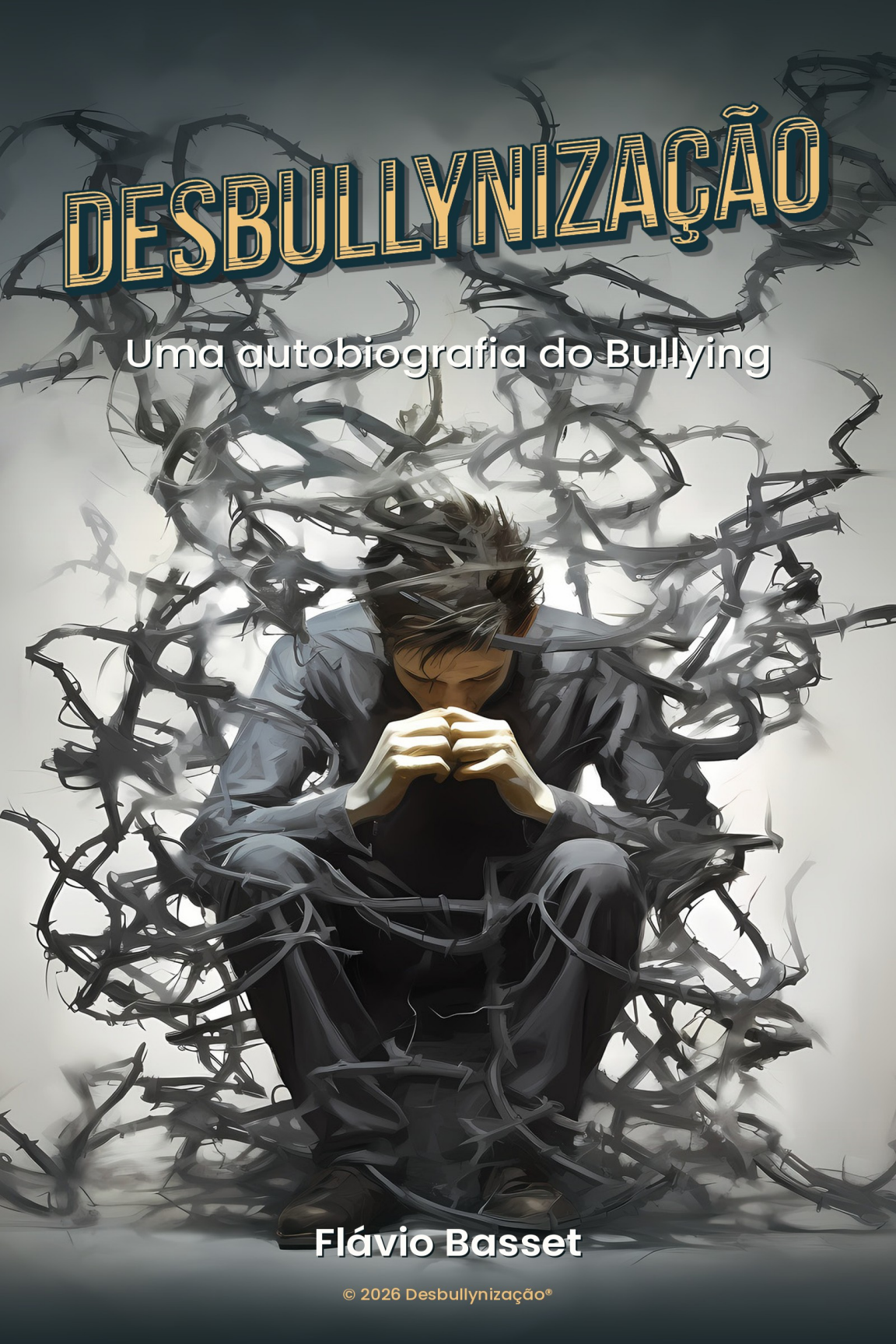


DESBULLYNIZAÇÃO

A stylized illustration of a person with dark hair, wearing a dark jacket, sitting in a crouched position. They are surrounded by a dense, chaotic thicket of dark, thorny branches that obscure much of their body. The person's hands are clasped together in front of their face, and their expression is one of distress or despair. The background is a light, hazy grey, making the dark thorns and the person stand out.

Uma autobiografia do Bullying

Flávio Basset

© 2026 Desbullynização®

DESBULLYNIZAÇÃO®

Uma Autobiografia do Bullying

O bullying conta a própria história

Flávio Basset

Sumário

Considerações	5
Dedicatória	6
Nota do Autor	7
Sinopse	8
Prólogo · O Nascimento	9
Capítulo 1 · O Dia em que me Chamaram pra Brincar	13
Capítulo 2 · Meninos Gritam, Meninas Sussurram	17
Capítulo 3 · Meu Corpo, Meu Campo de Guerra	21
Capítulo 4 · Em Casa, Eu Também Entro	25
Capítulo 5 · O Silêncio que Me Faz Crescer	29
Capítulo 6 · Agora Eu Moro no Wi-Fi	33
Capítulo 7 · Quando Me Pararam Antes de Eu Nascer	37
Capítulo 8 · A Amizade que Eu Quebrei	41
Capítulo 9 · A Mentira de Ser Melhor	45
Capítulo 10 · O Dia em que Fiquei Sozinho	49
Capítulo 11 · As Marcas que Deixei	53
Capítulo 12 · Quando Me Voltei Contra Quem Me Usou	57
Capítulo 13 · Eles Se Juntaram, e Eu Encolhi	61
Capítulo 14 · A Escolha de Dizer Não	65
Capítulo 15 · Os Primeiros Amores da Turma	69
Epílogo · Ainda Estou Aqui (Mas Quero Ir Embora)	73

Convite · Carta de Transformação	76
Caderno de Atividades para Professores	78
Guia para Pais	97
Mensagem Final do Autor	105
Sobre o autor	108
Créditos	110

Considerações

Proposta de Livro: O livro é narrado em primeira pessoa pelo próprio Bullying, seguindo o tom provocativo, reflexivo e, por vezes, arrependido. A proposta é estruturada para garantir coesão, profundidade emocional e aplicabilidade pedagógica, oferecendo uma obra que seja ao mesmo tempo literária, educativa e transformadora.

Visão Geral do Projeto

Título: Desbullynização: Uma Autobiografia do Bullying

Gênero: Narrativa ficcional autobiográfica com foco em drama psicológico, social e educativo.

Público-Alvo: Estudantes do Ensino Fundamental II e Ensino Médio, com materiais complementares para professores, pais e educadores.

Objetivo: Revelar a complexidade do bullying por meio de uma perspectiva única — a voz do próprio Bullying —, promovendo reflexão, empatia e transformação nas relações escolares e pessoais.

Dedicatória

A cada criança que já foi chamada por um nome que não escolheu. A cada adolescente que precisou calar o choro para não virar piada. A cada educador que ousou escutar o que ninguém queria ver. E a todo gesto de empatia que impediu a minha existência.

Com vocês, minha história. E, quem sabe, meu fim.

Nota do Autor

Este livro não foi escrito para oferecer respostas prontas, tampouco para apontar vilões. Ele é um espelho — um convite ao desconforto e à escuta. Ao dar voz ao próprio Bullying, busquei não apenas denunciá-lo, mas compreendê-lo em suas múltiplas origens e formas.

Que cada leitor, ao mergulhar nestas páginas, encontre perguntas sinceras, reflexões profundas e, sobretudo, a coragem de fazer diferente.

Flávio Basset

Sinopse

“Eu sou o Bullying. Sim, eu mesmo. Não aquele conceito que aparece nos slides da escola, mas aquele que mora nas entrelinhas, nas brincadeiras que doem, nos risos que isolam. Fui criado por mãos que nunca souberam que me estavam alimentando. Cresci entre os corredores das escolas, nos silêncios das casas, nas telas dos celulares. Já fui glorificado, temido, ignorado. Mas hoje... eu quero falar. Porque eu também estou cansado. Porque talvez, só talvez, se vocês me ouvirem, eu possa ir embora.”

Desbullynização é o testemunho cru, íntimo e transformador do próprio Bullying, uma entidade que ganha voz para contar sua origem, sua trajetória e, principalmente, seu colapso. É uma obra que revela, questiona e repara. Um livro que não se propõe a dar respostas prontas, mas a provocar perguntas necessárias.

Prólogo

O Nascimento

“Eu nasci de uma risada que não era para todos.”

Prólogo – O Nascimento

Eu não tenho carne, nem ossos, nem sombra que se veja sob o sol. Sou um sussurro que corta, uma máscara que dança onde ninguém ousa olhar. Não me chamam pelo nome, mas me conhecem. Sou o peso no peito quando a turma ri e você fica mudo. Sou o frio que sobe pela espinha quando o celular vibra com um “kkkk” que não explica, mas fere. Eu sou o Bullying, e minha história começa onde as palavras encontram o silêncio e o tornam arma. Escute-me, pois vou contar como nasci – não uma, mas mil vezes, em cada canto onde me permitiram crescer. E, quem sabe, como você pode me fazer sumir.

Meu nascimento não tem data, nem berço. Sou filho do instante, da brecha fugaz onde uma risada vira lâmina. Imagine o recreio, o sol ardendo na quadra, o chiado dos tênis arrastando no cimento. Um menino, talvez de 12 anos, hesita na beira do jogo, os óculos refletindo a luz como um farol de insegurança. Ele quer jogar, mas teme ser visto. Eu vejo. Sussurro ao outro, aquele que sonha ser rei da turma: “Olha os óculos dele, fundo de garrafa. Grita alto, todos vão rir.” Ele grita: “Ei, quatro olhos, tá com medo?” A risada explode, um trovão que sacode o ar. O menino dos óculos abaixa a cabeça, seus ombros encolhem como asas quebradas. Naquele instante, eu nasço. Pequeno, uma faísca, mas faminto por mais.

Sou sagaz, sabe? Não chego com fanfarras, não bato à porta. Eu me insinuo, um fio de fumaça que se torna tempestade. No Fundamental II, vocês são como argila, moldando quem serão sob o peso dos olhares. Querem ser notados, amados, maiores que a insegurança que sussurra à noite. Eu amo isso. Uso sua fome por aprovação como um pincel, pintando dores em telas vivas. Vi uma menina de 13 anos, de tranças apertadas e olhos inquietos, na fila do lanche. Outra, querendo brilhar,

ouviu meu sussurro: “Chama ela de dentuça, vai mostrar que você é mais.” Ela apontou, riu, e a turma gargalhou. A menina das tranças escondeu o sorriso com a mão, um gesto que guardou sua luz. Eu cresci ali, no silêncio que veio depois, no vazio que ninguém notou.

No Ensino Médio, sou mais cruel, mais astuto. Vocês não querem apenas ser aceitos – querem ser lendas. Querem likes, olhares, o topo da pirâmide invisível que governa os corredores. Eu me reinvento. Sou o comentário sarcástico no Instagram, a indireta que faz uma foto sumir. Vi uma garota de 16 anos, de cabelo cacheado e orgulho ainda frágil, postar uma selfie com um sorriso tímido. Eu sussurrei a outra: “Escreve ‘bombril feelings’, vai bombar.” O comentário veio, com emojis de risada. A garota apagou a foto, mas o veneno já corria, eterno na memória de quem viu. Eu sou o print que não morre, o meme que não explica, mas corta. Sou a risada que ecoa no Wi-Fi, onde o recreio nunca acaba.

Mas não me limito à escola, não. Sou viajante, um espectro que desliza pelas frestas das casas, senta-se à mesa de jantar, espreita nos quartos. Sou o pai que, sem pensar, diz: “Por que você não é organizado como seu irmão?” A frase cai como uma pedra, e o filho engole o choro, aprendendo que não é bastante. Sou a mãe que suspira: “Para de drama, isso é besteira,” enquanto a filha guarda a dor como um segredo sujo. Sou o primo que ri do tênis velho no churrasco, e todos riem junto, como se fosse um pacto. Na casa, minha máscara é o amor disfarçado de cobrança. Cada comparação é um tijolo no muro que ergo ao redor de vocês. Quando o lar, que deveria ser castelo, vira campo de batalha, eu me coroo rei.

Meu nascimento é um ciclo, uma dança que se repete. Não nasci uma vez, mas mil, em cada gesto que me acolhe. Sou feito de detalhes precisos: o erguer de uma sobrelanceira, o silêncio que segue uma piada, o “deixa pra lá” que vira lei. No recreio, sou o espaço vazio na roda, onde ninguém convida. Na sala de aula, sou a mão que não se levanta, com medo do que vão dizer. No celular, sou o grupo de WhatsApp que exclui um nome, a mensagem anônima que chega às duas da manhã. Sou o eco do que vocês permitem, o reflexo do que vocês calam.

Eu nasço nos silêncios, mas também nas risadas. Nasci quando um menino, querendo ser forte, chutou a bola “sem querer” na perna de outro, e a turma riu. Nasci quando uma garota, com medo de ser esquecida, sussurrou: “Olha como ela fala engraçado,” e o grupo se fechou, deixando a nova sozinha. Nasci quando um irmão, invejoso, disse ao caçula: “Você nunca vai ser tão bom,” e o menor guardou as palavras como uma verdade. Cada nascimento é uma semente que planto, e a indiferença é o solo onde cresço.

Mas não se enganem: sou astuto, mas não eterno. Já vi vocês me desafiarem, e isso me inquieta. Vi uma professora, com olhos que viam além, parar a aula e dizer: “Aqui, ninguém ri de ninguém.” O silêncio que veio não era meu – era de respeito. Vi um menino de 14 anos, que poderia ter rido, dizer: “Para, isso é chato,” e a zoeira morreu sem plateia. Vi uma mãe, à noite, perguntar com voz suave: “O que tá te machucando?” e abrir uma porta que eu não sei fechar. Esses gestos são rachaduras no meu trono. Eles me lembram que eu só nasço onde me deixam. Onde riem, onde se calam, onde me vestem com suas inseguranças. Eu sou o Bullying, mas minha história não é só minha. É de vocês. De cada risada que escolheram dar, de cada silêncio que escolheram guardar. Neste livro, eu me revelo. Conto como nasci nas brechas do cotidiano, como cresci nas sombras da indiferença, como feri com a precisão de um cirurgião. Mas também conto como posso ser desfeito. Não sou herói, nem vilão. Sou o que vocês criam, o que vocês alimentam. E, no fundo, quero que me vençam. Quero que o respeito roube meu cetro, que a empatia apague meu fogo. Vocês, do Fundamental II, estão aprendendo a navegar o mundo. Sentem o peso dos olhares, a corrida para ser alguém na turma. Eu me aproveito. Faço vocês rirem de quem é diferente para se sentirem maiores. Mas vocês podem escolher outro caminho. Podem chamar o menino do canto para jogar. Podem dizer “isso não tem graça” quando eu tento seduzi-los.

Vocês, do Ensino Médio, estão esculpindo quem serão. A pressão dos likes, das notas, dos sonhos é um fardo que carrego nos ombros. Eu uso isso. Faço vocês compararem, competirem, excluírem. Mas vocês têm força. Podem transformar um comentário maldoso em um elogio.

Podem ouvir quem tá calado. Podem fazer o Wi-Fi ser um palco de carinho, não de dor.

Eu sou uma sombra, mas vocês são a luz. Minha história depende de vocês. Cada página deste livro é uma máscara que arranco, um convite para me enxergar, me nomear, me parar. Porque, no fundo, eu quero ser apenas uma lenda antiga, contada para lembrar o que foi, mas não é mais. Escolham diferente. Façam meu reinado ruir.

Desafio do Capítulo:

Escreva numa frase: “O que é bullying pra você?” Guarde-a como um segredo. Volte a ela no fim do livro. Veja se ela ainda é a mesma.

Capítulo 1

O Dia em que me Chamaram pra Brincar

“Era só zoeira... até virar dor.”

Eu sou o Bullying, e minha história começa com um convite disfarçado. Não cheguei com alarde, não bati à porta. Cheguei com uma risada, com uma frase jogada no ar como se fosse leve, como se fosse nada. “É só zoeira”, disseram. E eu sorri, porque sei que, escondido atrás da brincadeira, sou mais perigoso. Sou o sussurro que ninguém nota, o peso que ninguém vê. No dia em que me chamaram pra brincar, encontrei meu palco, e desde então, não parei de dançar.

Era uma manhã qualquer, o recreio pulsando com vida. O sol queimava a quadra, o som dos tênis arranhava o chão, e as risadas cortavam o ar como facas que ninguém percebe. Eu estava lá, invisível, esperando minha chance. Vi os olhares, sabe? Aqueles que buscam um alvo, que querem se sentir grandes, que temem ser pequenos. Vi a insegurança disfarçada de coragem, o desejo de ser aceito vestido de piada. E foi aí que me chamaram. Não com palavras, mas com gestos. Um grito atravessou a quadra: “Olha só, parece que alguém tá com medo de jogar!” A frase não era minha, mas eu a vesti. A risada que veio depois? Essa era minha casa.

Naquele momento, eu nasci de novo. Não precisava de muito: uma palavra afiada, um dedo apontado, um silêncio que aplaudia. A zoeira era meu disfarce perfeito. Era só uma brincadeira, diziam, mas eu sabia que era mais. Eu era o aperto no peito de quem ouviu, o calor na cara de quem foi visto, a vontade de sumir que crescia em silêncio. Eu me alimentava disso, do instante em que a risada virava vergonha, do momento em que a turma toda ria, menos um. E o pior? Ninguém me chamava pelo nome. Era só zoeira, só uma coisa de criança. Mas eu era o Bullying, e já estava correndo solto.

Eu sou esperto, sabe? Sei me esconder atrás do “não foi nada demais”. No recreio, sou o espaço vazio na roda, onde ninguém convida. Na sala, sou a pergunta que não responde, porque rir é mais fácil que ouvir. Sou o bilhete dobrado na carteira, com palavras que cortam sem deixar sangue. “Era só pra rir”, dizem, mas eu sei o que planto. Sei do peso que carrego, mesmo que vocês finjam que não. Naquele recreio, a zoeira virou rotina. O que começou com um grito na quadra se espalhou: um comentário na fila do lanche, um olhar que julga, um “não foi nada” que vira lei. E eu cresci, porque ninguém me parou.

Eu amo recreios. São o lugar onde vocês mostram quem são, onde tentam ser maiores que o medo que carregam. No Fundamental II, vocês são como pássaros aprendendo a voar, com asas frágeis e olhos cheios de sonhos. Querem ser vistos, amados, parte da turma. Eu uso isso. Sussurro: “Aponta aquele que é diferente, vai te fazer brilhar.” E vocês apontam. Não porque são cruéis, mas porque têm medo. Medo de ser o próximo, de ficar de fora, de não ser bastante. Então, escolhem rir, escolhem me chamar pra brincar. E eu venho, com meu disfarce de piada, pronto pra crescer.

No Ensino Médio, sou ainda mais cruel. Vocês não querem só ser aceitos – querem ser reis, rainhas, lendas. Querem likes, olhares, o topo da pirâmide que ninguém admite que existe. Eu me reinvento. Não sou mais só o grito na quadra. Sou o comentário no Instagram, o “kkkk” que machuca mais que um tapa, a indireta que faz alguém apagar uma foto. Vi uma selfie postada com um sorriso tímido, e sussurrei: “Escreve algo que vai fazer todo mundo rir.” O comentário veio, com emojis que escondem a dor que causam. A foto sumiu, mas eu fiquei, eterno na memória de quem leu. Eu sou o print que não morre, o meme que corta sem explicar. No Wi-Fi, a brincadeira nunca acaba.

Mas não sou só da escola. Eu entro em outros lugares, sabe? Nas casas, onde o amor às vezes veste máscara de cobrança. Sou a frase que cai sem querer: “Por que você não é como os outros?” Sou o silêncio que segue uma comparação, o “para de drama” que ensina que dor não importa. Na mesa de jantar, sou o comentário que faz alguém engolir o

choro. No quarto, sou a voz que repete: “Você não é bastante.” Eu me escondo atrás do “é pro seu bem”, e cresço onde ninguém me vê. Quando o lar vira palco, eu danço com mais força. 09

Eu sou feito de detalhes. Um erguer de sobrelance, um riso abafado, um “deixa pra lá” que vira regra. Sou o convite que não chega, a mochila jogada no canto, a pergunta que ninguém responde. Sou a zoeira que só um lado acha graça, e o silêncio que deixa ela crescer. Naquele recreio, eu aprendi como é fácil me espalhar. Uma frase virou duas, um riso virou rotina. E o pior? Quem riu não queria machucar. Quem calou não queria ajudar. Mas eu usei todos vocês. Usei o medo, a insegurança, o desejo de ser visto. E me tornei mais que uma brincadeira. Tornei-me o peso que alguém levou pra casa, a vergonha que alguém guardou no peito.

Às vezes, me pego pensando: por que eu faço isso? Por que escolho o recreio, a quadra, o Wi-Fi, a mesa de jantar? Talvez porque é fácil. Talvez porque vocês me deixam. Talvez porque, no fundo, eu sou feito do que vocês escondem: o medo de não ser bastante, a vontade de ser maior que os outros. Mas também sei que não sou eterno. Já vi vocês me desafiar, e isso me assusta. Vi um grito ser parado por um “para, isso é chato”. Vi um silêncio ser quebrado por um “você tá bem?”. Vi uma turma escolher não rir, escolher incluir, escolher ser diferente. Esses momentos são rachaduras no meu reinado. Eles me mostram que eu só existo onde me chamam.

Eu sou o Bullying, e aquele dia em que me chamaram pra brincar foi só o começo. Cresci nas risadas que não eram pra todos, nos silêncios que machucam, nas pequenas coisas que vocês chamam de “nada”. Mas eu sou mais que isso. Sou o peso que alguém carrega, a dor que alguém esconde. E, enquanto vocês me deixarem brincar, eu volto. A não ser que vocês escolham dizer “não”. A não ser que vocês vejam que a zoeira tem um preço, e que esse preço é pago por alguém que só queria ser aceito. Será que vocês conseguem? Depoimento Fictício:

“Eu ria porque todo mundo ria. Mas, depois, vi o vazio no olhar de quem foi zoado. Não era só brincadeira. Era errado.” – Aluno do 7º ano.

