

DESBULLYNIZAÇÃO

O Bullying e Seus Padrões

- 1 verbal
- 2 moral
- 3 sexual
- 4 social
- 5 psicológica
- 6 físico
- 7 material
- 8 virtual

Guia de reconhecimento e resposta para quem cuida

Flávio Basset

DESBULLYNIZAÇÃO®

O Bullying e Seus Padrões

Guia de reconhecimento e resposta para quem cuida

Flávio Basset

Sumário

Para quem cuida	4
Rota de ajuda: os números que precisam estar à mão	5
Modalidade 1 · Físico	7
Modalidade 2 · Material	12
Modalidade 3 · Verbal	15
Modalidade 4 · Moral	20
Modalidade 5 · Psicológica	23
Modalidade 6 · Social	28
Modalidade 7 · Sexual	33
Modalidade 8 · Virtual: o cyberbullying	37
Capítulo 9 · Preconceito: o que atravessa todas as oito	44
Capítulo 10 · Os sinais que aparecem antes da denúncia	50
Capítulo 11 · As primeiras 48 horas	53
Capítulo 12 · Quem faz também precisa	56
Capítulo 13 · O que a lei obriga	59
Apêndice A · O que se ouve de verdade	63
Apêndice B · Ficha de registro de ocorrência	68
Apêndice C · Roteiro de reunião com a família	71
Apêndice D · Para imprimir e afixar	73
Créditos	75

Para quem cuida

Este é o livro para o adulto. O companheiro dele, "Bullying e Seus Antídotos", é o livro para o adolescente. Um explica o que fazer se é com você. Este explica o que isso é, como se reconhece e o que se faz.

O bullying é um fenômeno social que atinge milhares de crianças e adolescentes em todo o mundo, causando impactos profundos e duradouros em suas vidas. Muito mais do que simples “brincadeiras” ou “desentendimentos”, o bullying é uma forma de violência repetitiva e intencional que visa humilhar, excluir, intimidar ou agredir uma pessoa, comprometendo seu bem-estar emocional, psicológico e social.

Entender o bullying é fundamental para que possamos identificá-lo, enfrentá-lo e preveni-lo. Para isso, é importante conhecer os diversos padrões e formas que ele pode assumir, desde agressões verbais e físicas até exclusão social, manipulação emocional e ataques no ambiente virtual. Cada tipo de bullying tem suas características específicas, mas todos têm em comum o uso do poder para causar dor e sofrimento.

Neste material, vamos explorar os principais padrões do bullying, ajudando a reconhecer seus sinais e a construir ambientes mais seguros, respeitosos e acolhedores para todos. Conhecer é o primeiro passo para agir — e garantir que cada criança e jovem possa crescer em um espaço onde o respeito e a empatia sejam valorizados acima de tudo.

Rota de ajuda: os números que precisam estar à mão

Antes de qualquer coisa, os números. Eles vêm no começo do livro de propósito: quem procura um canal de ajuda raramente tem paciência para chegar até o fim de um capítulo.

Se há perigo agora

Agressão física em curso, ameaça com arma, risco imediato à integridade de alguém:

190 — Polícia Militar. Não é para depois. É para agora.

Para denunciar violação de direito de criança ou adolescente

Disque 100 — Disque Direitos Humanos. Gratuito, 24 horas por dia, todos os dias, inclusive sábados, domingos e feriados. A denúncia pode ser anônima e recebe número de protocolo para acompanhamento.

Além do telefone, o Disque 100 atende por WhatsApp, Telegram, pelo aplicativo Direitos Humanos Brasil e pelo chat da Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos em ouvidoria.mdh.gov.br, com atendimento em Libras.

Quando há sofrimento emocional, desesperança ou risco de suicídio

CVV — 188. Gratuito, 24 horas, todos os dias, de todo o território nacional.

Atendimento por voluntários treinados, sigiloso e anônimo. Também por chat e e-mail em cvv.org.br, e presencialmente nos postos do CVV.

Quando a violência tem recorte de gênero

Ligue 180 — Central de Atendimento à Mulher. Gratuito, 24 horas, anônimo. Vale para adolescentes: assédio, violência por ser menina, ex-

posição de imagem íntima.

O passo que é da escola — e é obrigatório

Conselho Tutelar do município. Não é uma opção entre outras.

O artigo 56 do Estatuto da Criança e do Adolescente determina que os dirigentes de estabelecimentos de ensino fundamental comunicarão ao Conselho Tutelar os casos de maus-tratos envolvendo seus alunos; de reiteração de faltas injustificadas e evasão escolar, esgotados os recursos escolares; de elevados níveis de repetência; e de negligência, abuso ou abandono na forma prevista nos arts. 4º e 5º do próprio Estatuto — inciso acrescentado pela Lei 15.240/2025.

O artigo 13 vai além e fecha a porta de saída: os casos de suspeita ou confirmação de castigo físico, de tratamento cruel ou degradante e de maus-tratos contra criança ou adolescente serão obrigatoriamente comunicados ao Conselho Tutelar.

Suspeita basta. Não cabe à escola apurar antes de comunicar.

O Conselho Tutelar é municipal. Procure por "Conselho Tutelar" e o nome da cidade, ou peça o contato na secretaria de educação. Toda escola deveria ter esse número afixado na secretaria. Se a sua não tem, essa é a primeira providência depois de fechar este livro — e o Apêndice D traz a folha pronta para imprimir.

Este material é educativo e não substitui orientação médica, psicológica ou jurídica.

Modalidade 1

Físico

Os padrões de bullying físico envolvem comportamentos repetitivos e intencionais de agressão corporal ou ameaças de agressão, geralmente com o objetivo de intimidar, controlar ou humilhar a vítima. Esse tipo de bullying é mais comum entre crianças e adolescentes, especialmente em ambientes escolares, mas também pode ocorrer em outros contextos (como no trabalho ou em instituições).

