkiv/stoltenberg-ii/kd/tema-og-redaksjonelt-innhold/redaksjonelle-artikler/2011/god-praksis-ni-gode-rad-for-bedre-arbeid.html?id=634623>

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Bullying>

<http://www.hf.uio.no/imk/personer/vit/estaksru/index.html>

<http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20III/Classification/EUKOCountryFactsheet-Norway.pdf>

<http://www.nrk.no/kultur/norge-topper-liste-over-nettmobbing-1.11204094>

<http://www.slideshare.net/anamalbuquerquelima/dicas-de-preveno-ao-bullying-e-cyberbullying-1>

<http://educarparacrescer.abril.com.br/comportamento/30-dicas-como-ajudar-seu-filho-lidar-bullying-647014.shtml>



Embaixada do Brasil em Oslo — Sigurd Syrs gt 4, 0244 Oslo

Setor Consular — Sigurd Syrs gt 2, 0244 Oslo

Página da Embaixada: <http://oslo.itamaraty.gov.br>

Facebook da Embaixada: <https://www.facebook.com/BrasembOslo/>

Facebook do CCBN: <https://www.facebook.com/CCBNConselho/>

Embaixada no Youtube: [https://www.youtube.com/playlist?list=PLghhfUYRw5729eeKYLWnwRUzoaQo\\_mUI](https://www.youtube.com/playlist?list=PLghhfUYRw5729eeKYLWnwRUzoaQo_mUI)

Contato do Setor Consular: [consular.oslo@itamaraty.gov.br](mailto:consular.oslo@itamaraty.gov.br)

Edição 1, Ano 2018

Desenho gráfico: Sílvia Dreys Aamodt

**DISCLAIMER:**

**Esta cartilha tem como objetivo e é somente informativa. A informação apresentada nesta cartilha é entregue com fins de informação geral, pode ou não refletir os últimos desenvolvimentos legais, e não deve ser considerada indicação de futuros resultados. As opiniões expressadas em ou através desta cartilha são opiniões específicas do autor, e podem não exprimir as opiniões da Embaixada do Brasil em Oslo.**