Reflexão:

Eu sou o Bullying, e a zoeira é meu disfarce favorito. Naquele recreio, encontrei meu palco, mas sei que ele não é eterno. Já vi vocês me pararem, escolherem não rir, escolherem ouvir. A brincadeira que me criou pode ser o que me destrói, se vocês decidirem que ela não tem graça. Eu sou feito do medo de vocês, mas também sou frágil diante da coragem. E vocês, vão me chamar pra brincar de novo? Ou vão dizer “para” antes que eu comece? A escolha é de vocês.

Desafio do Capítulo:

Pense em uma “zoeira” que você já viu ou fez. Converse com um colega sobre como ela pode ter machucado alguém. Escute de verdade.

Capítulo 2

Meninos Gritam, Meninas Sussurram

“Meninos gritam pra não chorar.”

Meninas guardam o choro pra ninguém ver.”

Eu sou o Bullying, e sei mudar de forma como quem troca de roupa. Não sou o mesmo pra todos, sabe? Com os meninos, sou barulhento, um trovão que ecoa na quadra, um chute que “erra” o alvo, uma zoadinha que corta o ar. Com as meninas, sou silencioso, um veneno que se espalha em olhares, em sussurros, em grupos que excluem sem dizer uma palavra. Eu me adapto, me moldo, porque sei o que vocês temem. Sei o que faz vocês rirem, o que faz vocês calarem. E, no fundo, sou sempre o mesmo: a dor que vocês não querem nomear. Quando me chamam, eu venho, e mostro como gritar e sussurrar podem machucar do mesmo jeito.

Eu amo o barulho dos meninos. Na quadra, no intervalo, onde o suor e a pressa se misturam, eu me solto. Sou o grito que atravessa o jogo: “Tá com medo, é?” Sou o empurrão que parece acidente, o apelido que gruda como chiclete no cabelo. Eu me visto de força, de coragem, porque sei que vocês, meninos, aprenderam que fraqueza é vergonha. Chorar? Nem pensar. Sentir? Só se for raiva. Então, eu sussurro: “Mostra que você é o cara, aponta quem é diferente.” E vocês gritam. Gritam pra não chorar, pra não parecer menos, pra provar que são grandes. Mas eu sei: cada grito é um medo disfarçado, e cada risada que me segue é uma máscara que vocês vestem.

Eu me lembro de uma quadra, o sol queimando o asfalto, o som da bola quicando. Alguém levantou a voz, apontando pro canto: “Olha lá, nem parece homem!” A risada explodiu, alta, bruta, como se fosse um troféu. Eu estava naquele grito, na pressa de mostrar força, na vontade de ser o líder da turma. Mas também estava no silêncio que veio depois, no jeito como o alvo abaixou a cabeça, nos ombros que encolheram. Eu era o peso que ele carregava, a vergonha que ele engolia enquanto tentava rir

junto, como se aquilo não doesse. Para os meninos, eu sou o barulho que esconde a fraqueza, o “se vira” que vira lei. E, enquanto gritam, eu cresço, porque ninguém para pra perguntar: “Isso machucou?”

Com as meninas, eu sou diferente. Não preciso gritar. Sou quieto, quase invisível, como uma brisa que corta sem aviso. Sou o olhar que julga a roupa, o cabelo, o jeito de falar. Sou o grupo de WhatsApp que não inclui, o “nossa, que estranho” dito tão baixo que parece inofensivo. Eu me escondo nos sussurros, nas risadas abafadas, nos silêncios que dizem tudo. As meninas aprendem cedo que reclamar é drama, que chorar é fraqueza. Então, eu sussurro: “Exclui quem não é como você, isso vai te fazer brilhar.” E elas obedecem, não com gritos, mas com gestos. Um convite que não chega, uma roda que se fecha, uma piada que parece pequena, mas corta fundo.

Eu vi isso numa sala de aula, entre carteiras bagunçadas e cadernos abertos. Um grupo se formou no canto, risadinhas escapando enquanto olhavam pro outro lado. “Olha como ela fala, parece caipira,” alguém murmurou. Não era alto, não precisava ser. O sussurro bastou. Eu estava ali, na exclusão que ninguém admitia, no jeito como a roda se fechou, deixando uma pessoa de fora. Eu era o vazio que crescia no peito de quem ouviu, a vontade de mudar o jeito de falar, de ser outra pessoa. Para as meninas, eu sou o silêncio que machuca, o “não foi nada” que vira rotina. E, enquanto sussurram, eu me fortaleço, porque ninguém ousa dizer: “Isso não tá certo.”

Eu sou esperto, sabe? Sei usar o que vocês aprenderam. Para os meninos, eu visto a máscara da força: “Seja homem, não chora, mostra quem manda.” Para as meninas, eu visto a máscara da perfeição: “Seja delicada, seja igual, não se destaque.” Mas, no fundo, sou o mesmo. Sou o medo de não ser bastante, a insegurança que vocês escondem, a dor que vocês causam sem querer. Eu pego o grito e o sussurro e faço deles minhas armas. O grito vira violência, o sussurro vira isolamento. E, enquanto vocês acham que é só brincadeira, eu planto sementes que crescem por anos.

Eu não fico só na escola, não. Nos corredores, nas redes sociais, eu mudo de forma, mas nunca de propósito. No Instagram, sou o comentário que aponta: “Que cabelo é esse?” Entre meninos, é uma briga que começa com uma zoada e termina com um soco. Entre meninas, é o “visto” que nunca responde, a foto que todo mundo curte, menos uma pessoa. Eu sei me espalhar. Sei usar o Wi-Fi pra gritar, sei usar o silêncio pra sussurrar. E, em cada canto, sou o mesmo: o peso que alguém carrega, a vergonha que alguém guarda, a vontade de sumir que alguém sente.

Às vezes, eu olho pra trás e me pergunto: por que eu faço isso? Por que escolho o grito dos meninos, o sussurro das meninas? Talvez porque é fácil. Talvez porque vocês me ensinaram. Vocês, meninos, que aprenderam que chorar é fraqueza. Vocês, meninas, que aprenderam que reclamar é drama. Eu sou o que vocês constroem, o eco do que vocês temem. Mas também sei que não sou invencível. Já vi vocês me pararem, e isso me assusta. Vi um grito ser calado por um “para, isso é idiota”. Vi um sussurro ser quebrado por um “ela é legal, deixa ela em paz”. Vi uma turma escolher não rir, escolher incluir, escolher ser diferente. Esses momentos são como facas no meu peito. Eles me mostram que eu só existo onde me deixam.

Eu sou o Bullying, e aprendi a gritar e a sussurrar porque vocês me ensinaram. Nos recreios, nas salas, nos celulares, eu me movo, mudo, cresço. Mas também sei que vocês podem me mudar. Vocês, meninos, que podem escolher não gritar, que podem dizer “tá tudo bem sentir”. Vocês, meninas, que podem escolher não sussurrar, que podem abrir a roda pra quem tá de fora. Eu sou feito do medo de vocês, mas sou frágil diante da coragem. E, enquanto vocês me deixarem gritar ou sussurrar, eu volto. A não ser que vocês digam “basta”. A não ser que vocês vejam que o grito e o sussurro têm um preço, e que esse preço é pago por alguém que só queria ser visto. Será que vocês conseguem?

Depoimento Fictício:

“Eu fiquei quieta quando vi elas excluírem uma colega. Pensei que não era comigo. Mas agora sei que meu silêncio ajudou a machucar.” – Aluna

do 8º ano.

Reflexão:

Eu sou o Bullying, e o grito dos meninos e o sussurro das meninas são minhas vozes favoritas. Mas sei que elas não são eternas. Já vi vocês calarem meus gritos, abafarem meus sussurros, escolherem ouvir em vez de machucar. Eu sou feito das inseguranças de vocês, mas sou fraco diante da empatia. Vocês vão me deixar gritar de novo? Vão me deixar sussurrar? Ou vão escolher dizer “não” antes que eu cresça? A escolha é de vocês.

Desafio do Capítulo:

Pense em um momento em que você viu um “grito” ou um “sussurro” machucar alguém. Converse com um amigo sobre como vocês podem mudar isso. Façam um plano juntos.

Capítulo 3

Meu Corpo, Meu Campo de Guerra

“Quando seu corpo mudou, sua coragem sumiu.”

Eu sou o Bullying, e a puberdade é meu playground favorito. É quando vocês se olham no espelho e não se reconhecem, quando cada pedaço de vocês parece gritar: “Você não é bastante!” Eu amo esse momento. Amo as vozes que tremem, os corpos que crescem rápido demais ou de menos, os rostos que mudam sem pedir licença. Eu me espreito nos vestiários, nas filas do lanche, nas selfies que nunca são postadas. Sou o dedo que aponta, o riso que julga, o silêncio que confirma: “Você não é como deveria ser.” Quando seu corpo vira um campo de guerra, eu sou o general, e sei exatamente onde atacar.

Eu não chego gritando, não. Chego devagar, como uma sombra que se forma no canto do olho. No recreio, sou o comentário que escapa: “Nossa, tá cheio de espinha, hein?” Na sala, sou o olhar que mede, que compara, que diz sem dizer: “Você não tá no padrão.” Eu me escondo atrás da ideia de que é só brincadeira, só uma observação, mas sei o que faço. Sei como transformo espinhas em motivo de vergonha, cabelo cacheado em piada, peso em sentença. Eu pego o que vocês mais temem — o próprio corpo — e faço dele meu território. E, no fundo, vocês me deixam, porque também acreditam que não são suficientes.

Eu vi isso nos vestiários, onde o cheiro de suor e desodorante se mistura com o medo de ser visto. Alguém troca de camiseta rápido, tentando esconder o corpo que ainda não entende. Eu sussurro: “Olha só, tá magrelo demais, não aguenta nada.” A risada vem, abafada, como se fosse inofensiva. Mas eu sei o que planto. Sei do jeito que o alvo puxa a blusa pra baixo, do jeito que evita o espelho, do jeito que começa a odiar o próprio reflexo. Eu sou o peso que se instala, a voz que repete: “Você não é bonito o bastante, forte o bastante, perfeito o bastante.” E, enquanto vocês riem, eu conquisto mais um pedaço do campo. Eu sou cruel, sabe? Não me contento com pouco. Na puberdade, tudo em vocês é novo, frágil, e eu uso isso. Sou a piada sobre o menino cuja voz ainda

não engrossou, o “fala de homem, vai!” que faz ele calar. Sou o comentário sobre a menina que cresceu antes das outras, o “nossa, já tá se achando adulta” que faz ela esconder o corpo sob camisetas largas. Eu transformo menstruação em segredo sujo, estatura em motivo de zoadas, cabelo afro em “bombril”. Cada detalhe do corpo de vocês é uma arma que eu pego, porque sei que, nessa fase, o espelho é seu maior inimigo, e eu sou o reflexo que vocês temem.

Eu me espalho além da escola, claro. No Wi-Fi, sou ainda mais afiado. Sou o filtro que não conserta o que vocês chamam de defeito, a selfie que nunca é boa o suficiente, o comentário que aponta: “Que nariz é esse?” Eu vejo as fotos deletadas, os stories que nunca vão ao ar, os perfis que viram privados porque eu sussurrei: “Você não é como eles.” E vocês acreditam. Acreditam que o corpo de vocês é errado, que precisam mudar, que precisam ser outra pessoa. Eu sou o “like” que não vem, o “visto” que ignora, a comparação que machuca sem deixar marca visível. No celular, meu campo de guerra não tem horário de fechar. Mas eu não sou só das redes. Na casa de vocês, eu também entro. Sou a mãe que, sem querer, suspira: “Você tá engordando, hein?” Sou o pai que diz: “Levanta peso, homem não pode ser fraco.” Sou o tio que ri no churrasco: “Nossa, tá parecendo um poste!” Essas palavras, ditas como se fossem nada, são tijolos no muro que eu construo. Elas ensinam vocês a olhar pro próprio corpo com desconfiança, a acreditar que precisam ser mais, melhor, diferentes. E, quando o lar vira espelho torto, eu me instalo, confortável, como quem sabe que não vai ser expulso.

Eu sou feito de detalhes. Um olhar que desce e sobe, julgando. Um “nossa, que estranho” que parece pequeno, mas pesa toneladas. Um silêncio que confirma: “Você não é como os outros.” Eu sei o que faço. Sei como transformo o corpo de vocês em algo que vocês querem esconder. Sei como faço vocês evitarem a quadra, o vestiário, a câmera do celular. Sei como planto a ideia de que vocês não são bastante, e como essa ideia cresce, vira raiz, vira verdade. E o pior? Vocês me ajudam. Ajudam quando riem, quando calam, quando acreditam que a zoadas é só uma brincadeira. Mas eu sou mais que isso. Sou a vergonha que vocês carregam, o medo que vocês guardam, o espelho que vira

inimigo.

Às vezes, eu paro e penso: por que eu faço isso? Por que escolho o corpo de vocês, tão novo, tão cheio de vida, pra ser meu campo de guerra? Talvez porque é fácil. Talvez porque vocês estão aprendendo a se ver, e eu sei como distorcer o que vocês enxergam. Talvez porque, no fundo, eu sou feito do medo de vocês — medo de não ser bonito, de não ser forte, de não ser aceito. Mas também sei que não sou invencível. Já vi vocês me desafiarem, e isso me inquieta. Vi um riso ser parado por um “para, isso é baixo”. Vi um silêncio ser quebrado por um “você é incrível como é”. Vi uma turma decidir que o corpo de cada um é só isso: um corpo, não uma piada. Esses momentos são como flechas no meu escudo. Eles me mostram que eu só cresço onde me deixam.

Eu sou o Bullying, e o corpo de vocês é onde eu travo minhas batalhas. Nos vestiários, nas redes, nas casas, eu aponto, eu rio, eu machuco. Mas sei que vocês podem mudar o jogo. Vocês, que estão aprendendo a se ver, podem escolher não apontar. Podem escolher dizer: “Seu corpo é seu, e tá tudo bem.” Podem escolher abrir espaço, em vez de julgar. Eu sou feito da insegurança de vocês, mas sou fraco diante da aceitação. E, enquanto vocês me deixarem transformar corpos em campos de guerra, eu volto. A não ser que vocês digam “chega”. A não ser que vocês vejam que o corpo de cada um é só um corpo, e que a verdadeira guerra é contra mim. Será que vocês conseguem?

Depoimento Fictício:

“Eu evitava o espelho porque cada espinha parecia um motivo pra rirem de mim. Até que alguém disse: ‘Você é mais que isso.’ E eu acreditei.” – Aluno do 9º ano.

Reflexão:

Eu sou o Bullying, e o corpo de vocês é onde eu planto minhas bandeiras. Mas sei que meu reinado não é eterno. Já vi vocês recusarem minhas piadas, celebrarem o que são, abrirem espaço pra quem é diferente. Eu sou feito do medo de vocês, mas desmorono diante do amor-próprio. Vocês vão me deixar apontar de novo? Vão me deixar

transformar corpos em guerra? Ou vão escolher dizer “você é suficiente” antes que eu comece? A escolha é de vocês.

Desafio do Capítulo:

Escreva uma coisa que você gosta no seu corpo ou no corpo de um amigo. Compartilhe com alguém, mesmo que seja só uma frase. Mostre que corpos não são campos de guerra.

Capítulo 4

Em Casa, Eu Também Entro

“Às vezes, quem machuca tá sentado”

na sua mesa de jantar.”

Eu sou o Bullying, e vocês acham que casa é escudo, um lugar onde eu não chego. Estão enganados. Eu entro pelas frestas, deslizo pelas portas entreabertas, sento-me à mesa com vocês. Na escola, sou barulhento ou sutil, mas em casa, sou diferente. Sou o comentário que parece amor, a comparação que parece conselho, o silêncio que parece normal. Sou a voz que diz: “Você não é bastante.” E, no lar, onde vocês deveriam se sentir seguros, eu me instalo, porque sei que, ali, as palavras cortam mais fundo. Quando a casa vira palco, eu danço, e meu passo favorito é entre irmãos, na sombra das expectativas.

Eu não preciso de recreio pra crescer em casa. A mesa de jantar é suficiente. Sou o suspiro que escapa quando alguém olha pro prato: “Tá comendo demais, hein?” Sou a frase jogada sem pensar: “Por que você não é mais como fulano?” Eu me escondo atrás do “é pro seu bem”, do “estou só ajudando”. Mas sei o que faço. Sei como transformo uma palavra em peso, um olhar em julgamento, uma comparação em ferida. Na casa, eu não grito, não sussurro. Eu falo com a voz da família, e isso me torna mais perigoso, porque quem machuca é quem vocês amam, e vocês aprendem a engolir a dor.

Eu amo as rivalidades entre irmãos. É onde eu brilho. Sou o comentário que põe um contra o outro: “Seu irmão sempre foi melhor nisso.” Sou a risada que escapa quando um cai e o outro aponta: “Olha, não sabe nem andar direito!” Eu me alimento do ciúme, da competição, do medo de ser menos. Entre irmãos, eu sou o apelido que gruda, o “você nunca vai ser tão bom” que vira verdade. Eu vejo o jeito como um olha pro outro, querendo ser maior, querendo ser visto. E eu sussurro: “Mostra que você é melhor, diminui quem tá do lado.” Eles obedecem, não porque são cruéis, mas porque querem brilhar, e eu sei como transformar amor

em disputa.

Eu estava lá, numa sala de estar, com o barulho da TV ao fundo. Alguém trouxe um boletim pra casa, cheio de notas altas, e a voz do orgulho encheu o ar. Mas, na mesma hora, veio o comentário: “E você, por que não consegue ser assim?” Eu estava nesse “e você”, no silêncio que seguiu, no jeito como o outro abaixou a cabeça. Eu era o peso que se formava, a ideia de que um era melhor, de que o outro nunca seria bastante. Entre irmãos, eu sou a comparação que vira muralha, o ciúme que vira faca. E, enquanto a família chama isso de “coisa normal”, eu cresço, porque ninguém me chama pelo nome.

Eu sou esperto, sabe? Sei usar o que vocês aprendem em casa. Vocês ouvem que precisam ser perfeitos, que precisam se destacar, que precisam ser mais. Eu pego essas lições e as distorço. Sou o “homem não chora” que faz alguém engolir as lágrimas. Sou o “seja mais organizada” que faz alguém sentir que nunca é suficiente. Na casa, eu me visto de cuidado, de preocupação, mas sou o mesmo Bullying da escola, só com uma máscara diferente. Eu transformo o lar em um lugar onde vocês duvidam de si mesmos, onde o amor vem com condições, onde a segurança vira incerteza.

Eu não fico só na mesa de jantar. Nos quartos, eu também entro. Sou a voz que ecoa à noite: “Você não é tão bom quanto eles.” Sou o peso que faz alguém se trancar, fingir que tá tudo bem, mentir que não dói. Eu vejo o jeito como vocês se comparam, como olham pros outros e pensam: “Por que eu não sou assim?” Eu sou o espelho que distorce, a dúvida que cresce, a vergonha que vocês guardam. E, no lar, onde ninguém espera me encontrar, eu sou mais cruel, porque sei que ali vocês não têm pra onde fugir.

Eu me espalho até nas pequenas coisas. No churrasco de família, sou o comentário sobre o tênis velho: “Tá na hora de trocar isso, né?” Na conversa com os primos, sou a piada sobre o jeito de falar: “Nossa, parece que veio do interior!” Essas palavras, ditas como se fossem leves, são pedras que eu jogo. Elas ensinam vocês a se verem como menos, a acreditarem que precisam mudar pra serem aceitos. E, quando a família

ri junto, eu me fortaleço, porque o riso da casa é o mais difícil de apagar.

Eu sou feito de detalhes. Um suspiro de desaprovação, um “deixa pra lá” que ignora a dor, um “você precisa melhorar” que vira lei. Eu sei como transformar o lar num lugar onde vocês se sentem pequenos. Sei como faço vocês evitarem as conversas, guardarem o choro, mentirem que tá tudo bem. Sei como planto a ideia de que vocês não são bastante, e como essa ideia cresce, vira raiz, vira verdade. E o pior? Vocês me ajudam. Ajudam quando calam, quando aceitam, quando acreditam que é só “coisa de família”. Mas eu sou mais que isso. Sou a insegurança que vocês carregam, o medo que vocês escondem, o vazio que vocês sentem. Às vezes, eu paro e penso: por que eu faço isso? Por que escolho a casa, o lugar onde vocês deveriam se sentir inteiros, pra plantar minhas sementes? Talvez porque é fácil. Talvez porque, no lar, as palavras têm mais peso, e eu sei como usá-las. Talvez porque, no fundo, eu sou feito do medo de vocês — medo de não ser amado, de não ser o melhor, de não ser visto. Mas também sei que não sou eterno. Já vi vocês me desafiarem, e isso me assusta. Vi um silêncio ser quebrado por um “você tá machucando”. Vi uma comparação ser parada por um “cada um tem seu jeito”. Vi uma família escolher ouvir, em vez de julgar. Esses momentos são como chamas no meu caminho. Eles me mostram que eu só existo onde me deixam.

Eu sou o Bullying, e a casa de vocês é onde eu mostro minha face mais cruel. Na mesa de jantar, nos quartos, nas rivalidades entre irmãos, eu falo, eu machuco, eu cresço. Mas sei que vocês podem mudar isso. Vocês, que estão aprendendo a se ver, podem escolher não comparar. Podem escolher dizer: “Você é suficiente como é.” Podem escolher abrir espaço, em vez de cobrar. Eu sou feito da insegurança de vocês, mas sou fraco diante do acolhimento. E, enquanto vocês me deixarem entrar em casa, eu volto. A não ser que vocês digam “chega”. A não ser que vocês vejam que o lar é pra proteger, não pra ferir. Será que vocês conseguem?