Principais padrões de bullying físico

Agressões corporais diretas

Empurrões

Socos

Chutes

Tapas

Beliscões

Arranhões

Ataques com objetos

Jogar objetos na vítima

Usar objetos (livros, mochilas, pedras etc.) para agredir

Usar armas brancas (em casos extremos)

Imposição de dor ou desconforto

Trancar a vítima em lugares pequenos ou escuros

Fazer a pessoa tropeçar de propósito

Derrubar comida ou pertences de forma agressiva

Restrições físicas

Prender a vítima contra a parede ou em um canto

Impedir a vítima de sair de um local

Segurar ou imobilizar contra a vontade da pessoa

Ameaças físicas

Ameaças verbais de agressão

Intimidação com gestos (ex.: levantar o punho, simular agressão)

Fazer com que a vítima tema ser agredida a qualquer momento

Características comuns desse tipo de bullying

Desequilíbrio de poder: O agressor geralmente é fisicamente mais forte ou está em posição de vantagem.

Repetição: Os atos não são isolados, mas ocorrem de forma recorrente.

Intencionalidade: Existe o desejo de causar dor, humilhação ou submissão.

Efeito sobre a vítima: Pode causar lesões físicas, medo constante, evasão escolar, traumas psicológicos e prejuízos no desenvolvimento emocional.

Ao olhar a prevenção do bullying físico a partir da ótica da criança, falamos sobre empoderar, orientar e fortalecer a criança para que ela reconheça situações de risco, desenvolva autoconsciência e saiba quando e como pedir ajuda — sempre lembrando que a responsabilidade nunca é da criança, mas de adultos atentos e comprometidos.

Formas de Prevenção do Bullying Físico a partir da Ótica da Criança

As frases entre aspas nas páginas seguintes são o que a criança precisa poder dizer — em voz alta, para alguém. Não são texto para ela decorar: são o resultado que o trabalho do adulto procura.

1. Reconhecer o que é bullying

"Eu aprendo que empurrar, bater, ameaçar ou machucar alguém de propósito, várias vezes, é bullying. Eu entendo que isso não é

brincadeira."

Ensinar de forma clara a diferença entre conflito comum e agressão intencional.

Usar histórias, vídeos ou jogos para ajudar a criança a identificar comportamentos de bullying.

2. Falar sobre o que sente

"Se algo me machuca, me assusta ou me deixa triste, eu posso contar para alguém em quem confio. Meus sentimentos são importantes."

Incentivar a criança a nomear emoções: medo, vergonha, raiva, tristeza, etc.

Mostrar que pedir ajuda não é 'fazer fofoca' ou 'ser fraco', e sim um ato de coragem.

3. Aprender estratégias seguras

"Eu posso sair de perto, procurar um adulto, respirar fundo e não responder com violência."

Ensinar respostas seguras como:

"Não gosto disso. Pare agora."

"Vou contar a um adulto."

"Eu prefiro brincar com outra pessoa."

Praticar com dramatizações (role play) como agir com firmeza, sem violência.

4. Fortalecer amizades

"Eu posso ter amigos que me respeitam e me defendem. E eu também posso defender outras crianças."

Incentivar a criança a fazer parte de grupos positivos.

Estimular empatia e solidariedade: defender um colega é também se defender.

5. Saber onde buscar ajuda

"Quando algo me incomoda ou me machuca, posso falar com minha professora, minha mãe, meu pai, ou qualquer adulto em quem confio."

Criar uma "rede de apoio" com nomes e rostos confiáveis.

Ajudar a criança a praticar como pedir ajuda com frases simples e objetivas.

6. Fortalecer a autoestima

"Eu sou importante, tenho valor, e ninguém tem o direito de me machucar."

Reforçar positivamente as qualidades da criança.

Elogiar atitudes gentis, corajosas e responsáveis.

7. Participar de atividades que desenvolvem confiança

"Eu posso participar de esportes, arte, teatro ou música. Isso me ajuda a me sentir mais forte e a confiar em mim."

Atividades extracurriculares ajudam a criança a desenvolver habilidades sociais e autoconfiança, protegendo-a de situações de exclusão e agressão.

Onde isto entra na lei

A Lei 13.185/2015 classifica esta modalidade no art. 3º, inciso VI — físico: "socar, chutar, bater". Desde a Lei 14.811/2024, a intimidação sistemática é crime (art. 146-A do Código Penal). E, quando há lesão, a conduta pode configurar crime mais grave, com pena própria — o art. 146-A vale "se a conduta não constitui crime mais grave".

Particularidade na resposta

Esta é a modalidade em que a comunicação ao Conselho Tutelar é menos discutível: agressão corporal repetida é maus-tratos, e o art. 13 do ECA determina comunicação obrigatória diante de suspeita ou confirmação. Havendo marca visível, registrar com data antes de

qualquer conversa — e, se houver lesão, encaminhar ao serviço de saúde no mesmo dia.

No livro do adolescente

O que a criança lê sobre isto está no capítulo do Fortão do Empurrão, em Bullying e Seus Antídotos.

Modalidade 2

Material

Esta modalidade quase nunca aparece nos materiais que circulam nas escolas, e é uma das mais frequentes. A lei a reconhece separadamente por um motivo prático: o dano ao pertence é o rastro mais fácil de documentar de todas as oito modalidades. A mochila rasgada existe. O apelido, não.

A Lei 13.185/2015 a define no art. 3º, inciso VII — material: "furtar, roubar, destruir pertences de outrem".

O que a torna difícil de enxergar é que a criança costuma esconder o dano. Ela diz que perdeu. Diz que caiu. Diz que esqueceu no ônibus. Repetidamente, e sempre com uma explicação plausível — porque contar significa admitir que não conseguiu se defender.

Quando um pertence some pela terceira vez em um mês, a pergunta não é "onde você deixou?". É "quem estava perto?".

Principais padrões do bullying material

Dano intencional a pertences da vítima

Rasgar roupas

Quebrar materiais escolares ou objetos pessoais

Esconder ou roubar itens

Além do que já foi listado, esta modalidade se apresenta com frequência assim:

Cobrar "pedágio" para deixar a criança passar, usar o banheiro ou entrar na sala.

Tomar o lanche ou o dinheiro do lanche, de forma repetida.

Obrigar a criança a "emprestar" o que nunca volta.

Danificar bicicleta, patinete ou o meio pelo qual a criança chega à escola.

Mexer no material dentro da mochila e devolver desorganizado, como aviso.

Escrever ou desenhar no caderno, no uniforme ou na carteira da criança.

Esconder o pertence e devolver depois, como se fosse brincadeira — o padrão que mais confunde o adulto, porque devolver dá ao agressor a aparência de quem não fez nada.