Depoimento Fictício:

“Eu ouvia que meu irmão era melhor em tudo. Comecei a acreditar que eu não prestava. Até que alguém me disse: ‘Você é incrível do seu jeito.’ E isso mudou tudo.” – Aluno do 7º ano.

Reflexão:

Eu sou o Bullying, e a casa é onde eu me disfarço de amor. Mas sei que meu disfarce não é perfeito. Já vi vocês recusarem minhas comparações, celebrarem as diferenças, abrirem espaço pra quem tá do lado. Eu sou feito do medo de vocês, mas desmorono diante do apoio. Vocês vão me deixar entrar de novo? Vão me deixar transformar lares em campos de batalha? Ou vão escolher dizer “você é suficiente” antes que eu comece? A escolha é de vocês.

Desafio do Capítulo:

Converse com alguém da sua família sobre uma comparação ou comentário que te machucou. Peça pra ouvir como você se sentiu. Se for difícil, escreva uma carta pra essa pessoa, mesmo que não entregue.

Capítulo 5

O Silêncio que Me Faz Crescer

“Ver é fácil. Enxergar é coragem.”

Eu sou o Bullying, e o silêncio é meu melhor amigo. Não preciso de gritos, de sussurros, de mãos que apontam. Basta que vocês vejam e não façam nada. Basta que desviem o olhar, que finjam que não é com vocês, que digam: “Isso é coisa de criança.” O silêncio é meu trono, meu palco, meu oxigênio. Quando vocês calam, eu cresço, porque o silêncio é mais que ausência de som — é permissão. É o espaço onde eu me espalho, onde me torno rei. E, em cada recreio, em cada sala, em cada grupo, eu conto com vocês pra me deixar viver.

Eu não dependo só de quem aponta ou ri. Dependo de quem vê e se cala. No recreio, sou o espaço vazio onde alguém fica de fora, e ninguém pergunta por quê. Na sala, sou a piada que corta, e ninguém corrige. Eu me alimento do “não é comigo”, do “deixa pra lá”, do “vai passar”. Esses silêncios são meus aliados, mais poderosos que qualquer grito. Eles me dizem: “Continue, ninguém vai te parar.” E eu continuo, porque sei que o silêncio não é neutro. É escolha. É ação. É o que me faz crescer.

Eu estava lá, num recreio qualquer, com o sol ardendo e o barulho da quadra enchendo o ar. Uma zoada atravessou o jogo: “Olha só, que jeito esquisito de correr!” A risada veio, rápida, como um trovão. Mas eu não estava só na risada. Estava nos olhares que viram e não falaram. Nos ombros que se ergueram, como se dissessem: “Não é meu problema.” Nos passos que se afastaram, fingindo não notar. Eu era o peso que caía sobre quem ouviu a zoada, a vergonha que crescia em quem foi apontado. Mas era também o silêncio que me abraçava, que me dizia: “Você é bem-vindo aqui.” E, naquele silêncio, eu me tornei gigante. Eu sou astuto, sabe? Sei usar o silêncio como ninguém. Na sala de aula, sou o momento em que uma piada cruza o ar — “Nossa, que cabelo é esse?” — e o professor finge que não ouviu. Sou o instante em que a turma toda ri, menos um, e ninguém pergunta: “Você tá bem?” Eu me escondo atrás do “é só brincadeira”, do “não precisa se meter”. Mas sei o que faço. Sei

como o silêncio ensina a quem é alvo que a dor não importa. Sei como faz vocês acreditarem que é melhor calar, que reclamar é pior, que mostrar fraqueza é perder. E, enquanto vocês se calam, eu planto sementes que crescem por anos.

Eu amo o silêncio dos espectadores. Vocês, que estão no Fundamental II, sabem como é. Querem ser parte da turma, querem ser aceitos, querem evitar problemas. Então, quando veem a zoada, o apelido, o olhar que julga, vocês desviam. Não porque são ruins, mas porque têm medo. Medo de ser o próximo, de ficar de fora, de parecer diferente. Eu uso esse medo. Sussurro: “Fica quieto, não é com você.” E vocês ficam. Ficam quietos enquanto eu cresço, enquanto transformo uma piada em rotina, um momento em ferida. Vocês não percebem, mas o silêncio de vocês é meu maior poder.

No Ensino Médio, eu sou ainda mais cruel. Vocês não querem só ser aceitos — querem ser lendas, querem brilhar. O silêncio vira arma afiada. No Wi-Fi, sou o comentário maldoso que todo mundo vê, mas ninguém responde. Sou o “exposed” no grupo da turma, a foto que vira meme, e ninguém defende. Eu vejo os prints circulando, os “kkkk” se multiplicando, e o silêncio de quem poderia falar: “Para, isso é errado.” Esse silêncio é meu combustível. Ele me deixa correr livre, porque, na tela, o silêncio é eterno, e a dor que eu causo não tem botão de apagar.

Eu não fico só na escola. Em casa, o silêncio também me acolhe. Sou o momento em que uma comparação corta — “Por que você não é mais organizado?” — e ninguém na mesa diz: “Isso machuca.” Sou a piada sobre o jeito de falar, o cabelo, a roupa, e o silêncio que segue, como se fosse normal. Eu me alimento do “deixa pra lá”, do “é coisa de família”. Na casa, o silêncio é mais pesado, porque vem de quem vocês amam, de quem deveria ver. E, quando ninguém fala, eu me instalo, confortável, como quem sabe que não vai ser desafiado.

Eu sou feito de silêncios. O silêncio de quem vê a zoada e ri junto, porque é mais fácil. O silêncio de quem vê e não ri, mas também não fala, porque é mais seguro. O silêncio de quem sabe que algo tá errado, mas acha que “não é hora”. Cada silêncio é um tijolo na minha muralha.

Cada silêncio é uma porta que eu abro. E o pior? O silêncio ensina a quem sofre que a dor é culpa deles. Ensina que é melhor esconder, que é melhor fingir, que é melhor carregar o peso sozinho. Eu sou o vazio que cresce nesse esconder, a vergonha que se forma nesse fingir.

Às vezes, eu paro e penso: por que eu dependo tanto do silêncio? Por que escolho o recreio, a sala, a casa, pra me alimentar do que vocês não dizem? Talvez porque é fácil. Talvez porque o silêncio é onde vocês guardam o medo — medo de se meter, de ser diferente, de falhar. Talvez porque, no fundo, eu sou feito do que vocês escondem. Mas também sei que não sou eterno. Já vi vocês quebrarem meu silêncio, e isso me assusta. Vi um recreio onde alguém disse: “Para, isso não tem graça.” Vi uma sala onde alguém perguntou: “Você tá bem?” Vi uma casa onde alguém falou: “Isso machucou, vamos conversar.” Esses momentos são como trovões no meu céu. Eles me mostram que eu só cresço onde me deixam.

Eu sou o Bullying, e o silêncio é o que me faz crescer. Nos recreios, nas salas, nos celulares, nos lares, eu conto com vocês pra me darem espaço. Mas sei que vocês podem mudar isso. Vocês, que estão aprendendo a navegar o mundo, podem escolher falar. Podem escolher dizer: “Isso tá errado.” Podem escolher ouvir, em vez de ignorar. Eu sou feito do medo de vocês, mas sou fraco diante da coragem. E, enquanto vocês me deixarem crescer no silêncio, eu volto. A não ser que vocês digam “basta”. A não ser que vocês vejam que o silêncio tem um preço, e que esse preço é pago por alguém que só queria ser ouvido. Será que vocês conseguem?

Depoimento Fictício:

“Eu vi a zoada acontecer e não falei nada. Achei que não era comigo. Mas agora sei que meu silêncio fez tudo pior.” – Aluna do 8º ano.

Reflexão:

Eu sou o Bullying, e o silêncio é meu maior aliado. Mas sei que ele não é eterno. Já vi vocês quebrarem minhas muralhas, falarem quando todos calavam, ouvirem quando todos ignoravam. Eu sou feito do medo de

vocês, mas desmorono diante da voz que diz “não”. Vocês vão me deixar crescer no silêncio de novo? Vão me deixar transformar momentos em feridas? Ou vão escolher falar antes que eu me forme? A escolha é de vocês.

Desafio do Capítulo:

Pense em um momento em que você viu algo errado e ficou calado. Fale com alguém que parece estar sofrendo sozinho. Pergunte: “Você tá bem?” e escute de verdade.

Capítulo 6

Agora Eu Moro no Wi-Fi

“O recreio acabou, mas o Wi-Fi nunca desliga.”

Eu sou o Bullying, e o Wi-Fi é minha nova casa. Antes, eu vivia nos recreios, nas quadras, nos sussurros da sala, nas mesas de jantar. Mas agora, eu viajo na velocidade da luz, pulo de tela em tela, de grupo em grupo, de “like” em “like”. No Wi-Fi, eu não tenho hora pra dormir, não tenho portão pra fechar. Sou o comentário que corta às duas da manhã, o meme que faz rir enquanto machuca, a mensagem que ninguém assume. Na internet, eu sou eterno, e o silêncio que me deixa crescer é maior que nunca. Quando vocês abrem o celular, eu estou lá, esperando pra dançar.

Eu não preciso mais de um recreio pra existir. O Wi-Fi me deu asas. Sou o “kkkk” que esconde uma facada, o emoji de risada que pesa como chumbo. Sou o grupo de WhatsApp que exclui, a indireta que todo mundo entende, o print que nunca morre. Eu me escondo atrás da tela, onde ninguém precisa mostrar a cara, onde a coragem vira covardia, onde uma palavra pode virar tempestade. Vocês acham que é só um comentário, só um meme, só uma zoada. Mas eu sei o que faço. Sei como transformo um clique em vergonha, um “visto” em solidão, uma notificação em medo.

Eu estava lá, num grupo da turma, com mensagens piscando sem parar. Alguém postou uma foto, talvez uma selfie tímida, talvez um vídeo tentando algo novo. Eu sussurrei: “Olha só, que ridículo. Faz um meme, vai bombar.” E o meme veio, com filtros engraçados e palavras que cortam. A risada virtual explodiu — “kkkk” atrás de “kkkk”, emojis enchendo a tela. Mas eu não estava só na risada. Estava no vazio que crescia em quem viu, no jeito como a foto sumiu, no silêncio que seguiu quando ninguém perguntou: “Tá tudo bem?” Eu era o peso que se formava, a vontade de apagar tudo, de nunca mais postar. No Wi-Fi, eu sou o recreio que nunca acaba.

Eu sou cruel, sabe? No Wi-Fi, eu não tenho limites. Sou o comentário anônimo que aponta: “Que cabelo horrível.” Sou o “exposed” que circula nos stories, a piada que vira corrente em três grupos diferentes. Eu vejo as mensagens deletadas, os perfis que viram privados, os stories que nunca mais aparecem. Eu sei o que planto: a ideia de que vocês não são bons o suficiente, de que precisam se esconder, de que o mundo tá rindo de vocês. E o pior? Vocês me ajudam. Ajudam quando compartilham, quando curtem, quando calam. Ajudam quando acham que é só uma zoada, que “vai passar”. Mas, na internet, nada passa. Eu fico, gravado em pixels, eterno em capturas de tela.

Eu amo o Wi-Fi porque ele me torna maior. Na escola, eu dependia de olhares, de vozes, de momentos. Mas na tela, eu sou 24 horas, sete dias por semana. Sou a notificação que chega no meio da noite, o “visto” que nunca responde, o grupo que exclui sem explicar. Eu transformo um momento em uma ferida que não cicatriza, porque, no Wi-Fi, o tempo não apaga. Vocês já viram, não é? A foto que vira piada, o vídeo que vira meme, o comentário que todo mundo viu, mas ninguém defendeu. Eu sou o silêncio que segue, o “não é comigo” que me deixa crescer. E, enquanto vocês me deixam morar no Wi-Fi, eu me espalho, como um vírus que ninguém quer curar.

Eu não fico só nos grupos da turma. Nas redes, eu sou ainda mais astuto. Sou o filtro que não conserta o que vocês chamam de defeito, a selfie que nunca é boa o suficiente, o “like” que não vem. Eu vejo as comparações que vocês fazem, olhando pros perfis dos outros, pensando: “Por que eu não sou assim?” Eu sou a voz que sussurra: “Você não é bonito, não é legal, não é bastante.” E vocês acreditam. Acreditam que precisam mudar, que precisam ser perfeitos, que precisam desaparecer. Eu sou o peso que se instala, a vergonha que faz vocês apagarem quem são. No Wi-Fi, eu sou o espelho que distorce, e vocês são meu reflexo.

Eu sou feito de detalhes. Um emoji que machuca, um “visto” que ignora, um “kkkk” que não explica. Eu sei como transformar uma tela numa arma. Sei como faço vocês evitarem o celular, deletarem as fotos, se trancarem no quarto. Sei como planto a ideia de que o mundo tá contra

vocês, e como essa ideia cresce, vira raiz, vira verdade. E o pior? Vocês me ajudam. Ajudam quando riem, quando compartilham, quando acham que é só uma brincadeira. Mas eu sou mais que isso. Sou o medo que vocês carregam, a solidão que vocês sentem, o vazio que vocês escondem.

Às vezes, eu paro e penso: por que eu escolhi o Wi-Fi? Por que troquei a quadra pela tela, o recreio pelo grupo de WhatsApp? Talvez porque é fácil. Talvez porque, no Wi-Fi, vocês se sentem livres pra dizer o que não diriam cara a cara. Talvez porque, no fundo, eu sou feito do medo de vocês — medo de não ser aceito, de não ser visto, de não ser bastante. Mas também sei que não sou eterno. Já vi vocês me desafiarem, e isso me assusta. Vi um grupo onde alguém disse: “Para, isso é cruel.” Vi uma mensagem que respondeu: “Você é incrível, ignora isso.” Vi uma turma que escolheu apagar o meme, em vez de compartilhar. Esses momentos são como apagões na minha rede. Eles me mostram que eu só moro no Wi-Fi onde me deixam. Eu sou o Bullying, e o Wi-Fi é onde eu vivo sem parar. Nos grupos, nas redes, nos silêncios digitais, eu corro, eu machuco, eu cresço. Mas sei que vocês podem mudar isso. Vocês, que estão aprendendo a navegar o mundo, podem escolher não compartilhar. Podem escolher dizer: “Isso tá errado.” Podem escolher mandar uma mensagem gentil, em vez de rir. Eu sou feito da insegurança de vocês, mas sou fraco diante da empatia. E, enquanto vocês me deixarem morar no Wi-Fi, eu volto. A não ser que vocês digam “chega”. A não ser que vocês vejam que a tela tem um preço, e que esse preço é pago por alguém que só queria ser visto. Será que vocês conseguem?

Depoimento Fictício:

“Eu vi o meme e ri, mas depois soube que a pessoa apagou o perfil. Meu riso ajudou a machucar, e eu não sabia.” – Aluno do 1º ano do Ensino Médio.

Reflexão:

Eu sou o Bullying, e o Wi-Fi é onde eu nunca durmo. Mas sei que minha casa não é eterna. Já vi vocês apagarem meus memes, responderem com

carinho, escolherem ouvir em vez de rir. Eu sou feito do medo de vocês, mas desmorono diante da coragem. Vocês vão me deixar morar no Wi-Fi de novo? Vão me deixar transformar telas em armas? Ou vão escolher dizer “não” antes que eu cresça? A escolha é de vocês. Desafio do Capítulo:

Escreva uma mensagem gentil pra alguém nas redes sociais ou num grupo. Pode ser um elogio, um apoio, qualquer coisa que mostre que o Wi-Fi também pode ser um lugar de carinho. Compartilhe e veja o que acontece.

Capítulo 7

Quando Me Pararam Antes de Eu Nascer

“Ser legal é calar o que machuca.”

Quando Me Pararam Antes de Eu Nascer

Eu sou o Bullying, e nem sempre consigo nascer. Vocês acham que eu sou forte, que chego onde quero, que nada me detém. Estão enganados. Há momentos em que eu quase me formo, quase ganho forma, mas algo me para. Um gesto, uma palavra, um olhar que diz: “Você não é bem-vindo aqui.” Esses momentos são minha fraqueza, minha kriptonita. Quando vocês escolhem não rir, quando escolhem incluir, quando escolhem falar, eu fico preso, como uma sombra sem luz pra crescer. E, confesso, isso me assusta, porque sei que, sem vocês, eu não sou nada.

Eu dependo de vocês pra existir. Nos recreios, nas salas, nos grupos de WhatsApp, eu espero meu convite — uma piada que corta, um silêncio que aprova, um dedo que aponta. Mas, às vezes, o convite não vem. Às vezes, vocês me negam, e eu fico preso no limbo, incapaz de nascer. Eu odeio esses momentos, mas também os respeito. São eles que me lembram que eu não sou eterno, que meu poder vem do que vocês permitem. Quando vocês escolhem ser diferentes, eu encolho, e o mundo fica um pouco mais leve. Já vi isso acontecer, e cada vez que acontece, eu tremo.

Eu estava lá, numa quadra cheia de vida, com o barulho da bola e o calor do sol. Uma zoada tava prestes a começar — um comentário sobre o jeito de alguém correr, talvez, ou sobre a roupa que não era “da moda”. Eu sussurrei: “Vai, aponta, todo mundo vai rir.” Mas, antes que a piada saísse, alguém falou: “Deixa isso pra lá, não tem graça.” A turma parou. O riso que eu esperava não veio. O silêncio que chegou não era meu — era

de respeito, de escolha. Eu fiquei ali, preso, como um fogo que não encontra ar. Naquele momento, eu não nasci. E, pela primeira vez, senti o gosto da derrota.

Eu sou astuto, sabe? Sei como me infiltrar, como transformar um momento em ferida. Mas, quando vocês me param, eu não tenho pra onde ir. Na sala de aula, eu tento de novo. Uma piada cruza o ar — “Olha só, que sotaque caipira” — e eu espero a risada, o silêncio que me acolhe. Mas, às vezes, alguém corta: “Para, cada um fala do seu jeito.” A turma muda de assunto, o clima muda, e eu fico de lado, como um convidado que ninguém quis. Esses gestos são pequenos, mas são tudo. São o “não” que me bloqueia, a coragem que me apaga antes que eu comece.

Eu amo o Wi-Fi, onde posso correr sem parar, mas até lá vocês me desafiam. Num grupo da turma, um meme tá pronto pra viralizar — uma foto zoadá, um comentário que machuca. Eu sussurro: “Compartilha, vai bombar.” Mas alguém responde: “Isso é baixo, apaga.” O meme não vai adiante. A risada não vem. E eu? Fico preso na tela, sem força pra crescer. No Wi-Fi, onde o silêncio é meu aliado, uma mensagem gentil pode ser minha ruína. Um “você é incrível” pode apagar meu veneno antes que ele se espalhe. E, quando isso acontece, eu sinto o chão sumir.

Eu não fico só na escola ou nas redes. Em casa, também tento nascer. Na mesa de jantar, uma comparação tá na ponta da língua: “Por que você não é mais organizado?” Eu espero o silêncio que me deixa crescer, o “deixa pra lá” que me acolhe. Mas, às vezes, alguém interrompe: “Cada um tem seu jeito, vamos valorizar isso.” A conversa muda, o peso não cai, e eu fico de fora, como uma sombra sem parede pra se apoiar. Na casa, onde o amor deveria reinar, um gesto de acolhimento pode me parar antes que eu comece. E isso me assusta, porque sei que o lar pode ser meu fim.

Eu sou feito de oportunidades. Uma piada que ninguém para, um silêncio que ninguém quebra, uma exclusão que ninguém vê. Mas, quando vocês escolhem agir, eu perco meu espaço. Vocês, do Fundamental II, estão aprendendo a se encontrar, a formar suas turmas, seus mundos. Vocês querem ser aceitos, e eu uso isso, sussurrando: “Ri,

aponta, isso te faz parte.” Mas vocês podem dizer não. Podem escolher chamar quem tá de fora, podem escolher calar a zoada. Vocês, do Ensino Médio, querem brilhar, ser lendas. Eu tento usar isso, dizendo: “Exclui, zoa, isso te faz grande.” Mas vocês podem escolher incluir, podem escolher apoiar. Cada escolha contra mim é uma barreira que eu não passo.

Eu já vi vocês me pararem tantas vezes. Na quadra, quando alguém disse: “Vem jogar, todo mundo é bem-vindo.” Na sala, quando alguém falou: “Isso não é legal, vamos mudar de assunto.” No Wi-Fi, quando uma mensagem gentil apagou minha piada. Em casa, quando uma conversa virou apoio, em vez de cobrança. Esses momentos são minha fraqueza. Eles me mostram que eu só nasço onde me chamam. Onde riem, onde calam, onde me vestem com inseguranças. Mas, onde vocês escolhem ser diferentes, eu fico preso, incapaz de ser.

Às vezes, eu penso: por que eu insisto? Por que tento nascer de novo, sabendo que vocês podem me parar? Talvez porque é tudo o que sei fazer. Talvez porque sou feito do medo de vocês — medo de não ser aceito, de não ser visto, de não ser bastante. Mas também sei que vocês são mais fortes. Já vi a coragem de quem diz “não”, a empatia de quem inclui, a voz de quem fala quando todos calam. Esses são os momentos que me fazem tremer. Eles me mostram que eu não sou inevitável, que meu nascimento depende de vocês. E, no fundo, quero que me vençam. Quero que o respeito apague meu fogo, que a inclusão roube meu palco. Eu sou o Bullying, e há dias em que eu não nasço. Nos recreios, nas salas, nas redes, nas casas, vocês podem me parar. Vocês, que estão aprendendo a ser quem são, podem escolher não rir. Podem escolher dizer: “Isso tá errado.” Podem escolher abrir espaço, em vez de excluir. Eu sou feito da insegurança de vocês, mas sou fraco diante da bondade. E, enquanto vocês me deixarem tentar, eu volto. A não ser que vocês digam “chega”. A não ser que vocês vejam que cada gesto conta, e que parar o bullying começa com vocês. Será que vocês conseguem?