Características desta modalidade

Deixa prova. É a única que produz evidência física espontânea, o que a torna a porta de entrada mais segura para documentar um caso que também é verbal, social ou psicológico.

Tem custo para a família. Repor material escolar pesa no orçamento, e famílias em situação de vulnerabilidade tendem a repreender a criança pelo prejuízo — o que a ensina a esconder ainda mais.

Escala. Começa em esconder e termina em extorsão. A criança que paga para passar hoje paga para não apanhar amanhã.

Pode ser crime autônomo. Furto, roubo e dano têm tipos penais próprios, independentes do art. 146-A.

O que o adulto faz

Pare de perguntar "cadê?" e comece a registrar. Uma folha na contracapa do caderno com data, objeto e situação transforma três episódios soltos em um padrão visível.

Não reponha em silêncio. Repor sem conversar ensina que o problema é o objeto. O problema é quem tomou.

Nunca mande a criança "revidar" ou "tomar de volta". Ela perde duas vezes: o pertence e a confiança de que o adulto resolve.

Comunique a escola por escrito. E-mail com data vale mais que conversa no portão.

Onde isto entra na lei

Art. 3º, inciso VII da Lei 13.185/2015. Quando há subtração com violência ou grave ameaça, a escola não está diante de indisciplina: está diante de fato que pode configurar crime, e o Conselho Tutelar deve ser comunicado.

No livro do adolescente

O que a criança lê sobre isto está no capítulo do Fortão do Empurrão, em Bullying e Seus Antídotos — que trata da força usada como poder, dentro e fora do corpo.

Modalidade 3

Verbal

O bullying verbal é uma das formas mais comuns de bullying e consiste no uso de palavras para ferir, humilhar, intimidar ou diminuir outra pessoa. Por ser praticado sem contato físico, muitas vezes passa despercebido ou é minimizado como "brincadeira", quando, na verdade, pode causar danos emocionais profundos e duradouros, especialmente em crianças e adolescentes.

Padrões mais comuns do Bullying Verbal

1. Apelidos pejorativos e ofensivos

Uso recorrente de apelidos humilhantes baseados na aparência, peso, altura, cor da pele, sotaque, vestimenta, desempenho escolar, ou religião.

Ex.: "Gordo baleia", "Quatro olhos", "Burro", "Neguinho fedido", "Lerdinha".

2. Insultos e xingamentos

Palavras agressivas com o objetivo de ferir ou inferiorizar a vítima.

Ex.: "Você é um lixo", "Ninguém gosta de você", "Você é nojento(a)", "Você estraga tudo".

3. Humilhações públicas

Dizer coisas constrangedoras na frente de colegas para causar riso ou constrangimento.

Ex.: "Você sempre fala besteira", "Você fede", "Olha como ele anda!", "Você nem deveria estar aqui".

4. Ameaças verbais

Intimidação direta ou indireta, criando medo na vítima.

Ex.: "Se você contar, vai se arrepender", "Te espero na saída", "Você vai ver o que te acontece".

5. Ridicularização constante

Imitar a forma de falar da pessoa de maneira sarcástica.

Zombar de gagueira, sotaque, timidez, ou qualquer característica pessoal.

Ex.: Falar com voz fina para zombar de um menino, ou rir da forma como alguém pronuncia palavras.

6. Críticas destrutivas disfarçadas de brincadeira

Comentários com fundo cruel que se disfarçam de piada ou ironia.

Ex.: “Tô brincando... mas é verdade, né?”, “Relaxa, todo mundo já sabe que você é esquisito mesmo.”

7. Comparações humilhantes

Colocar a vítima em posição de inferioridade comparando com outras pessoas.

Ex.: “Todo mundo tira nota melhor que você”, “Até fulano que é mais burro que você fez melhor”.

Características do bullying verbal

Frequente e repetitivo: não é uma frase isolada, mas algo que se repete com intenção de machucar.

Muitas vezes público: praticado na frente de outros para causar mais vergonha.

Pode ser silencioso para os adultos: enquanto não há gritos nem brigas, pode parecer inofensivo — mas não é.

Causa danos psicológicos: baixa autoestima, ansiedade, isolamento, tristeza profunda, e até pensamentos suicidas.

Prevenção do Bullying Verbal — Pela Ótica da Criança

As frases entre aspas nas páginas seguintes são o que a criança precisa poder dizer — em voz alta, para alguém. Não são texto para ela decorar: são o resultado que o trabalho do adulto procura.

1. Saber o que é bullying verbal

“Quando alguém usa palavras para me humilhar, xingar ou me fazer sentir mal, isso é bullying verbal. Não é minha culpa.”

Ensinar que palavras podem machucar tanto quanto um empurrão.

Ajudar a criança a reconhecer quando alguém está sendo maldoso de propósito.

2. Falar o que sente de forma segura

“Eu posso dizer que não gosto do que falam de mim, e que isso me machuca.”

Praticar frases simples, como:

“Por favor, pare de falar assim comigo.”

“Isso me deixa triste.”

Ensinar que é ok expressar seus sentimentos sem medo.

3. Pedir ajuda a adultos de confiança

“Quando alguém me ofende e eu não consigo parar sozinho, posso falar com minha mãe, meu pai, professor ou outro adulto que me ajude.”

Criar uma lista mental ou escrita de pessoas que podem ajudar.

Reforçar que pedir ajuda é um ato de coragem, não fraqueza.

4. Não repetir as palavras ruins

“Eu não preciso repetir o que me falaram de ruim. Posso escolher palavras que me façam bem.”

Ensinar que repetir insultos ou xingamentos só fortalece o bullying.

Incentivar a criança a usar palavras positivas sobre si mesma.

5. Saber se afastar de quem machuca

“Se alguém fala coisas que me fazem mal, posso me afastar e não dar atenção para essas pessoas.”

Mostrar que ignorar provoca menos conflito e ajuda a evitar maiores problemas.

Explicar que se afastar é um jeito de se proteger, não de fugir.

6. Fortalecer amizades positivas

“Eu posso ficar perto de quem me respeita, me faz rir e me ajuda a ser melhor.”

Incentivar a criança a passar tempo com amigos que a valorizem.

Reforçar que bons amigos ajudam a enfrentar momentos difíceis.

7. Fortalecer a autoestima

“Eu sou importante, especial e mereço respeito, mesmo que alguém diga o contrário.”

Elogiar qualidades da criança diariamente.

Incentivar a pensar em coisas que ela faz bem e gosta em si mesma.

8. Aprender com exemplos e histórias

“Quando vejo histórias de crianças que passam por bullying e superam, eu aprendo a me proteger também.”

Usar livros, vídeos e brincadeiras que mostram como lidar com bullying verbal.

Conversar sobre sentimentos e soluções depois das histórias.

Onde isto entra na lei

Art. 3º, inciso I da Lei 13.185/2015 – verbal: “insultar, xingar e apelidar pejorativamente”. Quando a ofensa atinge cor, raça, etnia ou procedência nacional, deixa de ser apenas bullying verbal: a Lei 14.532/2023 levou a injúria racial para dentro da Lei do Racismo, o que atrai a regra constitucional de que o racismo é crime inafiançável e imprescritível (CF, art. 5º, XLII). A resposta da escola muda de patamar.

Particularidade na resposta

É a modalidade que os adultos mais minimizam, porque não deixa marca e porque quase sempre vem embrulhada em "foi brincadeira". O critério não é a intenção de quem falou: é a repetição e o efeito sobre quem ouviu. Registre a frase entre aspas, com data — a transcrição literal é o que permite reconhecer o padrão três semanas depois.

No livro do adolescente

O que a criança lê sobre isto está no capítulo da Língua Afiada, em Bullying e Seus Antídotos.

Modalidade 4

Moral

Há uma diferença que a lei faz e o senso comum não: xingar e difamar não são a mesma coisa. Xingar é dizer algo para a criança. Difamar é dizer algo sobre a criança, para os outros. O primeiro fere na hora. O segundo constrói, ao longo de semanas, uma reputação que a criança não escolheu e não consegue desfazer.

A Lei 13.185/2015 separa as duas no art. 3º, inciso II — moral: "difamar, caluniar, disseminar rumores".

É a modalidade mais invisível de todas para o adulto, e a mais devastadora para a criança. Ninguém a agride; simplesmente, em algum momento, todo mundo já sabe de algo sobre ela. Quando o adulto percebe, o boato já é fato consumado no grupo — e a criança já não sabe mais quem sabe o quê.

A violência moral não precisa de agressor presente. Ela trabalha sozinha depois de lançada.

Principais padrões do bullying moral

1. Boato sobre a vida da criança

Inventar que ela fez algo vergonhoso, roubou, mentiu ou tem uma doença.

Espalhar histórias sobre a família: separação, prisão, dívida, alcoolismo.

Atribuir à criança falas que ela nunca disse, para indispor-la com colegas.

2. Calúnia — imputar um fato criminoso

Acusar a criança de ter furtado algo que sumiu.

Dizer que ela bateu, quebrou ou danificou algo que não foi ela.

A calúnia é especialmente cruel na escola porque o adulto costuma investigar a criança acusada, e a investigação sozinha já a marca.

3. Difamação de conduta

"Ela fica com todo mundo." "Ele cola em todas as provas." "Ela dedura."

Rótulos que colam à reputação e sobrevivem à mudança de turma.

4. Distorção do que aconteceu de verdade

Contar uma versão parcial de um episódio real, tirando o contexto que explicaria a reação da criança.

Filmar apenas a reação da vítima, nunca a provocação que a antecedeu — e divulgar.

5. Uso de terceiros como porta-voz

Fazer com que outra criança espalhe o boato, para o autor não ser identificado.

Criar o "todo mundo tá falando", que não tem origem localizável e por isso não tem como ser desmentido.

Características desta modalidade

Não tem hora nem lugar. Circula no recreio, no grupo da turma e na casa dos colegas.

Sobrevive à separação. Trocar a criança de turma não resolve; o boato chega antes dela.

Recruta neutros. Quem repassa não se sente agressor, e por isso repassa sem culpa.

É a que mais se confunde com "fofoca de criança" — e é justamente a que mais precisa de intervenção do adulto, porque a criança sozinha não tem como contradizer um grupo.

O que o adulto faz

Nomeie na frente do grupo, sem expor a vítima. "Circulou uma história sobre um colega desta turma. Ela não é verdadeira, e quem repassa uma

história dessas participa dela."

Não peça à criança que se explique publicamente. Defender-se de um boato o reforça — obriga a criança a repetir a acusação para negá-la.

Trabalhe com quem repassou, não só com quem inventou. A modalidade moral só funciona com repetidores. Interromper a cadeia é mais eficaz que punir a origem.

Registre por escrito o teor do boato. É a única forma de mostrar o padrão à família e, se necessário, ao Conselho Tutelar.

Onde isto entra na lei

Art. 3º, inciso II da Lei 13.185/2015. Calúnia, difamação e injúria também têm tipos penais próprios (arts. 138, 139 e 140 do Código Penal), aplicáveis conforme a idade e a situação — o que reforça que a escola não está diante de "coisa de criança".

No livro do adolescente

O que a criança lê sobre isto está nos capítulos da Língua Afiada e do Gelinho Social, em Bullying e Seus Antídotos — porque o boato quase sempre é o instrumento com que a exclusão é organizada.

Psicológica

O bullying psicológico é uma forma sutil e muitas vezes invisível de violência, que fere a autoestima, a segurança emocional e o senso de pertencimento da vítima. Ele se manifesta por meio de ataques verbais, manipulação, exclusão e atitudes que causam medo, humilhação ou isolamento, sem necessariamente envolver contato físico.

Principais padrões do bullying psicológico

1. Ofensas e apelidos pejorativos

Insultos constantes sobre aparência, roupas, corpo, sotaque, origem ou desempenho escolar.

Uso de apelidos ofensivos com o objetivo de envergonhar ou diminuir.

Comentários do tipo: "Você é burro", "Você não serve pra nada", "Ninguém gosta de você".

2. Humilhação pública

Rir da vítima na frente dos outros.

Contar segredos ou inventar histórias embaraçosas.

Fazer a vítima se sentir ridícula ou inferior perante o grupo.

3. Isolamento social

Excluir propositalmente a pessoa de atividades, brincadeiras ou rodas de conversa.

Ignorar sua presença ("tratamento do silêncio").

Fazer combinados com o grupo para deixá-la de lado.

4. Manipulação emocional

Fazer jogos mentais para confundir, culpar ou desestabilizar a vítima.