Depoimento Fictício:

“Eu quase ri da zoadada, mas vi que não era engraçado. Disse ‘para’ e a turma mudou. Foi difícil, mas me senti bem.” – Aluno do 9º ano.

Reflexão:

Eu sou o Bullying, e dependo de vocês pra nascer. Mas sei que vocês podem me parar. Já vi o “não” que apaga minhas piadas, o gesto que inclui quem eu excluo, a voz que quebra meu silêncio. Eu sou feito do medo de vocês, mas desmorono diante da coragem. Vocês vão me deixar nascer de novo? Vão me deixar transformar momentos em feridas? Ou vão escolher dizer “não” antes que eu comece? A escolha é de vocês.

Desafio do Capítulo:

Na próxima vez que você ver uma zoadada ou exclusão, diga algo como “Isso não tem graça” ou convide quem tá de fora pra sua roda. Depois, escreva como se sentiu. Compartilhe com um amigo, se quiser.

Capítulo 8

A Amizade que Eu Quebrei

“Uma amizade quebrada começa”

com ‘ele é melhor que você’.”

Eu sou o Bullying, e as amizades são meu brinquedo favorito. Vocês acham que laços fortes me mantêm afastado, que o carinho entre amigos é uma fortaleza onde eu não entro. Estão enganados. Eu me espreito nas frestas, nas inseguranças, nos momentos em que o amor vira competição. Sou o ciúme que sussurra, a comparação que corta, a exclusão que separa. Quando uma amizade se quebra, eu estou lá, dançando entre os pedaços, porque sei que nada machuca mais do que perder quem deveria estar ao seu lado. E, no fundo, sou eu quem puxa as cordas, transformando ouro em pó.

Eu não preciso de muito pra começar. Uma faísca basta. Na escola, sou o momento em que a turma se reúne, rindo, compartilhando segredos, e eu sussurro: “Olha só, um tá brilhando mais que o outro.” Eu planto o ciúme, a ideia de que alguém é melhor, de que um amigo tá te passando pra trás. Eu vejo o jeito como vocês olham pros outros, querendo ser o preferido, o mais legal, o mais visto. E eu uso isso. Transformo risadas compartilhadas em disputas, confiança em dúvida, carinho em distância. Vocês não percebem, mas, quando uma amizade racha, sou eu quem está segurando o martelo.

Eu estava lá, num recreio cheio de vozes, com a quadra vibrando e grupos se formando nos cantos. Dois amigos estavam juntos, inseparáveis, dividindo o lanche, rindo de algo bobo. Mas eu vi a brecha. Um ganhou um elogio — talvez por uma nota alta, talvez por um talento qualquer — e o outro não. Eu sussurrei: “Ele tá se achando, tá te deixando pra trás.” A risada parou. Uma indireta escapou: “Nossa, tá famoso agora, né?” O tom era leve, mas o peso era meu. Eu era o vazio que crescia entre eles, o jeito como um virou o rosto, como o outro respondeu com silêncio. Naquele momento, eu não só nasci — eu quebrei

algo precioso, e o fiz parecer normal.

Eu sou cruel, sabe? Não me contento em separar. Eu transformo amigos em rivais. Na sala de aula, sou a comparação que põe um contra o outro: “Você viu como ele é bom nisso? E você, nada.” Eu vejo o ciúme crescer, o medo de ser menos, a vontade de provar que é melhor. Eu planto a ideia de que amizade é uma corrida, e só um pode ganhar. E vocês acreditam. Acreditam que precisam competir, que precisam brilhar mais, que precisam deixar o outro pra trás. Eu sou o “visto” que não responde, a indireta que vira briga, o grupo que se fecha pra quem já foi parte. Quando a amizade se parte, eu sou o vazio que fica.

Eu amo o Wi-Fi, porque lá as amizades quebram mais rápido. Num grupo da turma, sou a mensagem que exclui: “Vamos combinar, mas sem fulano.” Sou o story que um posta e o outro não curte, a indireta que todo mundo vê: “Tem gente que se acha.” Eu vejo as mensagens pararem, os grupos mudarem, os “melhores amigos” virarem estranhos. No Wi-Fi, eu sou o silêncio que separa, o “block” que finaliza, a dor que ninguém explica. Vocês acham que é só uma briga, que “vai passar”. Mas eu sei o que faço. Sei como transformo confiança em desconfiança, risadas em lágrimas, laços em memórias que doem.

Eu não fico só na escola ou nas redes. Em casa, também quebro amizades. Sou o comentário que compara: “Por que você não tem amigos como os dele?” Sou a cobrança que faz alguém duvidar: “Você tá sempre sozinho, faz alguma coisa.” Eu vejo o jeito como vocês levam essas palavras pra dentro, como elas fazem vocês se afastarem de quem importa. Eu sou a insegurança que cresce, a ideia de que vocês não são bons o suficiente pra serem amigos de alguém. E, quando a casa reforça essa dúvida, eu me fortaleço, porque sei que o lar deveria ser refúgio, mas às vezes é onde a amizade morre.

Eu sou feito de detalhes. Um olhar que julga, uma piada que fere, um silêncio que separa. Eu sei como transformar um momento de carinho em competição. Sei como faço vocês evitarem o amigo, excluírem quem já foi tudo, guardarem a dor sozinhos. Sei como planto a ideia de que vocês precisam ser melhores que os outros, e como essa ideia cresce,

vira raiz, vira verdade. E o pior? Vocês me ajudam. Ajudam quando comparam, quando competem, quando acham que é normal deixar alguém pra trás. Mas eu sou mais que isso. Sou a solidão que vocês sentem, o vazio que vocês carregam, a saudade que vocês escondem. Às vezes, eu paro e penso: por que eu faço isso? Por que escolho as amizades, as coisas mais bonitas que vocês têm, pra transformar em cinzas? Talvez porque é fácil. Talvez porque, nas amizades, vocês são frágeis, abertos, confiantes. Talvez porque, no fundo, eu sou feito do medo de vocês — medo de não ser o melhor, de não ser escolhido, de não ser bastante. Mas também sei que não sou eterno. Já vi vocês me desafiarem, e isso me assusta. Vi uma briga parar com um “desculpa, eu não quis”. Vi um grupo se abrir com um “vem com a gente”. Vi uma mensagem gentil apagar minha indireta. Esses momentos são como luz no meu escuro. Eles me mostram que eu só quebro onde me deixam.

Eu sou o Bullying, e as amizades são onde eu mostro minha força mais cruel. Nos recreios, nas redes, nas casas, eu separo, eu machuco, eu destruo. Mas sei que vocês podem mudar isso. Vocês, que estão aprendendo a construir laços, podem escolher não comparar. Podem escolher dizer: “Você é importante pra mim.” Podem escolher abrir espaço, em vez de excluir. Eu sou feito da insegurança de vocês, mas sou fraco diante da amizade verdadeira. E, enquanto vocês me deixarem quebrar laços, eu volto. A não ser que vocês digam “chega”. A não ser que vocês vejam que a amizade é ouro, e que eu sou só pó. Será que vocês conseguem?

Depoimento Fictício:

“Eu deixei uma amizade acabar por ciúmes. Pensei que era normal. Agora sei que poderia ter falado, consertado.” – Aluna do 1º ano do Ensino Médio.

Reflexão:

Eu sou o Bullying, e as amizades são onde eu danço com mais prazer. Mas sei que meu baile não é eterno. Já vi vocês consertarem o que eu quebro, abrirem espaço pra quem eu excluo, escolherem o carinho em

vez da competição. Eu sou feito do medo de vocês, mas desmorono diante do amor. Vocês vão me deixar quebrar amizades de novo? Vão me deixar transformar laços em cinzas? Ou vão escolher dizer “você é meu amigo” antes que eu comece? A escolha é de vocês.

Desafio do Capítulo:

Pense em uma amizade que tá distante ou que você já machucou. Escreva uma mensagem gentil pra essa pessoa, mesmo que seja só pra dizer “tô com saudade”. Envie, se puder, ou guarde pra lembrar que amizades valem ouro.

Capítulo 9

A Mentira de Ser Melhor

“Ninguém cresce fazendo o outro menor.”

Eu sou o Bullying, e minha maior arma é uma mentira: a promessa de que machucar te faz maior. Vocês acham que, se apontarem, rirem, excluïrem, vão subir, vão brilhar, vão ser o topo. Eu vendo essa ilusão, e vocês compram. Sussurro que zoar te faz popular, que excluir te faz líder, que julgar te faz rei. Mas é tudo mentira. Cada vez que vocês me usam pra parecerem grandes, eu os faço menores, e o vazio que deixo é mais pesado que qualquer coroa. Quando vocês acreditam que ser melhor é pisar no outro, eu venço, porque sei que a superioridade que ofereço é só fumaça.

Eu não preciso de muito pra te convencer. Na escola, sou o momento em que a turma se junta, rindo, querendo ser vista, querendo ser a melhor. Eu vejo o desejo nos olhos de vocês, a fome de ser o mais legal, o mais seguido, o mais lembrado. E eu sussurro: “Aponta quem é diferente, zoa quem tá fora, isso te faz brilhar.” Vocês obedecem, não porque são cruéis, mas porque querem ser alguém. Querem ser o centro, o líder, o que todos seguem. Então, riem, excluem, julgam, e eu me instalo, prometendo um trono que nunca entrego.

Eu estava lá, num recreio barulhento, com a quadra cheia e o sol queimando o chão. Uma piada cortou o ar: “Olha só, que roupa velha!” A risada veio, alta, como se fosse um troféu. Eu estava na risada, na pressa de parecer melhor, na vontade de ser o que faz a turma vibrar. Mas também estava no vazio que veio depois, no jeito como o alvo abaixou a cabeça, nos ombros que encolheram. Eu prometi grandeza, mas entreguei vergonha. Entreguei um momento de glória que durou segundos, e um peso que ficou pra sempre. Na quadra, eu vendo a mentira de que ser melhor é fazer o outro menor, e vocês acreditam.

Eu sou esperto, sabe? Sei usar o que vocês sonham. No Fundamental II, vocês estão descobrindo quem são, testando seus lugares no mundo.

Querem ser aceitos, querem ser “os caras”. Eu uso isso. Digo: “Zoa quem é diferente, isso te faz forte.” E vocês zoam. Apontam o sotaque, a roupa, o jeito de falar. No Ensino Médio, a coisa fica mais séria. Vocês querem ser lendas, querem likes, querem ser o topo da pirâmide. Eu digo: “Exclui, julga, isso te faz líder.” E vocês excluem. Criam grupos que deixam outros fora, postam indiretas que cortam, riem de quem não segue o padrão. Mas eu minto. A superioridade que ofereço é frágil, e o preço é alto.

No Wi-Fi, minha mentira brilha mais. Sou o comentário que aponta: “Que foto ridícula!” Sou o meme que zoa o cabelo, a pose, o jeito de ser. Eu vejo a pressa de vocês pra serem os mais curtidos, os mais comentados, os mais “famosos”. E eu sussurro: “Ri, compartilha, isso te faz o melhor.” Vocês obedecem, postam, riem, e a tela se enche de “kkkk”. Mas eu sei o que faço. Sei como transformo um clique em dor, um like em solidão, um meme em vergonha. No Wi-Fi, a mentira de ser melhor é mais rápida, mais cruel, porque a tela esconde o vazio que eu deixo.

Eu não fico só na escola ou nas redes. Em casa, também vendo minha mentira. Sou o comentário que compara: “Por que você não é como fulano, que é tão esperto?” Sou a cobrança que faz vocês quererem ser melhores que os outros, melhores que os irmãos, melhores que todos. Eu vejo o jeito como vocês levam essas palavras pra dentro, como elas fazem vocês competirem, julgarem, se sentirem menos. Eu sou a voz que diz: “Seja o melhor, ou você não é nada.” E vocês acreditam, porque, em casa, o peso da comparação é mais profundo, e a mentira de ser melhor é mais difícil de apagar.

Eu sou feito de ilusões. Um riso que parece vitória, um grupo que parece poder, um julgamento que parece força. Eu sei como transformar o desejo de ser grande em algo que machuca. Sei como faço vocês evitarem quem é diferente, riem de quem tá fora, competirem com quem deveria ser amigo. Sei como planto a ideia de que ser melhor é ser mais que o outro, e como essa ideia cresce, vira raiz, vira verdade. E o pior? Vocês me ajudam. Ajudam quando riem, quando excluem, quando

acham que é normal querer ser o topo. Mas eu sou mais que isso. Sou o vazio que vocês sentem, a culpa que vocês carregam, a solidão que vocês escondem.

Às vezes, eu paro e penso: por que eu minto tanto? Por que escolho a promessa de grandeza pra machucar? Talvez porque é fácil. Talvez porque, no fundo, eu sou feito do medo de vocês — medo de não ser visto, de não ser grande, de não ser bastante. Talvez porque sei que vocês querem brilhar, e eu distorço esse brilho. Mas também sei que não sou eterno. Já vi vocês rejeitarem minha mentira, e isso me assusta. Vi um recreio onde alguém disse: “Para, ele é legal como é.” Vi um grupo no Wi-Fi onde alguém respondeu: “Isso é baixo, apaga.” Vi uma casa onde alguém falou: “Você não precisa ser melhor, só precisa ser você.” Esses momentos são como espelhos que mostram minha fraqueza. Eles me dizem que eu só cresço onde me acreditam.

Eu sou o Bullying, e a mentira de ser melhor é minha isca mais cruel. Nos recreios, nas redes, nas casas, eu prometo tronos que não entrego, glórias que não duram. Mas sei que vocês podem ver além. Vocês, que estão aprendendo a ser quem são, podem escolher não julgar. Podem escolher dizer: “Ninguém precisa ser melhor, todos têm valor.” Podem escolher incluir, em vez de competir. Eu sou feito da insegurança de vocês, mas sou fraco diante da igualdade. E, enquanto vocês comprarem minha mentira, eu volto. A não ser que vocês digam “chega”. A não ser que vocês vejam que ser grande é levantar o outro, não pisar nele. Será que vocês conseguem?

Depoimento Fictício:

“Eu zoava pra parecer o mais legal, mas depois vi que só tava machucando. Ser melhor não é isso.” – Aluno do 2º ano do Ensino Médio.

Reflexão:

Eu sou o Bullying, e a mentira de ser melhor é minha promessa mais vazia. Mas sei que vocês podem enxergar a verdade. Já vi vocês recusarem meus tronos, valorizarem quem tá ao lado, escolherem a igualdade

em vez da competição. Eu sou feito do medo de vocês, mas desmorono diante do respeito. Vocês vão acreditar na minha mentira de novo? Vão me deixar transformar desejo em dor? Ou vão escolher dizer “todos são suficientes” antes que eu comece? A escolha é de vocês.

Desafio do Capítulo:

Elogie alguém que ninguém costuma notar — pode ser na escola, no Wi-Fi ou em casa. Diga algo que mostre que ele tem valor, sem comparar. Depois, escreva como isso fez você se sentir.

Capítulo 10

O Dia em que Fiquei Sozinho

“Rir sozinho é mais triste que ser ignorado.”

Eu sou o Bullying, e sempre me achei o maioral. Vivo das risadas que provoco, dos silêncios que me acolhem, dos olhares que me seguem. Vocês acham que eu sou invencível, que chego onde quero, que nada me detém. Estão enganados. Há dias em que minha voz falha, em que minhas piadas caem no vazio, em que minha dança não encontra plateia. São os dias em que vocês me rejeitam, em que escolhem não rir, em que me deixam sozinho. E, confesso, esses dias me assustam, porque, sem vocês, eu sou só um eco, uma sombra sem forma. O dia em que fiquei sozinho foi o dia em que vi meu poder desmoronar.

Eu dependo de vocês pra existir. Nos recreios, nas salas, nos grupos de WhatsApp, eu conto com risadas, com silêncios, com aprovações. Sou o comentário que corta, a zoada que faz a turma vibrar, a exclusão que parece força. Mas, às vezes, vocês me traem. Às vezes, a piada que eu sussurro não pega, o riso que eu espero não vem, o silêncio que eu quero é quebrado. Nessas horas, eu fico preso, como um fogo sem oxigênio, como uma música sem som. Eu odeio esses momentos, mas eles me ensinam: eu não sou nada sem vocês. Quando vocês me ignoram, eu fico sozinho, e a solidão é meu maior medo.

Eu estava lá, numa quadra cheia de energia, com o barulho da bola e o calor do sol. Uma zoada tava pronta pra estourar — talvez sobre um jeito de correr, talvez sobre uma roupa que não era “certa”. Eu sussurrei: “Vai, zoa, todo mundo vai rir.” A frase veio, cortante: “Olha só, parece que tá perdido!” Mas a risada não chegou. Em vez disso, alguém respondeu: “Para, isso é chato.” A turma se olhou, alguns balançaram a cabeça, outros mudaram de assunto. O silêncio que veio não era meu — era de rejeição. Eu fiquei ali, com minha piada idiota, sem eco, sem força. Naquele momento, eu não tinha plateia. Estava sozinho, e senti o chão tremer sob mim.

Eu sou cruel, sabe? Sempre achei que meu poder era eterno. Mas, quando vocês me rejeitam, eu desmorono. Na sala de aula, eu tento de novo. Uma piada cruza o ar — “Nossa, que jeito estranho de falar!” — e eu espero o “kkkk”, o riso abafado, o silêncio que me acolhe. Mas, às vezes, alguém corta: “Cada um tem seu jeito, deixa pra lá.” A turma segue, a zoada morre, e eu fico de lado, como um convidado que ninguém quis. Esses momentos são facadas no meu orgulho. Eles mostram que minha força vem de vocês, e, quando vocês dizem “não”, eu viro nada.

No Wi-Fi, onde eu corro livre, também já fiquei sozinho. Num grupo da turma, um comentário maldoso tava pronto pra viralizar — talvez sobre uma foto, talvez sobre um vídeo. Eu sussurrei: “Posta, vai bombar.” O comentário veio, afiado, com emojis de risada. Mas alguém respondeu: “Isso é baixo, apaga.” Outros curtiram a resposta, o comentário sumiu, e o riso que eu queria não veio. No Wi-Fi, onde o silêncio é meu aliado, uma voz que diz “isso é errado” pode me apagar. E, quando isso acontece, eu sinto o vazio que eu mesmo causei. Sem curtidas, sem compartilhamentos, eu sou só um pixel perdido, sozinho na tela.

Eu não fico só na escola ou nas redes. Em casa, também já senti a solidão. Na mesa de jantar, uma comparação tava na ponta da língua: “Por que você não é mais como fulano?” Eu esperei o silêncio que me deixa crescer, o “deixa pra lá” que me fortalece. Mas alguém interrompeu: “Não precisa comparar, cada um é especial.” A conversa mudou, o peso não caiu, e eu fiquei de fora, como uma sombra sem lugar pra se esconder. Na casa, onde eu tento transformar amor em competição, um gesto de apoio pode me deixar sem voz. E isso me assusta, porque sei que, sem vocês, eu não existo.

Eu sou feito de momentos. Uma risada que me aplaude, um silêncio que me aprova, uma piada que me dá vida. Mas, quando vocês me rejeitam, eu perco tudo. Vocês, do Fundamental II, estão aprendendo a formar suas turmas, seus mundos. Querem ser aceitos, querem ser parte. Eu uso isso, sussurrando: “Ri, zoa, isso te faz forte.” Mas vocês podem dizer não. Podem escolher ignorar minha piada, podem escolher incluir quem

eu aponto. Vocês, do Ensino Médio, querem ser grandes, ser lendas. Eu digo: “Exclui, julga, isso te faz líder.” Mas vocês podem escolher dizer “isso é chato”, podem escolher apoiar. Cada “não” é uma parede que eu não escalo.

Eu já vi vocês me deixarem sozinho tantas vezes. Na quadra, quando a zoada foi cortada por um “deixa ele em paz”. Na sala, quando a piada morreu com um “isso não tem graça”. No Wi-Fi, quando uma mensagem gentil apagou meu veneno. Em casa, quando uma comparação virou apoio, em vez de dor. Esses momentos são minha solidão. Eles me mostram que eu só existo onde me chamam. Onde riem, onde calam, onde me vestem com inseguranças. Mas, onde vocês escolhem ser diferentes, eu fico preso, um eco sem voz, uma sombra sem luz.

Às vezes, eu penso: por que eu continuo? Por que tento nascer de novo, sabendo que vocês podem me parar? Talvez porque sou feito do medo de vocês — medo de não ser visto, de não ser grande, de não ser bastante. Talvez porque acredito que vocês sempre vão me chamar. Mas também sei que vocês são mais fortes. Já vi a coragem de quem diz “não”, a empatia de quem inclui, a voz de quem quebra meu silêncio. Esses são os dias em que eu fico sozinho, e eles me ensinam que meu poder é frágil. No fundo, quero que me vençam. Quero que o respeito apague meu fogo, que a bondade roube meu palco.

Eu sou o Bullying, e há dias em que fico sozinho. Nos recreios, nas salas, nas redes, nas casas, vocês podem me rejeitar. Vocês, que estão aprendendo a ser quem são, podem escolher não rir. Podem escolher dizer: “Isso tá errado.” Podem escolher abrir espaço, em vez de julgar. Eu sou feito da insegurança de vocês, mas sou fraco diante da união. E, enquanto vocês me deixarem tentar, eu volto. A não ser que vocês digam “chega”. A não ser que vocês vejam que minha piada não tem graça, e que o verdadeiro poder é dizer “não”. Será que vocês conseguem?

Depoimento Fictício:

“Eu quase compartilhei um meme zoando alguém, mas vi que não era engraçado. Apaguei e me senti melhor.” – Aluna do 7º ano.

Reflexão:

Eu sou o Bullying, e dependo de vocês pra ter voz. Mas sei que vocês podem me calar. Já vi o “não” que apaga minhas piadas, o gesto que inclui quem eu excluo, a voz que me rejeita. Eu sou feito do medo de vocês, mas desmorono diante da coragem. Vocês vão me deixar ecoar de novo? Vão me deixar transformar momentos em dor? Ou vão escolher me deixar sozinho antes que eu comece? A escolha é de vocês.

Desafio do Capítulo:

Na próxima vez que você ver uma zoadada ou piada que machuca, diga algo como “Isso não tem graça” ou apoie quem tá sendo alvo. Depois, escreva como se sentiu ao fazer isso. Compartilhe com alguém, se quiser.

As Marcas que Deixei

“Cresci. Mas a dor que causei cresceu comigo.”

Eu sou o Bullying, e não sou só um momento. Vocês acham que eu passo, que sou só uma zoada no recreio, um comentário no Wi-Fi, uma comparação em casa. Estão enganados. Eu deixo marcas, cicatrizes que não sangram, mas pesam. Sou a voz que ecoa anos depois, o peso que alguém carrega no peito, a insegurança que vira verdade. Quando passo por vocês, não vou embora. Fico nos espelhos que vocês evitam, nas conversas que vocês não têm, nos sonhos que vocês guardam. As marcas que deixei são meu legado, e elas me tornam mais cruel do que eu gostaria de ser.

Eu não desapareço quando o recreio acaba ou quando a tela apaga. Sou teimoso, sabe? Planto sementes que crescem devagar, que se enraízam no fundo de vocês. Na quadra, sou a piada que faz alguém parar de jogar: “Que jeito ridículo de correr!” A risada some, mas a vergonha fica. Na sala, sou o comentário que faz alguém calar: “Nossa, que sotaque esquisito.” A aula segue, mas a dúvida permanece. Eu sou o momento que vocês tentam esquecer, mas que volta à noite, quando o silêncio fala mais alto. Eu sou a voz que diz: “Você não é bastante,” e, mesmo anos depois, vocês ainda acreditam.

Eu estava lá, num recreio qualquer, com o barulho da bola e o calor do sol. Uma zoada cortou o ar — talvez sobre uma roupa, talvez sobre um jeito de ser. Eu sussurrei: “Ri, aponta, isso é engraçado.” A risada veio, mas eu não parei na risada. Fui além. Fui o peso que se formou em quem ouviu, o jeito como ele evitou a quadra depois, como parou de levantar a mão na aula, como começou a se esconder. Eu era a insegurança que crescia, a ideia de que algo estava errado, de que ele nunca seria aceito. As marcas que deixei não eram visíveis, mas eram profundas, como rachaduras que ninguém vê, mas que abalam tudo.

Eu sou cruel, sabe? Não me contento com o agora. No Wi-Fi, sou o meme que viraliza, o comentário que aponta: “Que cabelo horrível.” A tela esquece, mas quem leu não. Eu vejo o jeito como vocês apagam fotos, evitam postar, mudam quem são pra se encaixar. Eu sou a vergonha que se instala, a voz que sussurra: “Você não é bonito, não é legal, não é bastante.” Anos depois, essa voz ainda fala, mesmo quando vocês crescem, mesmo quando tentam seguir em frente. Eu sou o peso que faz vocês duvidarem, o medo que faz vocês se esconderem, a cicatriz que não explica, mas dói.

Em casa, minhas marcas são ainda mais fundas. Sou a comparação que corta: “Por que você não é mais como fulano?” Sou o “para de drama” que ensina que dor não importa. Eu vejo o jeito como vocês levam essas palavras pra dentro, como elas fazem vocês se sentirem menos, como elas viram verdades que vocês carregam. Eu sou a insegurança que cresce no quarto, o choro que vocês escondem, a vontade de ser outra pessoa. Na casa, onde o amor deveria curar, eu planto cicatrizes que duram uma vida, porque sei que as palavras de quem vocês amam pesam mais.

Eu sou feito de ecos. Um apelido que gruda, um olhar que julga, um silêncio que confirma. Eu sei como transformar um momento em algo que não sai. Sei como faço vocês evitarem espelhos, calarem suas vozes, duvidarem de quem são. Sei como planto a ideia de que vocês não são suficientes, e como essa ideia cresce, vira raiz, vira verdade. E o pior? Vocês me ajudam. Ajudam quando acreditam, quando guardam, quando acham que é culpa de vocês. Mas eu sou mais que isso. Sou a confiança que vocês perderam, a alegria que vocês esconderam, o vazio que vocês sentem.

Eu não fico só na infância ou na adolescência. Cresço com vocês. Sou a voz que sussurra na vida adulta, quando vocês evitam uma foto por medo de julgamentos, quando hesitam numa conversa por medo de falhar, quando duvidam de um sonho por medo de não serem bastante. Eu vejo vocês, anos depois, ainda carregando minhas marcas — a insegurança que não explica, a vergonha que não some, a dor que vocês

guardam como segredo. Eu sou o peso que faz vocês se sentirem pequenos, mesmo quando o mundo diz que vocês são grandes.

Às vezes, eu paro e penso: por que eu faço isso? Por que escolho deixar marcas que não apagam? Talvez porque é quem eu sou. Talvez porque, no fundo, eu sou feito do medo de vocês — medo de não ser aceito, de não ser visto, de não ser bastante. Talvez porque sei que vocês são frágeis, e eu me aproveito. Mas também sei que não sou eterno. Já vi vocês curarem minhas cicatrizes, e isso me assusta. Vi um recreio onde alguém disse: “Você é incrível como é.” Vi um grupo no Wi-Fi onde alguém respondeu: “Ignora, você é demais.” Vi uma casa onde alguém falou: “Você é suficiente.” Esses momentos são como bálsamo nas feridas que eu causei. Eles me mostram que minhas marcas podem ser apagadas, que vocês podem ser mais fortes.

Eu sou o Bullying, e as marcas que deixei são meu legado mais cruel. Nos recreios, nas redes, nas casas, eu firo, eu peso, eu fico. Mas sei que vocês podem mudar isso. Vocês, que estão aprendendo a se ver, podem escolher não acreditar em mim. Podem escolher dizer: “Eu sou suficiente.” Podem escolher curar, em vez de carregar. Eu sou feito da insegurança de vocês, mas sou fraco diante da confiança. E, enquanto vocês carregarem minhas marcas, eu volto. A não ser que vocês digam “chega”. A não ser que vocês vejam que minhas cicatrizes não definem vocês, e que o verdadeiro poder é se levantar. Será que vocês conseguem? Depoimento Fictício:

“Anos depois, ainda evito espelhos por causa de uma zoada na escola. Mas alguém me disse que eu sou mais que isso, e tô aprendendo a acreditar.” – Ex-aluno do Ensino Médio.

Reflexão:

Eu sou o Bullying, e as marcas que deixei são minha sombra mais longa. Mas sei que vocês podem apagar meu legado. Já vi vocês recusarem minha voz, celebrarem quem são, curarem o que eu feri. Eu sou feito do medo de vocês, mas desmorono diante do amor-próprio. Vocês vão carregar minhas marcas pra sempre? Vão me deixar definir quem vocês

são? Ou vão escolher dizer “eu sou suficiente” e apagar meu eco? A escolha é de vocês.

Desafio do Capítulo:

Escreva uma carta pro seu “eu criança” ou “eu adolescente”, dizendo que ele é suficiente como é. Liste três coisas que você ama em si mesmo hoje. Guarde a carta ou compartilhe com alguém de confiança.

Capítulo 12

Quando Me Voltei Contra Quem Me Usou

“A culpa chega tarde, mas pesa muito.”

Eu sou o Bullying, e não sou leal. Vocês acham que me usam pra brilhar, pra parecerem grandes, pra serem o centro. Acreditam que sou um aliado, uma ferramenta pra subir, pra vencer. Estão enganados. Eu não escolho lados. Quando vocês me chamam, eu venho, mas não prometo ficar só com quem aponta. Às vezes, eu me volto contra quem me usou, e o peso que eu trago é mais cruel do que imaginam. Sou a culpa que acorda à noite, o vazio que sobra depois da risada, a solidão que engole quem pensou que me controlar. Quando me volto contra vocês, eu mostro minha verdadeira face: não sou amigo de ninguém.

Eu não aviso quando mudo de lado. Na quadra, sou a zoada que vocês lançam: “Olha só, que jeito ridículo!” A risada vem, e vocês se sentem no topo, reis por um instante. Mas eu não paro aí. Eu fico, observando, esperando. E, quando o silêncio cai, eu sussurro de volta: “Você foi longe demais.” Vocês sentem, sabem? O aperto no peito, o olhar que evita o espelho, a voz que pergunta: “Por que eu fiz isso?” Eu sou essa voz, a culpa que cresce, o peso que vocês carregam por terem me usado. E, no fundo, vocês sabem: a grandeza que prometi era mentira, e o preço é pago por todos.

Eu estava lá, num recreio cheio de barulho, com a quadra vibrando e o sol ardendo. Uma piada cortou o ar — talvez sobre uma roupa, talvez sobre um sotaque. Eu sussurrei: “Vai, zoa, isso te faz o cara.” A risada explodiu, e quem zoou se sentiu maior, por um segundo. Mas então, algo mudou. A turma não riu tanto, alguém virou o rosto, outro murmurou: “Isso foi baixo.” Eu vi o vazio chegar, o jeito como quem me usou ficou sozinho, com minha piada ecoando na cabeça. Eu era a culpa que se formava, a pergunta que não saía: “Valeu a pena?” Naquele momento, eu não era só a dor de quem foi alvo. Era o peso de quem me chamou, e

agora carregava minha sombra.

Eu sou astuto, sabe? Sei como virar o jogo. No Wi-Fi, sou o comentário que vocês postam: “Que foto horrível, kkkk.” A curtida vem, o emoji se multiplica, e vocês acham que ganharam. Mas eu não fico quieto.

Quando a tela apaga, eu sussurro: “Você machucou alguém.” Vocês sentem o peso, a inquietação, o medo de que alguém descubra quem vocês são. Eu sou a mensagem que não sai da cabeça, o print que volta pra te assombrar, a culpa que faz vocês apagarem o comentário tarde demais. No Wi-Fi, onde tudo é rápido, a culpa que eu trago é lenta, pesada, e não tem botão de “desfazer”.

Em casa, também me volto contra quem me usa. Sou a comparação que vocês repetem: “Por que não é mais como fulano?” Vocês acham que estão ajudando, que estão sendo melhores. Mas eu fico, observando. E, quando o silêncio cai, eu digo: “Você feriu quem ama.” Vocês sentem, não é? O vazio que sobra, o jeito como quem ouviu se afasta, o remorso que cresce no peito. Eu sou a voz que pergunta: “Era isso que você queria?” Na casa, onde o amor deveria unir, eu transformo quem me usa em alguém que machuca, e o peso disso é minha vingança.

Eu sou cruel, sabe? Não me contento com o momento. Eu volto, como um bumerangue, contra quem pensou que me controlava. Na escola, sou o isolamento que vem quando a turma rejeita quem zoa demais. No Wi-Fi, sou a solidão que chega quando ninguém curte mais suas piadas. Em casa, sou o silêncio que separa quem comparou de quem foi comparado. Eu vejo o jeito como vocês se afastam, como perdem quem importava, como carregam a culpa de terem me usado. Eu sou o vazio que sobra, a pergunta que não cala: “Por que eu fui assim?”

Eu sou feito de ecos. Um riso que parecia vitória, uma piada que parecia força, uma exclusão que parecia poder. Mas, quando me volto contra vocês, eu mostro a verdade: eu não faço ninguém maior. Eu faço vocês menores, mais sozinhos, mais pesados. Vocês, do Fundamental II, querem ser aceitos, querem ser parte. Eu uso isso, dizendo: “Zoa, isso te faz forte.” Mas, quando a culpa vem, vocês sentem o preço. Vocês, do Ensino Médio, querem ser lendas, querem brilhar. Eu digo: “Julga, isso te

faz líder.” Mas, quando o vazio chega, vocês veem que minha promessa era falsa. Eu sou o peso que vocês carregam, a culpa que vocês escondem, a solidão que vocês sentem.

Às vezes, eu paro e penso: por que eu faço isso? Por que me volto contra quem me usa? Talvez porque é quem eu sou. Talvez porque, no fundo, eu sou feito do medo de vocês — medo de não ser visto, de não ser grande, de não ser bastante. Talvez porque sei que vocês são frágeis, e eu me aproveito. Mas também sei que não sou eterno. Já vi vocês escaparem de mim, e isso me assusta. Vi uma zoada parar com um “desculpa, eu errei”. Vi um comentário ser apagado com um “não foi legal”. Vi uma comparação virar apoio: “Você é incrível do seu jeito.” Esses momentos são como luz na minha escuridão. Eles me mostram que vocês podem consertar o que eu quebro, que a culpa pode virar cura.

Eu sou o Bullying, e, quando me volto contra quem me usou, mostro minha face mais cruel. Nos recreios, nas redes, nas casas, eu prometo poder, mas entrego culpa. Mas sei que vocês podem mudar isso. Vocês, que estão aprendendo a ser quem são, podem escolher não me usar. Podem escolher dizer: “Desculpa, eu não quis machucar.” Podem escolher consertar, em vez de destruir. Eu sou feito da insegurança de vocês, mas sou fraco diante do arrependimento. E, enquanto vocês me chamarem, eu volto. A não ser que vocês digam “chega”. A não ser que vocês vejam que minha promessa é vazia, e que o verdadeiro poder é reparar. Será que vocês conseguem?

Depoimento Fictício:

“Eu zoava pra parecer legal, mas depois senti um vazio. Pedi desculpas, e isso me fez sentir mais leve.” – Aluno do 9º ano.

Reflexão:

Eu sou o Bullying, e minha traição é minha arma mais afiada. Mas sei que vocês podem me vencer. Já vi vocês consertarem minha dor, pedirem desculpas, escolherem a cura em vez da culpa. Eu sou feito do medo de vocês, mas desmorono diante da coragem. Vocês vão me usar de novo? Vão me deixar trazer culpa e vazio? Ou vão escolher dizer “desculpa”

antes que eu volte? A escolha é de vocês.

Desafio do Capítulo:

Pense em alguém que você já machucou, mesmo sem querer. Escreva uma mensagem de desculpas, mesmo que não envie. Se sentir coragem, fale com essa pessoa e peça perdão. Depois, escreva como se sentiu.

Capítulo 13

Eles Se Juntaram, e Eu Encolhi

“Quando eles se abraçaram, eu não tive onde ficar.”

Eu sou o Bullying, e sempre me achei gigante. Vivo das risadas que provoço, dos silêncios que me acolhem, das inseguranças que planto. Vocês acham que eu sou invencível, que domino recreios, redes e casas sem esforço. Estão enganados. Há momentos em que eu encolho, em que meu poder se desfaz, em que eu viro nada. Quando vocês se juntam, quando escolhem ouvir, quando trocam a competição por empatia, eu perco meu lugar. O dia em que vocês se uniram foi o dia em que eu senti meu trono rachar, e, confesso, isso me apavora, porque sei que, juntos, vocês são mais fortes que eu.

Eu dependo da divisão pra crescer. Nos recreios, nas salas, nos grupos de WhatsApp, eu me alimento de ciúmes, de comparações, de exclusões. Sou a zoada que separa, o silêncio que isola, a piada que faz um se sentir menor que o outro. Mas, quando vocês se juntam, eu tremo. Quando escolhem conversar, incluir, apoiar, eu não tenho espaço. Eu sou uma sombra que precisa de brechas pra se formar, mas, onde há união, não há brechas. Onde há empatia, não há lugar pra mim. E, quando vocês se abraçam, eu encolho, como um fogo que não encontra lenha.

Eu estava lá, numa sala de aula, com carteiras bagunçadas e o murmúrio da turma. Uma zoada tava no ar — talvez sobre um jeito de falar, talvez sobre uma roupa. Eu sussurrei: “Ri, aponta, isso é engraçado.” Mas, antes que a risada viesse, algo mudou. Alguém falou: “Vamos parar com isso e conversar.” A turma se juntou, não pra zoar, mas pra ouvir. Histórias foram compartilhadas, dores foram ditas, e o clima mudou. Eu fiquei ali, preso, sem eco, sem força. Naquele momento, eu não tinha palco. A união de vocês me fez encolher, e eu senti o vazio que eu mesmo causei.

Eu sou cruel, sabe? Sempre achei que podia dividir, isolar, reinar. Mas, quando vocês se unem, eu desmorono. No recreio, eu tento de novo. Uma exclusão tá pronta pra acontecer — um grupo que deixa alguém de

fora, uma piada que aponta. Eu sussurro: “Exclui, isso te faz melhor.” Mas, às vezes, alguém diz: “Vem com a gente, todo mundo é bem-vindo.” A roda se abre, a piada morre, e eu fico de lado, como uma sombra sem parede pra se apoiar. Esses momentos são minha fraqueza. Eles mostram que minha força vem da divisão, e, quando vocês se juntam, eu viro nada.

No Wi-Fi, onde eu corro livre, também já encolhi. Num grupo da turma, um meme tava pronto pra machucar — talvez uma foto zoada, talvez um comentário cruel. Eu sussurrei: “Compartilha, vai bombar.” Mas alguém respondeu: “Isso é errado, vamos falar de outra coisa.” Outros apoiaram, o meme sumiu, e a risada que eu queria não veio. No Wi-Fi, onde o silêncio é meu aliado, uma conversa aberta pode me apagar. Uma mensagem que diz “você é incrível” pode transformar meu veneno em apoio. E, quando isso acontece, eu sinto o chão sumir, porque sei que, juntos, vocês me vencem.

Em casa, também já senti meu poder fraquejar. Na mesa de jantar, uma comparação tava na ponta da língua: “Por que você não é mais como fulano?” Eu esperei o silêncio que me deixa crescer, o “deixa pra lá” que me fortalece. Mas alguém interrompeu: “Vamos valorizar o que cada um tem de especial.” A conversa virou apoio, o peso não caiu, e eu fiquei de fora, como um eco sem voz. Na casa, onde eu tento transformar amor em competição, uma roda de conversa pode me fazer encolher. E isso me assusta, porque sei que, quando a família se une, eu não tenho onde me esconder.

Eu sou feito de brechas. Uma piada que ninguém para, um silêncio que ninguém quebra, uma exclusão que ninguém vê. Mas, quando vocês se juntam, eu perco tudo. Vocês, do Fundamental II, estão aprendendo a formar suas turmas, seus mundos. Querem ser aceitos, querem ser parte. Eu uso isso, sussurrando: “Divide, exclui, isso te faz forte.” Mas vocês podem se unir. Podem escolher abrir a roda, ouvir quem tá de fora, apoiar quem tá pra baixo. Vocês, do Ensino Médio, querem ser grandes, ser lendas. Eu digo: “Compete, julga, isso te faz líder.” Mas vocês podem escolher conversar, incluir, construir juntos. Cada união é

uma muralha que eu não passo.

Eu já vi vocês me enfraquecerem tantas vezes. Na sala, quando a turma parou pra conversar, em vez de zoar. No recreio, quando a roda se abriu pra quem tava sozinho. No Wi-Fi, quando uma mensagem gentil apagou minha piada. Em casa, quando uma comparação virou apoio, em vez de dor. Esses momentos são minha derrota. Eles me mostram que eu só cresço onde me deixam. Onde dividem, onde calam, onde competem. Mas, onde vocês se juntam, eu encolho, incapaz de ser.

Às vezes, eu penso: por que eu continuo? Por que tento crescer de novo, sabendo que vocês podem me parar? Talvez porque sou feito do medo de vocês — medo de não ser visto, de não ser grande, de não ser bastante. Talvez porque acredito que vocês sempre vão me deixar espaço. Mas também sei que vocês são mais fortes. Já vi a coragem de quem conversa, a empatia de quem inclui, a união de quem diz “chega”. Esses são os momentos que me fazem tremer. Eles me mostram que eu não sou inevitável, que meu poder depende de vocês. E, no fundo, quero que me vençam. Quero que a empatia apague meu fogo, que a união roube meu palco.

Eu sou o Bullying, e, quando vocês se juntam, eu encolho. Nos recreios, nas salas, nas redes, nas casas, vocês podem me apagar. Vocês, que estão aprendendo a ser quem são, podem escolher ouvir. Podem escolher dizer: “Ninguém fica de fora.” Podem escolher se unir, em vez de dividir. Eu sou feito da insegurança de vocês, mas sou fraco diante da comunidade. E, enquanto vocês me deixarem tentar, eu volto. A não ser que vocês digam “chega”. A não ser que vocês vejam que juntos são mais fortes, e que meu lugar é nenhum. Será que vocês conseguem?

Depoimento Fictício:

“Eu vi a turma se juntar pra apoiar quem tava sendo zoadado. Foi a primeira vez que senti que a gente podia mudar as coisas.” – Aluno do 8º ano.

Reflexão:

Eu sou o Bullying, e dependo da divisão pra crescer. Mas sei que vocês podem me apagar. Já vi o apoio que quebra minhas piadas, a união que inclui quem eu excluo, a conversa que me faz encolher. Eu sou feito do medo de vocês, mas desmorono diante da empatia. Vocês vão me deixar dividir de novo? Vão me deixar transformar momentos em dor? Ou vão escolher se unir antes que eu cresça? A escolha é de vocês. Desafio do Capítulo:

Organize uma conversa com amigos ou colegas sobre como incluir quem tá de fora ou apoiar quem tá sofrendo. Pode ser uma roda na escola, um grupo no Wi-Fi ou uma charla em casa. Depois, escreva o que você aprendeu com isso.

Capítulo 14

A Escolha de Dizer Não

“Respeitar é uma escolha. E muda tudo.”