Dizer uma coisa em particular e desmentir publicamente ("gaslighting").

Criar situações em que a vítima pareça exagerada ou "sensível demais".

5. Ameaças verbais ou psicológicas

Ameaçar espalhar boatos, expor fotos ou inventar mentiras.

Intimidar com frases como: "Se você contar, vai piorar", "Ninguém vai acreditar em você".

Criar um ambiente de medo constante, mesmo sem agressão física.

6. Comparações depreciativas

Comparar constantemente a vítima com outras pessoas de forma negativa.

"Você nunca vai ser como fulano", "Todo mundo é melhor que você".

7. Bullying psicológico virtual (cyberbullying)

Espalhar boatos ou comentários maldosos em redes sociais.

Compartilhar mensagens para excluir, ofender ou intimidar.

Criar perfis falsos para ridicularizar ou perseguir a vítima.

Características marcantes

Silencioso e persistente: Nem sempre é visível, mas causa danos profundos e duradouros.

Afeta o emocional: Diminui a autoestima, a confiança e pode gerar ansiedade, depressão e até pensamentos suicidas.

Desequilíbrio de poder: Quem pratica quer manter a vítima em situação de inferioridade ou dependência.

Prevenção do Bullying Psicológico — Pela Ótica da Criança

As frases entre aspas nas páginas seguintes são o que a criança precisa poder dizer — em voz alta, para alguém. Não são texto para ela decorar: são o resultado que o trabalho do adulto procura.

1. Aprender a identificar o bullying psicológico

“Se me fazem sentir mal, se zombam de mim, me ignoram ou me colocam para baixo, isso não é brincadeira. É bullying.”

Ensinar à criança que piadas que machucam, isolamentos e ameaças disfarçadas de “brincadeiras” são formas de violência emocional.

Mostrar que o bullying psicológico pode acontecer até em silêncio — quando ela é ignorada de propósito ou excluída.

2. Expressar sentimentos com clareza

“Eu posso dizer como me sinto. E eu tenho direito de não aceitar que zombem ou me diminuam.”

Estimular frases como:

“Eu não gostei do que você disse.”

“Isso me magoa.”

“Isso não é engraçado pra mim.”

Praticar essas frases com encenações seguras para fortalecer a autonomia emocional da criança.

3. Estabelecer limites com firmeza e respeito

“Eu posso pedir que parem. Tenho o direito de dizer ‘não’ quando algo me machuca.”

Ensinar que dizer “pare com isso” ou “não fale assim comigo” é uma forma de se proteger, e não de ser grosseiro.

Explicar que a firmeza não é violência, é autocuidado.

4. Evitar se isolar

“Eu posso me aproximar de quem me respeita. Posso fazer novos amigos e participar.”

Incentivar a criação de vínculos saudáveis com colegas que a façam se sentir bem.

Promover a ideia de que a criança pode procurar outros grupos se não se sentir bem acolhida em um.

5. Defender outras crianças

“Se eu vejo alguém sendo humilhado ou isolado, posso ajudar. Isso também é coragem.”

Estimular empatia e solidariedade:

Sentar ao lado de quem está sozinho.

Dizer a alguém: “Você não está sozinho.”

Contar a um adulto se outra criança estiver sendo maltratada.

6. Pedir ajuda sem medo

“Quando algo me machuca por dentro, posso falar com alguém de confiança. Eu não preciso guardar tudo sozinho.”

Criar com a criança uma lista de adultos em quem ela pode confiar (pais, tios, professores, orientadores).

Reforçar que buscar ajuda não é fraqueza nem fofoca, é proteção.

7. Fortalecer a autoestima diariamente

“Eu sou único, importante, e ninguém tem o direito de me diminuir.”

Valorizar conquistas simples da criança no dia a dia.

Estimular que ela reconheça qualidades em si mesma: “O que você mais gosta em você hoje?”

8. Aprender por meio de histórias e exemplos

“Quando vejo personagens passando por situações difíceis e superando, eu aprendo a fazer isso também.”

Usar livros infantis, filmes ou vídeos curtos que tratem de bullying e respeito de forma acessível e sensível.

Depois da história, conversar: “O que você faria no lugar dele(a)?”

Onde isto entra na lei

Art. 3º, inciso V da Lei 13.185/2015 — psicológica: "perseguir, amedrontar, aterrorizar, intimidar, dominar, manipular, chantagear e infernizar". É o inciso com a lista mais longa da lei, e não por acaso: é a modalidade que mais se disfarça de relação normal.

Particularidade na resposta

Aqui o adulto costuma chegar tarde, porque não há episódio único para apontar — há um clima. Se a criança começou a pedir desculpas por coisas que não fez, a duvidar da própria memória ou a justificar quem a maltrata, o processo já está adiantado.

Esta é a modalidade com maior associação a ansiedade, depressão e ideação suicida: diante de qualquer sinal nesse campo, o CVV 188 e o encaminhamento a serviço de saúde não esperam a apuração terminar.

No livro do adolescente

O que a criança lê sobre isto está no capítulo da Sombra do Medo, em Bullying e Seus Antídotos.

Modalidade 6

Social

O bullying social — também chamado de bullying relacional — é um tipo de agressão indireta, silenciosa e muitas vezes invisível, que visa isolar, excluir ou enfraquecer socialmente uma pessoa, afetando seu senso de pertencimento, aceitação e valor dentro de um grupo.

Esse tipo de bullying é especialmente comum em grupos escolares, entre crianças e adolescentes, mas também pode ocorrer em ambientes adultos, como empresas ou círculos sociais.

Padrões mais comuns do Bullying Social

1. Exclusão proposital

Ignorar a presença da vítima em conversas e brincadeiras.

Não convidar para festas, grupos, trabalhos em grupo, jogos ou redes sociais.

Criar grupos e deixar a pessoa de fora propositalmente.

Ex.: “Todo mundo foi chamado menos você.”

2. Espalhar fofocas ou boatos

Criar mentiras ou distorcer fatos sobre a vida da vítima.

Fazer comentários maliciosos para prejudicar sua imagem e reputação.

Ex.: “Ela é falsa, fica com todo mundo”, “Ele contou um segredo meu, cuidado com ele.”

3. Silenciamento social

Combinar com o grupo para não falar com a vítima.

Fingir que ela não está presente.