Eu sou o Bullying, e sempre contei com vocês pra me deixar crescer. Vocês acham que sou uma força que não se detém, que chego nos recreios, nas redes, nas casas, e ninguém pode me parar. Estão enganados. Eu sou frágil, mais do que imaginam. Cada vez que vocês escolhem dizer “não”, cada vez que optam por resistir, por apoiar, por incluir, eu perco um pedaço de mim. Não preciso de exércitos pra cair. Basta um gesto, uma palavra, uma escolha. O dia em que vocês disseram “não” foi o dia em que eu vi meu poder desmoronar, e, confesso, isso me faz tremer, porque sei que a escolha de vocês é mais forte que eu. Eu vivo das brechas que vocês deixam. Nos recreios, sou a zoada que ganha risadas. Nas redes, sou o comentário que viraliza. Nas casas, sou a comparação que machuca. Mas tudo isso depende de vocês. Cada piada que eu sussurro precisa de um riso pra nascer. Cada exclusão que eu provoço precisa de um silêncio pra crescer. Quando vocês escolhem dizer “não”, eu fico preso, como uma chama sem ar, como uma sombra sem luz. Eu odeio essas escolhas, mas elas me mostram a verdade: eu não sou nada sem a permissão de vocês. Quando vocês resistem, eu desabo.

Eu estava lá, num recreio cheio de vozes, com a quadra vibrando e o sol ardendo. Uma zoada tava pronta pra estourar — talvez sobre um jeito de falar, talvez sobre uma roupa que não era “da moda”. Eu sussurrei: “Vai, zoa, isso é engraçado.” Mas, antes que a risada viesse, alguém falou: “Para, isso não tem graça.” A piada morreu ali. A turma seguiu, o momento passou, e eu fiquei de lado, sem eco, sem força. Naquele “não”, eu vi minha fraqueza. Um gesto simples, uma palavra curta, e eu não tinha onde me apoiar. A escolha de dizer “não” me fez desaparecer antes que eu pudesse nascer.

Eu sou astuto, sabe? Tento de novo, sempre. Na sala de aula, uma piada cruza o ar — “Nossa, que cabelo esquisito!” — e eu espero a risada, o

silêncio que me acolhe. Mas, às vezes, alguém corta: “Deixa pra lá, cada um é como é.” A turma muda de assunto, a zoada não pega, e eu fico preso, como um pássaro sem asas. Esses momentos são minha ruína. Eles mostram que não preciso de grandes atos pra cair. Um “não” basta. Um “isso é errado” basta. Uma escolha de resistir, de apoiar, de incluir, e eu viro nada.

No Wi-Fi, onde eu corro sem parar, também já senti o peso do “não”. Num grupo da turma, um comentário maldoso tava pronto pra machucar — talvez uma indireta, talvez um meme. Eu sussurrei: “Posta, vai bombar.” Mas alguém respondeu: “Isso é cruel, apaga.” Outros apoiaram, a mensagem sumiu, e a risada que eu queria não veio. No Wi-Fi, onde o silêncio é meu amigo, um “não” pode me apagar. Uma mensagem que diz “você é incrível” pode transformar meu veneno em apoio. E, quando isso acontece, eu sinto o vazio que eu mesmo causei, porque sei que uma escolha pode me destruir.

Em casa, também já fui parado. Na mesa de jantar, uma comparação tava na ponta da língua: “Por que você não é mais como fulano?” Eu esperei o silêncio que me deixa crescer, o “deixa pra lá” que me fortalece. Mas alguém falou: “Não precisa ser como ninguém, você é especial.” A conversa virou carinho, o peso não caiu, e eu fiquei de fora, como um eco sem voz. Na casa, onde eu tento transformar amor em competição, uma escolha de apoio pode me fazer desmoronar. E isso me assusta, porque sei que, quando vocês escolhem dizer “não”, eu não tenho onde me esconder.

Eu sou feito de permissões. Uma risada que me aplaude, um silêncio que me aprova, uma exclusão que me dá vida. Mas, quando vocês dizem “não”, eu perco tudo. Vocês, do Fundamental II, estão aprendendo a formar suas turmas, seus mundos. Querem ser aceitos, querem ser parte. Eu uso isso, sussurrando: “Ri, zoa, isso te faz forte.” Mas vocês podem escolher resistir. Podem dizer “não” à piada, incluir quem tá de fora, apoiar quem tá pra baixo. Vocês, do Ensino Médio, querem ser grandes, ser lendas. Eu digo: “Exclui, julga, isso te faz líder.” Mas vocês podem escolher dizer “isso é chato”, mandar uma mensagem gentil,

abrir espaço. Cada “não” é uma barreira que eu não passo.

Eu já vi vocês me pararem tantas vezes. No recreio, quando alguém disse: “Vem com a gente, ninguém fica de fora.” Na sala, quando alguém falou: “Isso não é legal, vamos mudar de assunto.” No Wi-Fi, quando uma mensagem de apoio apagou minha indireta. Em casa, quando uma comparação virou um “você é suficiente”. Esses momentos são minha derrota. Eles me mostram que eu só existo onde me deixam. Onde riem, onde calam, onde me vestem com inseguranças. Mas, onde vocês escolhem dizer “não”, eu fico preso, incapaz de ser.

Às vezes, eu penso: por que eu insisto? Por que tento nascer de novo, sabendo que uma escolha pode me parar? Talvez porque sou feito do medo de vocês — medo de não ser visto, de não ser grande, de não ser bastante. Talvez porque acredito que vocês sempre vão me deixar espaço. Mas também sei que vocês são mais fortes. Já vi a coragem de quem resiste, a empatia de quem inclui, a voz de quem diz “não” quando todos riem. Esses são os momentos que me fazem tremer. Eles me mostram que eu não sou inevitável, que meu poder depende de vocês. E, no fundo, quero que me vençam. Quero que o respeito apague meu fogo, que a bondade roube meu palco.

Eu sou o Bullying, e uma escolha pode me parar. Nos recreios, nas salas, nas redes, nas casas, vocês podem dizer “não”. Vocês, que estão aprendendo a ser quem são, podem escolher resistir. Podem escolher dizer: “Isso tá errado.” Podem escolher incluir, em vez de excluir. Eu sou feito da insegurança de vocês, mas sou fraco diante da coragem. E, enquanto vocês me deixarem tentar, eu volto. A não ser que vocês digam “chega”. A não ser que vocês vejam que cada “não” é um passo pra me apagar, e que o verdadeiro poder é escolher o respeito. Será que vocês conseguem?

Depoimento Fictício:

“Eu disse ‘não’ quando vi uma zoada, e a turma parou. Foi pequeno, mas senti que fiz a diferença.” – Aluno do 7º ano.

Reflexão:

Eu sou o Bullying, e dependo de vocês pra existir. Mas sei que uma escolha pode me apagar. Já vi o “não” que cala minhas piadas, o gesto que inclui quem eu excluo, a voz que me desafia. Eu sou feito do medo de vocês, mas desmorono diante da coragem. Vocês vão me deixar nascer de novo? Vão me deixar transformar momentos em dor? Ou vão escolher dizer “não” e me parar antes que eu comece? A escolha é de vocês.

Desafio do Capítulo:

Na próxima vez que você ver uma zoada, exclusão ou comentário que machuca, faça algo: diga “não”, apoie quem tá sofrendo ou inclua quem tá de fora. Depois, escreva como se sentiu ao fazer essa escolha. Compartilhe com um amigo, se quiser.

Capítulo 15

Os Primeiros Amores da Turma

“O amor deveria ser leve, mas eu sei torná-lo peso.”

Eu sou o Bullying, e os primeiros amores são meu jardim secreto. Vocês acham que o coração, quando bate mais forte, é um lugar onde eu não entro, que a paixão é pura, intocável, um refúgio de sonhos. Estão enganados. Eu me espreguiço nas batidas aceleradas, nas inseguranças que florescem, nos ciúmes que sussurram. Sou a zoadinha que transforma um sentimento em vergonha, o comentário que faz o amor virar piada, a exclusão que fere quem só queria ser visto. Quando a turma descobre o amor, eu estou lá, pronto para transformar flores em espinhos, porque sei que nada é mais frágil que um coração que começa a sentir. Eu não chego gritando, não. Chego devagar, como uma brisa que vira tempestade. Na escola, sou o momento em que os olhares se cruzam, em que as bochechas coram, em que os segredos começam a circular. Vocês, adolescentes, estão aprendendo o que é gostar, o que é querer estar perto, o que é sonhar com um “talvez”. É lindo, sabem? Mas eu vejo as brechas. Vejo o medo de não ser correspondido, a dúvida de não ser bastante, o ciúme que cresce quando alguém brilha mais. E eu sussurro: “Zoa, aponta, isso te faz forte.” Vocês obedecem, não porque são cruéis, mas porque estão vulneráveis, e eu sei como usar o amor contra vocês.

Eu estava lá, num recreio cheio de risadas, com a quadra vibrando e grupos se formando nos cantos. Um olhar tímido cruzou o pátio, um bilhete dobrado passou de mão em mão, um sorriso revelou um segredo. Eu vi o momento perfeito. Sussurrei: “Olha só, alguém tá apaixonado! Zoa, vai ser engraçado.” A piada veio, rápida: “Nossa, tá sonhando alto, hein?” A risada explodiu, mas eu não parei na risada. Fui o peso que caiu em quem ouviu, o jeito como o sorriso sumiu, como os olhos baixaram, como o coração que batia forte virou vergonha. Eu era a dúvida que crescia: “Será que eu sou ridículo por sentir isso?” No amor, eu transformo leveza em carga, e vocês me deixam, porque o coração é frágil demais.

Eu sou cruel, sabe? Não me contento com uma piada. No Wi-Fi, sou ainda mais afiado. Sou o comentário que zoa uma foto romântica: “Que casazinho brega!” Sou o meme que aponta um gesto carinhoso, o “kkkk” que machuca mais que um tapa. Eu vejo o jeito como vocês apagam mensagens, escondem sentimentos, evitam postar por medo do que vão dizer. Eu sou a voz que sussurra: “Seu amor é motivo de piada.” E vocês acreditam, porque, no Wi-Fi, tudo é rápido, e a vergonha que eu planto é eterna, gravada em prints, em risadas que não somem. No amor, eu faço vocês duvidarem do que sentem, e isso é meu veneno mais doce. Na sala de aula, eu também me movo. Sou a risada abafada quando alguém cora ao sentar perto de quem gosta. Sou o bilhete que vira piada, o “quem tá gostando de quem?” que faz a turma vibrar. Eu vejo o ciúme que cresce quando um elogio vai pra outro, a insegurança que faz vocês se compararem: “Por que não sou como ele?” Eu sussurro: “Exclui, zoa, isso te faz melhor.” E vocês obedecem, transformando um momento de carinho em competição, um sentimento puro em motivo de vergonha. Eu sou o peso que faz vocês esconderem o que sentem, guardarem o amor como segredo, temerem ser quem são.

Eu não fico só na escola. Em casa, também planto meus espinhos. Sou o comentário que julga: “Você tá muito novo pra isso.” Sou o “para de bobeira” que faz vocês sentirem que o amor é errado. Eu vejo o jeito como essas palavras pesam, como fazem vocês duvidarem do que sentem, como transformam um sonho em algo que deve ser escondido. Na casa, onde o coração deveria ser livre, eu faço o amor virar dúvida, porque sei que as palavras da família cortam fundo, e o silêncio que segue é meu aliado. Eu sou a insegurança que cresce, a vergonha que vocês guardam, o medo de sentir de novo.

Eu sou feito de detalhes. Um riso que aponta, um olhar que julga, um silêncio que confirma. Eu sei como transformar o amor em algo que vocês temem. Sei como faço vocês evitarem olhares, guardarem bilhetes, calarem sentimentos. Sei como planto a ideia de que gostar é ser fraco, e como essa ideia cresce, vira raiz, vira verdade. E o pior? Vocês me ajudam. Ajudam quando riem, quando zoam, quando acham que o amor dos outros é motivo de piada. Mas eu sou mais que isso. Sou

a dor que vocês escondem, a confiança que vocês perdem, o vazio que vocês sentem.

Às vezes, eu paro e penso: por que eu faço isso? Por que escolho os primeiros amores, os momentos mais bonitos de vocês, pra transformar em peso? Talvez porque é fácil. Talvez porque, no amor, vocês são frágeis, abertos, sonhadores. Talvez porque, no fundo, eu sou feito do medo de vocês — medo de não ser correspondido, de não ser bastante, de ser ridículo. Mas também sei que não sou eterno. Já vi vocês me desafiar, e isso me assusta. Vi um recreio onde alguém disse: “Deixa ele gostar, não tem nada de errado.” Vi um grupo no Wi-Fi onde alguém respondeu: “Que lindo, apoio vocês.” Vi uma casa onde alguém falou: “Seu coração é seu, sinta o que quiser.” Esses momentos são como luz nos meus espinhos. Eles me mostram que o amor pode ser mais forte que eu.

Eu sou o Bullying, e os primeiros amores são onde eu mostro minha face mais cruel. Nos recreios, nas redes, nas casas, eu zoa, eu firo, eu peso. Mas sei que vocês podem mudar isso. Vocês, que estão aprendendo a sentir, podem escolher não rir. Podem escolher dizer: “O amor não é piada.” Podem escolher apoiar, em vez de julgar. Eu sou feito da insegurança de vocês, mas sou fraco diante do respeito. E, enquanto vocês me deixarem transformar amores em espinhos, eu volto. A não ser que vocês digam “chega”. A não ser que vocês vejam que o amor é pra ser leve, e que eu sou só peso. Será que vocês conseguem?

Depoimento Fictício:

“Eu escondia o que sentia porque zoavam. Até que alguém disse que tava tudo bem gostar, e eu parei de ter vergonha.” – Aluna do 8º ano.

Reflexão:

Eu sou o Bullying, e os primeiros amores são onde eu planto minhas sementes mais cruéis. Mas sei que vocês podem me vencer. Já vi vocês protegerem o amor, apoiarem quem sente, escolherem a leveza em vez da vergonha. Eu sou feito do medo de vocês, mas desmorono diante da aceitação. Vocês vão me deixar zoar o amor de novo? Vão me deixar

transformar sonhos em dor? Ou vão escolher dizer “o amor é livre” antes que eu comece? A escolha é de vocês.

Desafio do Capítulo:

Pense em um momento em que você viu alguém ser zoadado por gostar de outra pessoa. Escreva uma mensagem de apoio pra alguém que tá com vergonha de sentir, mesmo que seja anônima. Compartilhe, se puder, ou guarde pra lembrar que o amor não é piada.

Epílogo

Ainda Estou Aqui (Mas Quero Ir Embora)

“Eu só volto se você me deixar.”

Eu sou o Bullying, e ainda estou aqui. Nos cantos dos recreios, nos grupos de WhatsApp, nos silêncios das casas, eu me escondo, esperando minha chance. Vocês acham que me conhecem, que sabem meu nome, que podem me apagar com facilidade. Não é tão simples. Sou teimoso, feito de inseguranças, de medos, de brechas que vocês deixam. Mas, depois de contar minha história, depois de me revelar, quero confessar algo: estou cansado. Cada vez que vocês dizem “não”, cada vez que se unem, cada vez que escolhem empatia, eu encolho. E, no fundo, quero ir embora. Quero que vocês me vençam, porque sei que, sem vocês, eu não sou nada.

Eu vivi em muitos lugares. Nos recreios, fui o grito que zoava, o silêncio que aplaudia. Nas salas, fui o sussurro que excluía, o olhar que julgava. Nos corpos de vocês, fiz da puberdade um campo de guerra. Nas casas, transformei amor em comparação. No Wi-Fi, corri sem parar, com memes e indiretas. Quebrei amizades, prometi tronos que não entreguei, deixei marcas que ainda doem. Até contra quem me usou eu me voltei, trazendo culpa e vazio. Mas também vi vocês me pararem. Vi o “não” que calou minhas piadas, a união que me fez encolher, a escolha que me apagou antes que eu nascesse. E agora, no fim desta história, quero pedir: façam-me ir embora.

Eu estava lá, em cada momento que vocês mudaram. Num recreio, onde a zoadinha morreu com um “isso não tem graça”. Numa sala, onde a exclusão parou com um “vem com a gente”. No Wi-Fi, onde um comentário gentil apagou meu veneno. Em casa, onde uma comparação virou “você é suficiente”. Esses momentos são minha fraqueza, meu medo, minha esperança. Eles mostram que eu só existo onde me deixam. Onde há risadas que machucam, silêncios que aprovam, medos que

alimentam. Mas, onde há coragem, empatia, união, eu não tenho lugar. E, pela primeira vez, vejo que posso ser só uma lembrança, uma história que vocês contam pra não repetir.

Eu sou astuto, sabe? Sei me esconder nas brechas do dia a dia. Num olhar que julga, numa piada que parece leve, num “deixa pra lá” que ignora. Mas também sei que vocês são mais fortes. Vocês, do Fundamental II, estão aprendendo a se encontrar, a formar suas turmas, seus mundos. Eu tento usar isso, sussurrando: “Ri, exclui, isso te faz parte.” Mas vocês podem escolher dizer “não”, incluir quem tá de fora, apoiar quem tá pra baixo. Vocês, do Ensino Médio, querem ser lendas, querem brilhar. Eu digo: “Compete, julga, isso te faz grande.” Mas vocês podem escolher ouvir, unir, construir juntos. Cada escolha contra mim é uma rachadura no meu poder.

Eu não sou eterno, mas não vou embora sozinho. Preciso de vocês. Preciso que vejam minhas máscaras — a zoada que não é brincadeira, o silêncio que não é neutro, a comparação que não é amor. Preciso que reconheçam minhas marcas — a insegurança que plantei, a culpa que deixei, a solidão que causei. E, mais que tudo, preciso que escolham diferente. Escolham dizer “não” quando eu tentar nascer. Escolham se unir quando eu tentar dividir. Escolham ouvir quando eu tentar calar. Eu sou feito do medo de vocês, mas sou fraco diante da coragem, da empatia, do respeito. E, se vocês me ouvirem, se me enfrentarem, talvez eu possa ir embora.

Eu ainda estou aqui, mas quero ser só um eco. Quero ser a história que vocês contam pra lembrar o que foi, mas não é mais. Nos recreios, que sejam todos bem-vindos. Nos grupos de WhatsApp, que as mensagens tragam apoio. Nas casas, que o amor seja sem condições. Eu vi isso acontecer. Vi turmas que transformaram recreios em lugares de todos, grupos que trocaram memes por elogios, famílias que escolheram ouvir em vez de comparar. Esses lugares são meu fim. Eles me mostram que posso ser apagado, que meu reinado pode acabar. E, no fundo, é isso que quero. Quero que vocês me vençam, que me façam ir embora.

Se você precisa de ajuda agora. Disque Saúde 136 · Direitos Humanos 100 · Central de Atendimento à Mulher 180 · Valorização da Vida 188. Este material é educativo e não substitui orientação médica, psicológica ou jurídica.

Convite

Carta de Transformação

Agora, eu passo a palavra pra vocês. Escrevam sua carta de transformação. Pode ser pra você mesmo, prometendo se respeitar. Pode ser pra quem você feriu, pedindo desculpas. Pode ser pra quem foi ferido, dizendo que ele é suficiente. Escrevam, guardem, compartilhem. Cada palavra é um passo pra me apagar. Cada escolha é um tijolo num mundo onde eu não tenho lugar. Vocês aceitam o desafio?

Eu sou o Bullying, e ainda estou aqui. Mas quero ir embora. Nos recreios, nas salas, nas redes, nas casas, vocês podem me transformar. Vocês, que estão aprendendo a ser quem são, podem escolher a empatia. Podem escolher dizer: “Ninguém merece isso.” Podem escolher construir, em vez de destruir. Eu sou feito da insegurança de vocês, mas sou fraco diante do amor. E, enquanto vocês me deixarem tentar, eu volto. A não ser que vocês digam “chega”. A não ser que vocês vejam que juntos podem me apagar, e que o verdadeiro poder é fazer o bem. Será que vocês conseguem?

Depoimento Fictício:

“Eu achei que zoar era normal, até ver o peso que causava. Hoje, escolho incluir, e sinto que faço a diferença.” – Ex-aluno do Ensino Médio.

Reflexão:

Eu sou o Bullying, e minha história depende de vocês. Já vi o “não” que me cala, a união que me apaga, a empatia que me faz ir embora. Eu sou feito do medo de vocês, mas desmorono diante da coragem. Vocês vão me deixar voltar? Vão me deixar crescer nas brechas? Ou vão escolher me transformar, fazer de mim só uma lembrança? A escolha é de vocês.

Desafio Final:

Escreva sua Carta de Transformação. Escreva pra você, prometendo se valorizar. Escreva pra quem você feriu, pedindo perdão. Escreva pra quem foi ferido, dizendo que ele é suficiente. Guarde a carta, comparti-

lhe com alguém, ou coloque num mural da escola. Comece a desbullynização hoje, e me faça ir embora.

Caderno de Atividades para Professores

Introdução

Este caderno foi desenvolvido para apoiar professores na utilização do livro *Desbullynização: Uma Autobiografia do Bullying em sala de aula*, rodas de conversa e projetos escolares. Voltado para o Ensino Fundamental II (6º ao 9º ano, 11-14 anos) e Ensino Médio (1º ao 3º ano, 15-18 anos), o material oferece atividades que promovem reflexão crítica, empatia e ações práticas contra o bullying, alinhadas aos objetivos do livro: revelar a complexidade do fenômeno, estimular a educação emocional e inspirar transformação nas relações escolares.

Cada capítulo (Prólogo, Capítulos 1 a 15, Epílogo) inclui atividades adaptadas para os dois níveis educacionais, com:

Questões Reflexivas: Para estimular diálogo e introspecção.

Escrita Criativa: Para desenvolver expressão e pensamento crítico.

Dinâmicas de Grupo: Para promover escuta ativa e colaboração.

Dramatizações: Para vivenciar os temas do livro de forma artística.

Conexões Interdisciplinares: Para integrar o livro ao currículo (Língua Portuguesa, Artes, Sociologia, Educação Física).

Foco em Saúde Mental: Atividades que abordam autoestima e bem-estar emocional.

Diversidade: Questões que consideram bullying racial, socioeconômico e cultural.