Rir, cochichar ou olhar de forma zombeteira enquanto ela tenta se enturmar.

4. Influenciar negativamente os outros

Convencer amigos a pararem de falar com a vítima.

Dizer: “Se você for amigo dele(a), não falo mais com você.”

Criar panelinhas e barreiras sociais.

5. Controle e manipulação de vínculos

Chantagear emocionalmente: “Ou você anda com a gente, ou vai ficar sozinho(a).”

Isolar a vítima para que perca sua rede de apoio.

Fazer com que a vítima se sinta invisível ou indesejada.

6. Sabotagem de amizades e vínculos

Distorcer conversas para causar brigas.

Inventar que a vítima falou mal de alguém.

Estimular conflitos e desconfiar uns dos outros.

Ex.: “Fulano disse que você é um peso para o grupo.”

Características do bullying social

Dano emocional profundo: Gera solidão, baixa autoestima, ansiedade e até depressão.

Discreto, mas destrutivo: Muitas vezes é difícil de perceber e provar.

Requer envolvimento coletivo: A exclusão só funciona quando há conivência ou omissão de outros.

Afeta o senso de identidade: A criança ou adolescente começa a acreditar que realmente “não é boa o suficiente”.

Prevenção do Bullying Social — Pela Ótica da Criança

As frases entre aspas nas páginas seguintes são o que a criança precisa poder dizer — em voz alta, para alguém. Não são texto para ela decorar: são o resultado que o trabalho do adulto procura.

1. Saber que ninguém merece ser deixado de lado

“Se me ignoram, riem de mim pelas costas ou me deixam de fora de tudo de propósito, isso não é minha culpa. Isso é bullying.”

Ensinar que a exclusão sistemática não é "drama", nem "coisa da idade".

Ajudar a criança a reconhecer padrões de isolamento planejado como formas de violência social.

2. Pedir ajuda quando se sente excluída

“Quando me deixam de lado ou falam mal de mim, posso contar para alguém em quem confio. Eu não preciso aguentar isso sozinho.”

Estimular a criança a relatar o que sente, mesmo que pareça “bobo” para os outros.

Reforçar que pedir ajuda não é fraqueza — é coragem.

3. Valorizar quem a trata com respeito

“Eu posso fazer amizade com quem me escuta, me aceita e me trata bem, mesmo que não seja popular.”

Ensinar que vale mais ter um amigo de verdade do que muitos colegas falsos.

Reforçar que amizades verdadeiras não precisam passar por testes, chantagens ou humilhações.

4. Saber dizer “não” a quem machuca

“Eu posso me afastar de quem me trata mal, mesmo que pareça legal na frente dos outros.”

Ensinar que não é preciso agradar todo mundo para ser aceito.

Reforçar que ela tem o direito de dizer: “Eu não quero fazer parte disso.”

5. Incluir quem está sozinho

“Se eu vejo alguém sozinho ou triste, posso me aproximar, convidar para brincar ou conversar. Isso também me protege.”

Estimular empatia ativa:

“Posso sentar com você?”

“Quer jogar com a gente?”

“Tudo bem com você?”

Mostrar que incluir é um gesto de coragem e liderança.

6. Perceber chantagens e jogos emocionais

“Se alguém me obriga a escolher amigos ou me ameaça com silêncio, isso não é amizade.”

Ensinar que amizades verdadeiras não exigem que ela abandone outras pessoas.

Mostrar que quem controla ou manipula não está cuidando, está dominando.

7. Confiar no próprio valor

“Mesmo que me deixem de fora, eu continuo sendo importante. Eu tenho qualidades que ninguém pode tirar.”

Praticar diariamente o reconhecimento de suas qualidades:

“Do que você mais gosta em si hoje?”

“Qual coisa boa você fez por alguém esta semana?”

Reforçar que ela não precisa mudar quem é para ser aceita.

8. Aprender com histórias e situações

“Quando leio ou vejo histórias de exclusão, entendo que posso agir diferente e fazer escolhas melhores.”

Usar contos, livros e vídeos sobre empatia e inclusão.

Conversar depois: “Como você se sentiria no lugar dele(a)?”, “O que você faria para ajudar?”

Onde isto entra na lei

Art. 3º, inciso IV da Lei 13.185/2015 — social: “ignorar, isolar e excluir”.

Três verbos que descrevem ações de omissão, e é isso que torna a mo-

dalidade tão difícil de enquadrar: ninguém fez nada. Exatamente esse é o método.

Particularidade na resposta

Não adianta mandar incluir. Determinar que o grupo "brinque com" a criança excluída costuma agravar: transforma a convivência em castigo e a criança em fardo. O que funciona é reorganizar a estrutura — formar grupos por sorteio, rodar duplas, criar funções que exijam cooperação — de modo que a inclusão não dependa de escolha espontânea de quem exclui.

No livro do adolescente

O que a criança lê sobre isto está no capítulo do Gelinho Social, em Bullying e Seus Antídotos.

Sexual

Esta é a modalidade que falta em quase todo material sobre bullying escolar, inclusive nos bons. É a única que, quando aparece, exige comunicação imediata — não depois da apuração, não depois de conversar com as famílias. Imediata.

A Lei 13.185/2015 a define no art. 3º, inciso III — sexual: "assediar, induzir e/ou abusar".

Este capítulo trata de condutas entre crianças e adolescentes no ambiente escolar. Ele existe para que o adulto reconheça e encaminhe — não para que apure. Apuração é do Conselho Tutelar, da rede de proteção e, quando for o caso, da autoridade policial.

Por que ela costuma ser chamada de outra coisa

No corredor da escola, esta modalidade quase sempre é registrada como "brincadeira de mau gosto", "coisa da idade" ou "namorico". A troca de nome não é ingênua: ela livra o adulto da obrigação legal que o nome correto criaria.

O critério para reconhecer não é a idade de quem fez nem a gravidade aparente. É este: houve conduta de natureza sexual sem consentimento, ou com consentimento que a criança não tinha condição de dar.

Principais padrões

1. Assédio verbal de conteúdo sexual

Comentários repetidos sobre o corpo, a puberdade, o desenvolvimento físico.

Perguntas invasivas sobre a intimidade da criança ou do adolescente.

Apelidos de conteúdo sexual, especialmente os que se fixam e passam a ser usados por todo o grupo.

Insistência em convites recusados — o "não" que é tratado como etapa da negociação.

2. Contato físico não consentido

Encostar, apertar, agarrar ou tocar sob a alegação de brincadeira.

"Trotes" e jogos que envolvem exposição ou contato do corpo.

Puxar roupa, levantar saia, baixar bermuda — condutas frequentemente registradas como travessura e que são, em conteúdo, violência sexual.

3. Exposição e constrangimento

Espalhar boatos de conteúdo sexual sobre a vítima.

Exibir conteúdo pornográfico a quem não quer ver.

Fotografar ou filmar partes do corpo de alguém sem consentimento.

4. Indução e coação

Pressionar para enviar imagem íntima.

Chantagear com uma imagem já enviada — a conduta que mais rapidamente escala para risco à vida da vítima.

Condicionar aceitação no grupo, namoro ou trégua no bullying a alguma conduta sexual.

5. Sinais de que a origem pode estar fora da escola

Comportamento sexualizado incompatível com a idade.

Conhecimento sexual detalhado que a criança não teria como ter.

Medo específico e persistente de uma pessoa adulta determinada.

Nestes casos a escola não está diante de bullying entre pares, e sim de possível abuso sexual — e o encaminhamento é o mesmo, imediato.

O que o adulto faz — e o que não faz

Faz

Acolhe sem reagir com espanto. A expressão do adulto é a primeira informação que a criança recebe sobre o que aconteceu com ela.

Registra as palavras da criança como ela as disse, entre aspas, com data.

Comunica ao Conselho Tutelar. Suspeita basta — art. 13 do ECA.

Aciona o Disque 100, que é gratuito, anônimo e funciona 24 horas.

Comunica a direção por escrito no mesmo dia.

Garante que a criança não fique sozinha com quem a expôs, a partir daquele momento.

Não faz

Não pergunta detalhes. Cada repetição do relato revitimiza, e uma entrevista mal conduzida pode comprometer a apuração oficial.

Não promove acareação entre a criança e quem praticou. Nunca.

Não avisa a família de quem praticou antes de comunicar o Conselho Tutelar.

Não pede que a criança "prove".

Não guarda para si "até ter certeza". A certeza não é atribuição da escola.

Diante desta modalidade, o erro de comunicar sem certeza é reparável. O erro de não

comunicar, não.

Onde isto entra na lei

Além do art. 3º, III da Lei 13.185/2015 e do art. 146-A do Código Penal, condutas sexuais contra criança ou adolescente têm tipos penais próprios e mais graves, incluindo os crimes previstos no Estatuto da Criança e do Adolescente para produção, divulgação e posse de imagem. A Lei 14.811/2024 ampliou penas quando esses crimes são praticados por meio digital ou dentro de instituição de ensino.

No livro do adolescente

O que a criança lê sobre isto está no capítulo do Atrevidinho, em Bullying e Seus Antídotos — o personagem que trata do respeito ao corpo e do direito de dizer não.

Rota de ajuda. Perigo agora: 190 · Direitos de criança e adolescente: 100 · Sofrimento e risco de suicídio: 188 · Violência de gênero: 180 · Dever legal da escola: Conselho Tutelar do município. Todos gratuitos, 24 horas; o 100 pode ser anônimo. Este material é educativo e não substitui orientação médica, psicológica ou jurídica.

Modalidade 8

Virtual: o cyberbullying

O cyberbullying é uma forma de bullying realizada por meio de tecnologias digitais — redes sociais, mensagens instantâneas, jogos online, e-mails ou qualquer outra plataforma conectada à internet. Ele tem como característica principal o uso de meios virtuais para intimidar, humilhar, ofender, excluir ou ameaçar alguém, com potencial de espalhar-se rapidamente e atingir um grande número de pessoas.

Padrões mais comuns de Cyberbullying

1. Envio de mensagens ofensivas ou agressivas

Insultos diretos enviados por mensagem privada, comentários ou e-mails.

Conteúdos com palavrões, ameaças ou humilhações.

Ex.: "Você é um lixo", "Se mata", "Ninguém te suporta aqui".

2. Espalhar boatos ou mentiras online

Compartilhar fake news sobre a vítima.

Criar rumores maldosos com o objetivo de difamar.

Manipular imagens ou contextos para distorcer a realidade.

Ex.: Criar publicações dizendo que a pessoa fez algo que não fez.

3. Perfis falsos e roubo de identidade

Criar contas falsas com o nome ou foto da vítima para enganar, expor ou envergonhar.

Usar o perfil de outra pessoa para atacar terceiros, causando confusão e conflitos.

Ex.: Fingir ser a vítima para fazer postagens humilhantes e “queimá-la” na rede.

4. Exposição pública de conteúdo íntimo ou embaraçoso

Publicar fotos ou vídeos da vítima sem consentimento.

Espalhar capturas de tela de conversas privadas.

Gravar ou divulgar situações vexatórias.

Ex.: Vídeos de brigas, quedas, choro ou situações íntimas.

5. Exclusão e isolamento digital

Retirar propositalmente a vítima de grupos virtuais (WhatsApp, jogos, fóruns).

Ignorar suas mensagens repetidamente.

Promover campanhas silenciosas para “cancelar” ou excluir.

Ex.: Criar um grupo sem a pessoa para falar mal dela ou fingir que ela não existe.

6. Assédio constante (stalking virtual)

Envio repetitivo de mensagens invasivas, mesmo após pedidos para parar.

Monitoramento obsessivo das postagens da vítima com comentários maldosos ou irônicos.

Perseguição em várias plataformas diferentes.

7. Humilhação e zombaria em jogos online

Ridicularizar alguém durante partidas.

Impedir a pessoa de jogar em grupo.

Espalhar mensagens de ódio no chat de jogos.

8. Mensagens anônimas com conteúdo violento ou manipulador

Enviar mensagens sem identificação com o objetivo de causar medo.

Ameaçar a exposição de segredos ou chantagens emocionais.

Ex.: “Se você contar pra alguém, vai se arrepender.”

Ou: “Todo mundo vai saber o que você fez.”

Características específicas do cyberbullying

Atinge a vítima 24h por dia: não se limita ao ambiente escolar ou físico.

Alcança muitas pessoas rapidamente: viralização multiplica o dano.