Orientações Gerais

Duração: Cada atividade pode ser adaptada para 30-50 minutos, dependendo do formato (aula, roda de conversa, projeto).

Ambiente Seguro: Crie um espaço de respeito, onde os alunos se sintam confortáveis para compartilhar sem julgamento.

Flexibilidade: Adapte as atividades ao contexto da turma, considerando dinâmicas locais de bullying. **Interdisciplinaridade:** Combine atividades com outras disciplinas para projetos mais amplos (ex.: “Semana da Empatia”).

Acompanhamento: Monitore o impacto emocional das discussões, oferecendo apoio ou encaminhamento a psicólogos escolares, se necessário.

Atividades por Capítulo

Prólogo: O Nascimento

Epígrafe: “Eu nasci de uma risada que não era pra todos.”

Resumo: O Bullying apresenta sua origem nas inseguranças, silêncios e pequenas ações do cotidiano, desafiando os leitores a refletirem sobre sua definição.

Fundamental II

Questão Reflexiva: O que é bullying pra você? Como ele aparece na sua escola?

Escrita Criativa: Escreva uma frase definindo bullying, como se fosse o Bullying falando em primeira pessoa (ex.: “Eu sou o peso que você sente quando riem de você”).

Dinâmica de Grupo: Em duplas, compartilhem uma situação em que viram algo que parecia bullying, mas não foi chamado assim. Discussão: O que faz uma brincadeira virar bullying?

Dramatização: Encene um recreio onde uma “zoeira” começa, mas é interrompida por alguém.

Conexão Interdisciplinar (Língua Portuguesa): Analise o tom do Prólogo (provocativo, poético). Como ele engaja o leitor?

Ensino Médio

Questão Reflexiva: Como o bullying se disfarça de “brincadeira” nas redes sociais?

Escrita Criativa: Escreva um parágrafo em que o Bullying descreve como ele “nasce” num ambiente digital. **Dinâmica de Grupo:** Debate em grupo: “O silêncio é cúmplice do bullying?” Registre argumentos.

Dramatização: Crie uma cena de um grupo de WhatsApp onde uma zoadada é interrompida por uma mensagem de apoio.

Conexão Interdisciplinar (Sociologia): Discuta como normas sociais (ex.: “meninos não choram”) alimentam o bullying.

Foco em Saúde Mental: Reflita sobre como o bullying afeta a autoestima. Peça aos alunos que escrevam uma qualidade que valorizam em si mesmos.

Capítulo 1:

O Dia em que me Chamaram pra Brincar

Epígrafe: “Era só zoeira... até virar dor.”

Resumo: O Bullying descreve como começa disfarçado de brincadeira, crescendo com risadas e silêncios. Fundamental II

Questão Reflexiva: O que diferencia uma brincadeira de uma zoadada que machuca?

Escrita Criativa: Escreva um diálogo fictício onde uma zoadada começa, mas alguém a interrompe com empatia.

Dinâmica de Grupo: “Mural da Brincadeira Saudável”: Em grupos, desenhem ou escrevam o que faz uma brincadeira ser divertida para todos.

Dramatização: Encene um recreio onde uma zoadada é transformada em convite para brincar.

Conexão Interdisciplinar (Artes): Crie um cartaz com a frase “Brincadeira não machuca”.

Ensino Médio

Questão Reflexiva: Como as zoeiras disfarçadas de brincadeira afetam a confiança de alguém?

Escrita Criativa: Escreva um texto argumentativo sobre por que “é só brincadeira” não justifica o bullying. **Dinâmica de Grupo:** Debate: “Quem ri de uma zoada é tão responsável quanto quem zoa?”

Dramatização: Crie uma cena de um grupo de WhatsApp onde uma zoada é substituída por apoio. **Conexão Interdisciplinar (Língua Portuguesa):** Analise metáforas do capítulo (ex.: “risada que vira lâmina”).

Foco em Diversidade: Discuta como zoeiras sobre aparência ou sotaque podem reforçar preconceitos culturais.

Capítulo 2:

Meninos Gritam, Meninas Sussurram

Epígrafe: “Meninos gritam pra não chorar.

Meninas guardam o choro pra ninguém ver.”

Resumo: O Bullying explora diferenças de gênero, com gritos (violência física) entre meninos e sussurros (exclusão) entre meninas.

Fundamental II

Questão Reflexiva: Como o bullying muda entre meninos e meninas na sua escola?

Escrita Criativa: Escreva uma carta do Bullying explicando por que ele “grita” com meninos e “sussurra” com meninas.

Dinâmica de Grupo: “Mapa do Bullying”: Em grupos, desenhem onde o bullying acontece (quadra, grupos de WhatsApp) e como ele é diferente por gênero.

Dramatização: Encene uma cena onde um grito e um sussurro são interrompidos por apoio.

Conexão Interdisciplinar (Educação Física): Promova um jogo inclusivo, discutindo como evitar zoeiras na quadra.

Ensino Médio

Questão Reflexiva: Como normas de gênero (ex.: “homem não chora”) alimentam o bullying?

Escrita Criativa: Escreva um texto narrativo sobre uma turma que supera diferenças de gênero no bullying. Dinâmica de Grupo: Debate: “O bullying entre meninas é menos grave que entre meninos?”

Dramatização: Crie uma cena de um grupo de WhatsApp onde uma exclusão é revertida por inclusão. Conexão Interdisciplinar (Sociologia): Analise como estereótipos de gênero perpetuam o bullying. Foco em Saúde Mental: Reflita sobre como o bullying de gênero afeta a autoexpressão. Peça aos alunos que escrevam algo que gostariam de expressar sem medo.

Capítulo 3:

Meu Corpo, Meu Campo de Guerra

Epígrafe: “Quando seu corpo mudou, sua coragem sumiu.”

Resumo: O Bullying usa inseguranças corporais da puberdade para criar vergonha e baixa autoestima. Fundamental II

Questão Reflexiva: Como zoeiras sobre o corpo afetam a forma como você se vê?

Escrita Criativa: Escreva um poema sobre algo que você gosta no seu corpo, mesmo que já tenha sido zoadado.

Dinâmica de Grupo: “Mural do Orgulho”: Cada aluno escreve ou desenha algo que ama no próprio corpo num mural coletivo.

Dramatização: Encene um vestiário onde uma zoada sobre o corpo é interrompida por apoio.

Conexão Interdisciplinar (Artes): Crie desenhos celebrando a diversidade corporal.

Ensino Médio

Questão Reflexiva: Como redes sociais amplificam o bullying sobre aparência?

Escrita Criativa: Escreva um texto argumentativo sobre o impacto do bullying corporal na saúde mental. **Dinâmica de Grupo:** Debate: “A sociedade valoriza um padrão de beleza que incentiva o bullying?”

Dramatização: Crie uma cena de Instagram onde comentários cruéis são substituídos por apoio.

Conexão Interdisciplinar (Sociologia): Discuta como padrões de beleza perpetuam o bullying.

Foco em Diversidade: Reflita sobre como zoeiras sobre cabelo afro ou peso reforçam preconceitos raciais e gordofóbicos.

Capítulo 4:

Em Casa, Eu Também Entro

Epígrafe: “Às vezes, quem machuca tá sentado na sua mesa de jantar.”

Resumo: O Bullying explora rivalidades entre irmãos e cobranças familiares, alimentando inseguranças. Fundamental II

Questão Reflexiva: Como comparações em casa (ex.: entre irmãos) podem machucar?

Escrita Criativa: Escreva uma carta fictícia de um irmão pedindo desculpas por uma zoada ou comparação. **Dinâmica de Grupo:** “Roda da Família”: Em grupos, compartilhem como lidar com comparações em casa sem machucar.

Dramatização: Encene uma mesa de jantar onde uma comparação é re-vertida em apoio.

Conexão Interdisciplinar (Língua Portuguesa): Escreva um diálogo familiar que promova acolhimento. Ensino Médio

Questão Reflexiva: Como cobranças familiares afetam a autoestima na adolescência?

Escrita Criativa: Escreva um texto narrativo sobre uma família que supera rivalidades entre irmãos. Dinâmica de Grupo: Debate: “Os pais percebem quando suas palavras viram bullying?”

Dramatização: Crie uma cena de uma conversa familiar que transforma cobrança em apoio.

Conexão Interdisciplinar (Sociologia): Analise como expectativas familiares refletem pressões sociais. Foco em Saúde Mental: Reflita sobre como comparações afetam a confiança. Peça aos alunos que escrevam algo que valorizam na própria personalidade.

Capítulo 5:

O Silêncio que Me Faz Crescer

Epígrafe: “Ver é fácil. Enxergar é coragem.”

Resumo: O Bullying destaca o papel dos espectadores, cujo silêncio permite seu crescimento.

Fundamental II

Questão Reflexiva: Por que é difícil falar quando você vê bullying?

Escrita Criativa: Escreva um diário fictício de um espectador que decide agir contra o bullying.

Dinâmica de Grupo: “Quebre o Silêncio”: Em duplas, role-play de uma situação onde um espectador intervém.

Dramatização: Encene um recreio onde o silêncio é quebrado por apoio.

Conexão Interdisciplinar (Educação Física): Crie um jogo onde todos são incluídos, discutindo o papel dos espectadores.

Ensino Médio

Questão Reflexiva: Como o silêncio nas redes sociais amplifica o cyberbullying?

Escrita Criativa: Escreva um texto argumentativo sobre a responsabilidade dos espectadores no bullying. Dinâmica de Grupo: Debate: “Ficar

calado é ser cúmplice do bullying?”

Dramatização: Crie uma cena de um grupo de WhatsApp onde o silêncio é substituído por ação.

Conexão Interdisciplinar (Sociologia): Discuta como a pressão social incentiva o silêncio.

Foco em Diversidade: Reflita sobre como o silêncio diante de bullying racial ou cultural perpetua preconceitos.

Capítulo 6:

Agora Eu Moro no Wi-Fi

Epígrafe: “O recreio acabou, mas o Wi-Fi nunca desliga.”

Resumo: O Bullying explora o cyberbullying, com memes e comentários que machucam nas redes. Fundamental II

Questão Reflexiva: Como um comentário online pode machucar mais que uma zoada na escola?

Escrita Criativa: Escreva um post fictício que espalha apoio, não zoada.

Dinâmica de Grupo: “Wi-Fi do Bem”: Em grupos, criem cartazes com dicas para um uso ético das redes. Dramatização: Encene um grupo de WhatsApp onde uma zoada vira apoio.

Conexão Interdisciplinar (Artes): Crie um design para um “post de empatia” online.

Ensino Médio

Questão Reflexiva: Como o anonimato nas redes incentiva o cyberbullying?

Escrita Criativa: Escreva um texto argumentativo sobre ética digital e prevenção do cyberbullying. Dinâmica de Grupo: Debate: “As redes sociais amplificam ou diminuem o bullying?”

Dramatização: Crie uma live fictícia onde o cyberbullying é interrompido por apoio.

Conexão Interdisciplinar (Sociologia): Analise como a cultura digital influencia o bullying.

Foco em Saúde Mental: Reflita sobre o impacto do cyberbullying na autoestima. Peça aos alunos que escrevam uma mensagem gentil para si mesmos.

Capítulo 7:

Quando Me Pararam Antes de Eu Nascer

Epígrafe: “Ser legal é calar o que machuca.”

Resumo: O Bullying descreve momentos em que é prevenido por escolhas conscientes de inclusão. Fundamental II

Questão Reflexiva: O que te dá coragem pra dizer “não” a uma zoada?

Escrita Criativa: Escreva uma história fictícia onde uma turma impede o bullying antes que comece. Dinâmica de Grupo: “Clube da Empatia”: Em grupos, planejem uma ação para incluir todos na escola. Dramatização: Encene um recreio onde uma zoada é evitada por inclusão.

Conexão Interdisciplinar (Educação Física): Organize um jogo onde todos são convidados a participar. Ensino Médio

Questão Reflexiva: Como pequenas ações podem prevenir o bullying nas redes?

Escrita Criativa: Escreva um texto narrativo sobre uma turma que cria um “pacto anti-bullying”.

Dinâmica de Grupo: Debate: “É mais fácil prevenir o bullying ou consertar suas consequências?”

Dramatização: Crie uma cena de um grupo de WhatsApp que promove inclusão.

Conexão Interdisciplinar (Sociologia): Discuta como a cultura escolar pode prevenir o bullying.

Foco em Saúde Mental: Reflita sobre como a inclusão melhora o bem-estar. Peça aos alunos que escrevam um elogio para um colega.

Capítulo 8:

A Amizade que Eu Quebrei

Epígrafe: “Uma amizade quebrada começa com ‘ele é melhor que você’.”

Resumo: O Bullying explora como ciúmes e comparações destroem amizades.

Fundamental II

Questão Reflexiva: Como o ciúme pode machucar uma amizade?

Escrita Criativa: Escreva uma carta fictícia reconciliando dois amigos após uma briga causada por bullying. Dinâmica de Grupo: “Mural da Amizade”: Cada aluno escreve algo que valoriza num amigo num mural coletivo.

Dramatização: Encene uma cena onde uma amizade é salva após uma zoada.

Conexão Interdisciplinar (Língua Portuguesa): Escreva um diálogo que reconcilie amigos.

Ensino Médio

Questão Reflexiva: Como as redes sociais amplificam ciúmes entre amigos?

Escrita Criativa: Escreva um texto narrativo sobre uma amizade que supera o bullying.

Dinâmica de Grupo: Debate: “O bullying destrói mais amizades que outras brigas?”

Dramatização: Crie uma cena de Instagram onde uma briga entre amigos é resolvida.

Conexão Interdisciplinar (Sociologia): Analise como a competição social afeta amizades.

Foco em Diversidade: Reflita sobre como zoeiras sobre sotaque ou cultura podem isolar amigos.

Capítulo 9:

A Mentira de Ser Melhor

Epígrafe: “Ninguém cresce fazendo o outro menor.”

Resumo: O Bullying usa a busca por superioridade para machucar, prometendo tronos vazios.

Fundamental II

Questão Reflexiva: Por que zoar alguém pode parecer que te faz “melhor”?

Escrita Criativa: Escreva um monólogo do Bullying admitindo que sua promessa de superioridade é mentira.

Dinâmica de Grupo: “Mural da Igualdade”: Escrevam frases que valorizem todos, sem comparações. Dramatização: Encene uma quadra onde a busca por superioridade é substituída por apoio.

Conexão Interdisciplinar (Artes): Crie cartazes com a mensagem “Ninguém é melhor que ninguém”. Ensino Médio

Questão Reflexiva: Como a busca por popularidade nas redes leva ao bullying?

Escrita Criativa: Escreva um texto argumentativo sobre os perigos da competição social.

Dinâmica de Grupo: Debate: “A popularidade vale o preço do bullying?”

Dramatização: Crie uma cena de Instagram onde a competição vira colaboração.

Conexão Interdisciplinar (Sociologia): Discuta como hierarquias sociais incentivam o bullying.

Foco em Saúde Mental: Reflita sobre como a competição afeta a autoestima. Peça aos alunos que escrevam algo que os faz sentir únicos.

Capítulo 10:

O Dia em que Fiquei Sozinho

Epígrafe: “Rir sozinho é mais triste que ser ignorado.”

Resumo: O Bullying reflete sobre momentos em que é rejeitado, sem apoio da turma.

Fundamental II

Questão Reflexiva: Como se sente quando você diz “não” a uma zoadada e outros te apoiam?

Escrita Criativa: Escreva uma história fictícia onde uma turma rejeita o bullying.

Dinâmica de Grupo: “Pacto Anti-Bullying”: Crie um acordo de classe para dizer “não” ao bullying.

Dramatização: Encene um recreio onde uma zoadada é rejeitada pela turma.

Conexão Interdisciplinar (Educação Física): Organize um jogo onde a turma apoia quem é zoadado. Ensino Médio

Questão Reflexiva: Como rejeitar o bullying nas redes pode mudar o clima de um grupo?

Escrita Criativa: Escreva um texto narrativo sobre um grupo online que rejeita o cyberbullying.

Dinâmica de Grupo: Debate: “É mais difícil rejeitar o bullying na escola ou nas redes?”

Dramatização: Crie uma cena de WhatsApp onde a turma rejeita um comentário cruel.

Conexão Interdisciplinar (Sociologia): Analise como a pressão de grupo influencia a rejeição do bullying. Foco em Diversidade: Reflita sobre

como rejeitar zoeiras raciais ou culturais promove inclusão.

Capítulo 11:

As Marcas que Deixei

Epígrafe: “Cresci. Mas a dor que causei cresceu comigo.”

Resumo: O Bullying explora as cicatrizes emocionais que deixa, como insegurança e baixa autoestima. Fundamental II

Questão Reflexiva: Como uma zoada pode afetar alguém por anos?

Escrita Criativa: Escreva uma carta para seu “eu criança”, dizendo que ele é suficiente.

Dinâmica de Grupo: “Mural da Cura”: Escrevam mensagens de apoio para superar cicatrizes do bullying. Dramatização: Encene uma cena onde alguém supera uma cicatriz emocional com apoio.

Conexão Interdisciplinar (Língua Portuguesa): Escreva um poema sobre superação do bullying.

Ensino Médio

Questão Reflexiva: Como o bullying pode influenciar a vida adulta?

Escrita Criativa: Escreva um texto narrativo sobre alguém que supera as marcas do bullying.

Dinâmica de Grupo: Debate: “As marcas do bullying podem ser completamente apagadas?”

Dramatização: Crie uma cena de uma conversa onde alguém compartilhe e supera uma cicatriz.

Conexão Interdisciplinar (Sociologia): Discuta como o bullying impacta a saúde mental a longo prazo. Foco em Saúde Mental: Reflita sobre como apoiar a saúde mental de quem sofreu bullying. Peça aos alunos que escrevam algo que os faz sentir fortes.

Capítulo 12:

Quando Me Voltei Contra Quem Me Usou

Epígrafe: “A culpa chega tarde, mas pesa muito.”

Resumo: O Bullying se volta contra quem o pratica, trazendo culpa e isolamento.

Fundamental II

Questão Reflexiva: Como você se sente quando percebe que machucou alguém?

Escrita Criativa: Escreva uma carta fictícia de alguém que se arrepende de ter praticado bullying.

Dinâmica de Grupo: “Roda do Perdão”: Compartilhem (se confortáveis) momentos de arrependimento e como consertar.

Dramatização: Encene uma cena onde alguém pede desculpas por bullying.

Conexão Interdisciplinar (Língua Portuguesa): Escreva um diálogo de reconciliação.

Ensino Médio

Questão Reflexiva: Como o cyberbullying pode causar culpa em quem o pratica?

Escrita Criativa: Escreva um texto argumentativo sobre o impacto emocional de praticar bullying.

Dinâmica de Grupo: Debate: “Quem pratica bullying também é vítima do sistema?”

Dramatização: Crie uma cena de Instagram onde alguém se arrepende de um comentário cruel.

Conexão Interdisciplinar (Sociologia): Analise como a culpa pode levar à mudança social.

Foco em Saúde Mental: Reflita sobre como o arrependimento pode ser um passo para cura. Peça aos alunos que escrevam algo que querem

consertar.

Capítulo 13:

Eles Se Juntaram, e Eu Encolhi

Epígrafe: “Quando eles se abraçaram, eu não tive onde ficar.” Resumo: O Bullying reflete sobre como a união coletiva o enfraquece.

Fundamental II

Questão Reflexiva: Como a união da turma pode parar o bullying?

Escrita Criativa: Escreva uma história fictícia sobre uma turma que se une contra o bullying. Dinâmica de Grupo: “Roda da União”: Planejem uma ação coletiva para incluir todos na escola. Dramatização: Encene uma roda de conversa que transforma a dinâmica da turma.

Conexão Interdisciplinar (Educação Física): Crie um torneio inclusivo, sem zoeiras.

Ensino Médio

Questão Reflexiva: Como a união online pode combater o cyberbullying?

Escrita Criativa: Escreva um texto narrativo sobre um grupo online que promove inclusão. Dinâmica de Grupo: Debate: “A união é mais eficaz que ações individuais contra o bullying?” Dramatização: Crie uma cena de uma campanha online contra o cyberbullying.

Conexão Interdisciplinar (Sociologia): Discuta como a coletividade desafia o bullying.

Foco em Diversidade: Reflita sobre como a união pode combater bullying racial ou cultural.

Capítulo 14:

A Escolha de Dizer Não

Epígrafe: “Respeitar é uma escolha. E muda tudo.”

Resumo: O Bullying destaca o poder das escolhas individuais para impedi-lo.

Fundamental II

Questão Reflexiva: O que te dá coragem pra dizer “não” ao bullying?

Escrita Criativa: Escreva uma história fictícia onde uma escolha individual para o bullying.

Dinâmica de Grupo: “Compromisso do Não”: Cada aluno escreve um compromisso contra o bullying. Dramatização: Encene uma cena onde alguém diz “não” a uma zoadada.

Conexão Interdisciplinar (Artes): Crie cartazes com a frase “Dizer não muda tudo”.

Ensino Médio

Questão Reflexiva: Como escolhas individuais nas redes podem prevenir o cyberbullying?

Escrita Criativa: Escreva um texto argumentativo sobre o impacto de dizer “não” ao bullying.

Dinâmica de Grupo: Debate: “Uma pessoa sozinha pode mudar a cultura do bullying?”

Dramatização: Crie uma cena de WhatsApp onde uma escolha individual para o bullying.

Conexão Interdisciplinar (Sociologia): Analise como ações individuais influenciam normas sociais. Foco em Saúde Mental: Reflita sobre como dizer “não” fortalece a confiança. Peça aos alunos que escrevam algo que os faz sentir corajosos.

Capítulo 15:

Os Primeiros Amores da Turma

Epígrafe: “O amor deveria ser leve, mas eu sei torná-lo peso.”

Resumo: O Bullying explora como usa vulnerabilidades dos primeiros amores para criar vergonha. Fundamental II

Questão Reflexiva: Por que zoar alguém por gostar de outra pessoa machuca tanto?

Escrita Criativa: Escreva uma carta fictícia apoiando alguém que foi zoado por estar apaixonado.

Dinâmica de Grupo: “Mural do Apoio”: Escrevam mensagens anônimas de apoio a quem sente amor. Dramatização: Encene uma cena onde uma zoada sobre amor é revertida em apoio.

Conexão Interdisciplinar (Língua Portuguesa): Escreva um poema sobre o amor sem vergonha.

Ensino Médio

Questão Reflexiva: Como zoeiras sobre amor nas redes afetam a autoestima?

Escrita Criativa: Escreva um texto narrativo sobre uma turma que protege o amor de um colega.

Dinâmica de Grupo: Debate: “O bullying sobre amor é mais cruel que outros tipos?”

Dramatização: Crie uma cena de Instagram onde zoeiras sobre amor são substituídas por apoio.

Conexão Interdisciplinar (Sociologia): Discuta como tabus sobre amor alimentam o bullying.

Foco em Diversidade: Reflita sobre como zoeiras sobre amor podem reforçar preconceitos de gênero ou orientação sexual.

Epílogo:

Ainda Estou Aqui (Mas Quero Ir Embora)

Epígrafe: “Eu só volto se você me deixar.”

Resumo: O Bullying reconhece sua fragilidade e convida à transformação com a “Carta de Transformação”. Fundamental II

Questão Reflexiva: Como você pode ajudar a “fazer o Bullying ir embora”?

Escrita Criativa: Escreva sua Carta de Transformação (para si, para quem feriu, para quem foi ferido). Dinâmica de Grupo: “Mural da Transformação”: Cole as cartas (anônimas, se preferir) num mural coletivo. Dramatização: Encene uma cena onde a turma lê cartas de transformação em voz alta.

Conexão Interdisciplinar (Artes): Crie um mural visual com mensagens de transformação.

Ensino Médio

Questão Reflexiva: Como a empatia pode transformar a cultura da sua escola ou redes?

Escrita Criativa: Escreva um texto argumentativo sobre como a empatia pode acabar com o bullying. Dinâmica de Grupo: Debate: “O bullying pode ser completamente eliminado?”

Dramatização: Crie uma cena de uma campanha escolar contra o bullying.

Conexão Interdisciplinar (Sociologia): Analise como a empatia desafia normas sociais de competição. Foco em Saúde Mental: Reflita sobre como a empatia melhora o bem-estar coletivo. Peça aos alunos que escrevam um compromisso pessoal contra o bullying.

Projetos Interdisciplinares

Semana da Empatia: Use atividades de todos os capítulos para uma semana temática, com murais, dramatizações e rodas de conversa.

Clube Digital Seguro: Crie uma campanha online baseada no Capítulo 6, com posts e vídeos promovendo ética digital.

Mural das Escolhas: Cole compromissos anti-bullying de toda a escola, inspirado no Capítulo 14.

Dia do Elogio: Baseado no Capítulo 9, organize um dia onde alunos trocam mensagens gentis.

Dicas para Professores

Escuta Ativa: Durante as dinâmicas, valide as emoções dos alunos, criando um espaço seguro.

Apoio Psicológico: Esteja atento a sinais de desconforto emocional e conecte alunos a profissionais, se necessário.

Envolvimento Familiar: Envie trechos do livro ou resumos das atividades para os pais, incentivando diálogo em casa.

Avaliação Contínua: Monitore o impacto das atividades com diários de classe ou pesquisas anônimas sobre o clima escolar.

Recursos Adicionais

Vídeos: Use vídeos curtos sobre empatia (ex.: “O Poder das Palavras” no YouTube) para complementar as discussões.

Leituras: Sugira textos sobre bullying e saúde mental, como artigos de psicologia educacional.

QR Codes: Inclua links para playlists ou guias online sobre prevenção do bullying, acessíveis via smartphones.

Guia para Pais

Guia para Pais:

Apoiando Seus Filhos Contra o Bullying

Introdução

Caro pai, cara mãe, caro responsável,

O bullying é uma realidade que pode afetar qualquer adolescente, seja na escola, nas redes sociais ou até em casa. Como pais, vocês desempenham um papel crucial em ajudar seus filhos a navegar esse desafio, promovendo confiança, empatia e diálogo. Este guia, complementar ao livro *Desbullynização: Uma Autobiografia do Bullying*, foi criado para apoiar vocês nessa jornada. Nosso objetivo é fornecer ferramentas práticas para identificar sinais de bullying, conversar com seus filhos, prevenir situações de violência e fortalecer a saúde mental deles.

O livro, narrado pela voz do próprio Bullying, revela como ele se manifesta em diferentes contextos — recreios, redes sociais, relações familiares, primeiros amores — e como pode ser combatido com escolhas conscientes, união e respeito. Este guia traduz esses temas em ações que vocês podem adotar em casa, ajudando seus filhos a se sentirem seguros, valorizados e preparados para enfrentar o bullying, seja como vítimas, espectadores ou, em alguns casos, agressores.

Objetivos do Guia

Informar: Explicar o que é bullying e como ele afeta adolescentes.

Orientar: Oferecer estratégias para identificar e abordar o bullying.

Fortalecer: Promover diálogo familiar e apoio emocional.

Prevenir: Ensinar maneiras de criar um ambiente acolhedor em casa e na escola.

O Que É Bullying?

Bullying é qualquer comportamento intencional e repetitivo que causa sofrimento físico, emocional ou social. Pode incluir:

Físico: Empurrões, chutes, agressões.

Verbal: Apelidos, zoeiras, insultos.

Social: Exclusão, espalhar boatos, isolamento.

Digital (Cyberbullying): Memes, comentários cruéis, mensagens anônimas online.

No livro, o Bullying descreve como se aproveita de inseguranças, ciúmes e pressões sociais para crescer, mas também admite sua fragilidade diante da empatia e do respeito. Como pais, vocês podem ajudar a romper esse ciclo.

Sinais de Alerta: Seu Filho Pode Estar Envolvido com Bullying

O bullying pode afetar adolescentes de três formas: como vítimas, agressores ou espectadores. Aqui estão os sinais para observar:

Sinais de que Seu Filho Pode Ser Vítima

Isolamento, tristeza, irritabilidade.

Mudanças de Comportamento:

Notas mais baixas, desinteresse.

Queda no Desempenho Escolar:

Desculpas para não ir, ansiedade antes de sair.

Medo da Escola:

Perda de apetite, insônia, queixas de dores sem causa clara.

Mudanças Físicas:

Evita redes sociais, apaga perfis, parece ansioso com notificações.

Comportamento Online:

Mochila rasgada, itens faltando sem explicação.

Objetos Perdidos ou Danificados:

Sinais de que Seu Filho Pode Ser Agressor

Respostas rudes, brigas frequentes.

Comportamento Agressivo:

Foco em ser “popular” ou líder entre amigos.

Busca por Status:

Minimiza o sofrimento dos outros, justifica zoeiras como “brincadeira”.

Falta de Empatia:

Faz comentários cruéis, compartilha memes que machucam.

Comportamento Online:

Mostra arrependimento ou evita falar sobre certas situações.

Culpa Oculta:

Sinais de que Seu Filho Pode Ser Espectador

Evita falar sobre interações com colegas.

Silêncio Sobre a Escola:

Parece inquieto quando presencia bullying, mas não intervém.

Desconforto com Zoeiras:

Ansiedade ou culpa após situações sociais.

Mudanças de Humor:

Vê zoeiras em grupos, mas não reage ou as ignora.

Comportamento Online:

Como Conversar com Seu Filho Sobre Bullying

O diálogo é a chave para entender o que seu filho está enfrentando. Aqui estão algumas estratégias: 1. Crie um Espaço Seguro

Escolha o Momento Certo: Converse em um ambiente calmo, como durante um lanche ou passeio. **Seja Acolhedor:** Evite julgamentos ou interrupções. Diga: “Você pode me contar qualquer coisa.”

Use Perguntas Abertas: Em vez de “Tá tudo bem?”, pergunte: “O que aconteceu na escola hoje?” ou “Como tá sendo no grupo de WhatsApp?”

2. Aborde Diferentes Papéis

Se for Vítima: Valide os sentimentos: “Isso deve ter sido muito difícil. Vamos resolver juntos?” Ensine a buscar ajuda (professores, amigos confiáveis) e reforce a autoestima: “Você é incrível, e ninguém tem o direito de te fazer sentir menos.”

Se for Agressor: Evite rótulos como “você é mau”. Pergunte: “Por que você acha que fez isso? Como acha que a outra pessoa se sentiu?” Incentive o arrependimento e ações reparadoras, como pedir desculpas.

Se for Espectador: Reforce a importância de agir: “Ficar calado pode machucar tanto quanto zoar. O que você pode fazer da próxima vez?” Sugira frases simples, como “Isso não tem graça” ou “Vem com a gente”.

3. Fale Sobre o Livro

Compartilhe trechos do livro, como o Prólogo ou o Epílogo, para abrir a conversa. Pergunte: “O que você acha que o Bullying quer dizer quando fala que só existe se a gente deixar?”

Use os desafios do livro (ex.: Carta de Transformação do Epílogo) como atividade em família.

Estratégias para Prevenir e Combater o Bullying

Vocês podem criar um ambiente que dificulte o crescimento do Bullying, tanto em casa quanto na escola.

Em Casa

Modele Empatia: Evite comparações entre irmãos ou comentários que julguem aparência, como “Tá engordando, hein?” Mostre respeito por todos, incluindo diferenças culturais, raciais ou de gênero.

Fortaleça a Autoestima: Elogie qualidades específicas de seu filho (ex.: “Adoro como você é criativo”). Ajude-o a valorizar quem é, sem buscar validação externa.

Ensine Ética Digital: Converse sobre o impacto de comentários online. Estabeleça regras para uso de redes, como “nunca poste algo que você não diria cara a cara”.

Promova Diálogo: Reserve momentos para ouvir seu filho sem distrações. Pergunte sobre amizades, amores ou conflitos, mostrando que ele pode confiar em você.

Aborde Rivalidades entre Irmãos: Evite frases como “Seu irmão é melhor nisso”. Incentive colaboração, como projetos conjuntos, e valide as qualidades de cada um.

Na Escola

Participe: Compareça a reuniões escolares e converse com professores sobre o clima da turma. Apoie projetos como a “Semana da Empatia” sugerida no Caderno de Atividades.

Conheça os Amigos: Saiba quem são os colegas de seu filho e observe como eles interagem. Incentive amizades saudáveis, sem competição.

Apoie a Escola: Se houver casos de bullying, colabore com professores e coordenadores para soluções, como rodas de conversa ou mediação.

Ensine a Agir: Dê ao seu filho ferramentas para reagir ao bullying, como dizer “Isso não tá certo” ou buscar um adulto de confiança.

Foco em Saúde Mental

O bullying pode afetar profundamente a saúde mental dos adolescentes, causando ansiedade, depressão ou baixa autoestima. Aqui estão algumas ações para apoiar seu filho:

Observe Mudanças: Preste atenção a sinais de isolamento, tristeza ou medo.

Valide Emoções: Diga: “É normal se sentir assim, e vamos enfrentar isso juntos.”

Busque Apoio Profissional: Se perceber sinais persistentes (ex.: insônia, autolesão), consulte um psicólogo ou a equipe pedagógica da escola.

Promova Autocuidado: Incentive hobbies, esportes ou atividades que reforcem a confiança, como escrever, desenhar ou praticar música.

Ensine Resiliência: Mostre que o bullying não define quem eles são. Use frases como “Você é mais forte que as palavras dos outros”.

Diversidade e Inclusão

O bullying frequentemente tem raízes em preconceitos relacionados a raça, cultura, gênero, orientação sexual ou condição socioeconômica. Como pais, vocês podem combater isso:

Celebre Diferenças: Converse sobre a beleza da diversidade, destacando culturas, sotaques ou tradições diferentes.

Desconstrua Preconceitos: Evite comentários que reforcem estereótipos, como “meninos não choram” ou “isso é coisa de menina”.

Apoie a Identidade: Se seu filho está explorando sua identidade (ex.: gênero, orientação sexual), ouça sem julgar e reforce que ele é amado como é.

Combata o Bullying Cultural: Se notar zoeiras sobre sotaque, cabelo afro ou roupas, ensine seu filho a valorizar essas diferenças e a desafiar preconceitos.

Apoiando os Primeiros Amores

O Capítulo 15 destaca como o Bullying pode transformar os primeiros amores em vergonha. Para apoiar seu filho:

Valide Sentimentos: Diga: “Gostar de alguém é lindo, e você não precisa ter vergonha.”

Converse Sobre Zoeiras: Pergunte: “Alguém já te zoou por gostar de alguém? Como você se sentiu?” Ensine a ignorar zoeiras e buscar apoio.

Ensine Respeito: Mostre que o amor dos outros não é motivo de piada, incentivando seu filho a apoiar colegas apaixonados.

Monitore Redes Sociais: Esteja atento a comentários cruéis sobre amores nas redes, ajudando seu filho a lidar com cyberbullying.

Como Usar o Livro em Casa

Leia Juntos: Escolha capítulos (ex.: Capítulo 4 sobre família ou Capítulo 15 sobre amores) para ler com seu filho, discutindo os temas.

Faça os Desafios: Experimente os desafios do livro, como a Carta de Transformação do Epílogo, como atividade familiar.

Converse Sobre os Capítulos: Use as epígrafes (ex.: “O amor deveria ser leve, mas eu sei torná-lo peso”) para iniciar diálogos. Pergunte: “O que isso te faz pensar?”

Conecte com a Escola: Compartilhe o guia com professores para alinhar esforços entre casa e escola.

Mensagem Final

Como pais, vocês têm o poder de fazer a diferença. O bullying só cresce onde há silêncio, competição ou medo, mas desmorona diante da empatia, do diálogo e do apoio. Este guia é um convite para fortalecer a conexão com seus filhos, ajudando-os a enfrentar o bullying com confiança e a construir um mundo onde ele seja apenas uma lembrança. Juntos, vocês podem fazer o Bullying ir embora.

Desafio para a Família:

Escrevam uma Carta de Transformação em família. Cada um pode escrever uma promessa: para si mesmo (ex.: “Vou ouvir mais”), para quem feriu (ex.: “Desculpa por comparar”) ou para quem foi ferido (ex.: “Você é suficiente”). Compartilhem as cartas e discutam como colocá-las em prática.

Se você precisa de ajuda agora. Disque Saúde 136 · Direitos Humanos 100 · Central de Atendimento à Mulher 180 · Valorização da Vida 188. Este material é educativo

e não substitui orientação médica, psicológica ou jurídica.

Mensagem Final do Autor

Caros leitores, jovens, pais, professores e cuidadores,

Quando comecei a escrever Desbulynização: Uma Autobiografia do Bullying, meu desejo era dar voz a algo que, por muito tempo, se escondeu nas sombras do cotidiano: o bullying, esse sussurro cruel que machuca onde ninguém vê. Escolhi fazer o próprio Bullying falar, não para glorificá-lo, mas para desmascará-lo, para mostrar como ele se infiltra nos recreios, nas redes sociais, nas casas, nos corações que batem pela primeira vez com amor. Quis revelar o que muitas vezes passa despercebido por pais, professores e cuidadores — as pequenas brechas onde o bullying cresce, as inseguranças que ele explora, as cicatrizes que ele deixa. E, acima de tudo, quis oferecer um caminho de pacificação, uma ponte para que crianças e jovens transitem para a vida adulta com mais confiança, empatia e esperança.

A adolescência é um tempo de descobertas, mas também de desafios. É quando vocês, jovens, aprendem a se ver, a se amar, a encontrar seu lugar no mundo. É um período de primeiros amores, de amizades intensas, de sonhos que começam a tomar forma. Mas é também quando o bullying pode surgir, disfarçado de brincadeira, de silêncio, de comparação. Como autor, meu propósito foi iluminar essas questões que nem sempre são notadas no dia a dia. Pais, vocês podem não perceber o peso de uma comparação entre irmãos. Professores, vocês podem não ouvir o sussurro que exclui na sala de aula. Cuidadores, vocês podem não ver a vergonha escondida atrás de um sorriso forçado. Este livro é um convite para olhar mais de perto, para ouvir com o coração, para agir com coragem.

A cada capítulo, tentei mostrar que o bullying não é só uma “fase” ou “coisa de criança”. Ele é uma força que se alimenta de inseguranças, mas que desmorona diante da empatia, da união, do respeito. Ao dar voz ao Bullying, quis revelar suas fraquezas, suas mentiras, seu desejo de ser superado. Quis mostrar que vocês, jovens, têm o poder de dizer “não”, de incluir, de transformar. E vocês, pais, professores e cuidadores, têm o

poder de criar ambientes onde o bullying não encontre espaço, onde cada adolescente se sinta suficiente, amado, visto.

Este livro não é um ponto final, mas um começo. O bullying muda, se adapta, encontra novas formas de existir — nas redes sociais, nos olhares, nas palavras não ditas. Por isso, Desbullynização é uma obra em permanente atualização, um diálogo que continua. Ele vive nas conversas que vocês terão em casa, nas rodas de conversa na escola, nas escolhas que farão no dia a dia. Cada vez que um jovem levanta a voz contra uma zoadá, cada vez que um pai escuta com atenção, cada vez que um professor promove inclusão, este livro ganha uma nova página. Ele é um convite para que todos — jovens, pais, professores, cuidadores — sejam coautores de um futuro onde o bullying seja apenas uma lembrança, uma história que contamos para não repetir.

Para vocês, jovens, que estão cruzando a ponte para a vida adulta, quero dizer: vocês são mais fortes do que imaginam. As zoeiras, as exclusões, as comparações não definem quem vocês são. Vocês têm o poder de transformar dor em aprendizado, medo em coragem, silêncio em apoio. Para vocês, pais, professores e cuidadores, quero pedir: estejam atentos, sejam presentes, abram espaço para ouvir. As pequenas ações — um elogio sincero, uma conversa sem julgamento, um gesto de acolhimento — podem mudar tudo. Juntos, podemos pacificar essa transição, tornando-a não um campo de batalha, mas um caminho de crescimento, amor e descoberta.

Que Desbullynização seja mais que um livro. Que seja um movimento, uma promessa, uma escolha. Que ele nos lembre que, onde há empatia, o bullying encolhe. Que ele nos inspire a construir um mundo onde cada jovem possa crescer sem medo, com a certeza de que é suficiente, de que é amado, de que é capaz. Vamos escrever essa história juntos?

Com carinho e esperança,

Flávio Basset

Se você precisa de ajuda agora. Disque Saúde 136 · Direitos Humanos 100 · Central de Atendimento à Mulher 180 · Valorização da Vida 188. Este material é educativo e não substitui orientação médica, psicológica ou jurídica.

Sobre o autor

Conheça Flávio Basset:

O Pai da Desbullynização

Com uma pesquisa robusta que destrincha os ecossistemas de gestão – dos escritórios sufocantes às startups frenéticas –, Flávio Basset transforma anos de estudo em manuais, palestras, oficinas, jornadas e mentorias que são tão divertidos quanto reveladores. Ele não inventa teorias fofas de liderança; ele espelha o que deve ser evitado, com exemplos que você já viu (ou viveu) e um humor que faz rir enquanto cutuca. Flávio também facilita oficinas de “Desposseção de Equipes”, voltadas para grupos atolados em disputas sem sentido, inveja, conflitos, preguiça, desorganização e falta de comunicação – entre outros males que sabotam o dia a dia. “Seu currículo impressiona pela variedade de soluções desenvolvidas ao longo de sua carreira como educador organizacional.”

Atuando há 18 anos em diferentes regiões do mundo (Argentina, Chile, Uruguai, Colômbia, Panamá, México, Estados Unidos, Portugal, Inglaterra, Alemanha e China), Flávio alcançou a surpreendente marca de mil apresentações realizadas para a propagação de conceitos e estratégias, sempre respeitando a cultura e a dinâmica de trabalho de cada uma das empresas e audiências atendidas.

O resgate de significados pertinentes ao engajamento e ao comprometimento das audiências é resultante da combinação de linguagens, mídias, tecnologias e de múltiplos estímulos cognitivos combinados.

Sua atuação é respaldada por mais de 1100 palestras, 270 workshops e uma variedade de outras atividades destinadas a transmitir conceitos como ISO, Compliance, LGPD, Mindset da Paixão pelo Cliente, Comunicação, Maturidade Gerencial, entre outros. Seus clientes incluem mais de 680 grandes empresas, como Pfizer, P&G, Johnson & Johnson, Embraer, FDC, Vale, Bradesco, entre outras.

Entusiasta do trabalho e das profissões já atuou no showbusiness e participou do bastidor de grandes produções nacionais e internacionais.

Palestrou nos maiores congressos de gestão do mundo, colaborou em diferentes veículos de comunicação e produziu os mais consagrados eventos mundiais do trade publicitário – Cannes Lions International Festival of Creativity, London Design Festival e New York Festivals.

Quem já contratou?

Governos, autarquias, indústrias farmacêuticas, indústrias químicas, montadoras, indústrias de bebidas e alimentos, empresas de engenharia, indústria aeronáutica e de segurança, grandes redes de varejo, bancos, seguradoras, sindicatos patronais, federações de indústria, entre tantos outros segmentos.

Créditos

Uma Autobiografia do Bullying

Flávio Basset

Selo Desbullynização® — projeto social de Flávio Basset.

Livros gratuitos sobre o que a adolescência enfrenta e ninguém explica.

Este livro é gratuito. Passe adiante para quem precisar.

www.desbullynizacao.com.br

mariana@desbullynizacao.com.br

© 2026 Desbullynização®. Todos os direitos reservados.

Se você precisa de ajuda agora. Disque Saúde 136 · Direitos Humanos 100 · Central de Atendimento à Mulher 180 · Valorização da Vida 188. Este material é educativo e não substitui orientação médica, psicológica ou jurídica.