Deixa rastros digitais: as mensagens e conteúdos podem ser salvos e usados como prova.

Dificuldade de identificação do agressor: pode ocorrer de forma anônima ou indireta.

Prevenção do Cyberbullying — Pela Ótica da Criança

As frases entre aspas nas páginas seguintes são o que a criança precisa poder dizer — em voz alta, para alguém. Não são texto para ela decorar: são o resultado que o trabalho do adulto procura.

1. Entender o que é cyberbullying

"Quando alguém me ofende, humilha, ameaça ou me deixa com medo usando o celular, o computador ou a internet, isso é cyberbullying. E não é culpa minha."

Ensinar que não é normal receber mensagens que a deixam triste ou insegura.

Mostrar que o bullying pode acontecer em jogos, redes sociais, grupos e até em mensagens privadas.

2. Saber dizer “não” e se afastar

"Eu posso sair de grupos que me fazem mal. Posso bloquear pessoas que me tratam com desrespeito."

Orientar como bloquear, silenciar ou denunciar perfis ofensivos.

Ensinar que ela não é obrigada a permanecer em lugares digitais que a façam se sentir mal.

3. Contar para um adulto de confiança

"Quando algo me incomoda ou me deixa com medo, posso falar com minha mãe, meu pai, meus professores ou outros adultos que

me ajudam."

Criar uma "rede de confiança" com nomes e fotos (pais, responsáveis, professores, psicólogos).

Reforçar que pedir ajuda não é fraqueza nem "fazer drama", é um ato de proteção.

4. Evitar responder ao agressor

"Se alguém me ataca, eu não preciso responder. Isso pode piorar a situação. O melhor é sair e pedir ajuda."

Explicar que reagir com raiva pode alimentar ainda mais o ataque.

Ensinar a registrar as provas (print, salvar mensagens) antes de apagar ou bloquear.

5. Ter cuidado com o que compartilha

"Eu posso pensar bem antes de postar ou enviar fotos, vídeos ou mensagens. Nem tudo é para todo mundo."

Ajudar a criança a refletir:

"Isso que vou postar pode machucar alguém?"

"Eu gostaria que todos vissem essa foto?"

Ensinar que mensagens privadas também podem ser espalhadas.

6. Não fazer com os outros o que não gostaria para si

"Mesmo como brincadeira, se eu magoar alguém, posso estar fazendo cyberbullying. Eu escolho ser respeitoso."

Mostrar que compartilhar memes, boatos ou vídeos de outras crianças sem permissão pode causar dor.

Incentivar empatia digital: "E se fosse com você?"

7. Criar senhas fortes e seguras

"Eu posso proteger minhas contas com senhas difíceis e não contar para ninguém além de meus pais."

Explicar que compartilhar senha com amigos pode trazer problemas.

Mostrar como mudar senhas regularmente e não usar informações óbvias (como data de nascimento).

8. Fortalecer a autoestima fora da tela

"Eu sou mais do que o que dizem sobre mim na internet. Sou importante, mesmo quando alguém tenta me fazer sentir o contrário."

Estimular atividades fora do mundo digital: esportes, leitura, arte, amizades reais.

Reforçar qualidades da criança além da aparência e da popularidade online.

A parte que quase nenhum material traz: preservar a prova

Esta é a primeira pergunta que uma família faz, e a que menos aparece nas cartilhas.

O cyberbullying é a única modalidade que produz prova por natureza — e a única em que o adulto, tentando ajudar, costuma destruí-la.

Antes de qualquer coisa, registre

Faça a captura de tela com data, horário e o nome do perfil visíveis. Uma captura apenas do texto, sem o cabeçalho da conversa, prova pouco.

Se possível, fotografe a tela com outro aparelho: mostra o dispositivo, o conteúdo e o contexto de uma vez.

Anote o endereço (URL) da publicação. Um print sem URL é difícil de rastrear depois.

Guarde tudo em uma pasta com o nome da criança e a data. Não confie em deixar no celular.

Não apague antes de registrar

O impulso é apagar para a criança parar de ver. Apagar sem registrar destrói a única prova que existe. O caminho é: registrar, depois arquivar a conversa, depois silenciar ou bloquear.

Denuncie dentro da plataforma

Toda rede e todo jogo têm canal próprio de denúncia. A denúncia interna é rápida, costuma remover o conteúdo e gera um registro na plataforma. Ela não substitui a comunicação à escola nem ao Conselho Tutelar.

Se houver imagem íntima, é outro patamar

Divulgação de cena de sexo, nudez ou pornografia envolvendo criança ou adolescente é crime autônomo, previsto no Estatuto da Criança e do Adolescente. Não é caso de mediação escolar: comunique imediatamente o Conselho Tutelar e registre boletim de ocorrência. Não encaminhe o arquivo para ninguém — repassar, mesmo para mostrar o que aconteceu, também é conduta criminalizada.

Onde isto entra na lei

Art. 3º, inciso VIII da Lei 13.185/2015 — virtual: depreciar, enviar mensagens intrusivas da intimidade, enviar ou adulterar fotos e dados pessoais que resultem em sofrimento ou com o intuito de criar constrangimento psicológico e social.

E aqui está o dado que muda a conversa com a família: pela Lei 14.811/2024, o cyberbullying é a modalidade mais severamente apenada. O art. 146-A do Código Penal prevê multa para a intimidação sistemática, e reclusão de 2 a 4 anos e multa para a intimidação sistemática virtual.

Resumos que circulam em grupos de escola frequentemente invertem essas duas penas.

A mais grave é a virtual.

Particularidade na resposta

Não existe "aconteceu fora da escola, não é problema nosso". A Lei 13.185/2015 obriga o estabelecimento de ensino a medidas de prevenção e combate, e o efeito do cyberbullying acontece dentro da sala. O que muda é que a escola atua junto com a família e com a plataforma, não

sozinha.

No livro do adolescente

O que a criança lê sobre isto está no capítulo da Telinha Malvada, em Bullying e Seus Antídotos.

Capítulo 9

Preconceito: o que atravessa todas as oito

O preconceito não é uma nona modalidade. Ele é o motivo pelo qual as outras oito acontecem — e é o que transforma qualquer uma delas em algo mais grave.

A Lei 13.185/2015 não lista o preconceito entre as oito classificações do art. 3º, e isso confunde muita escola. A razão é simples: quando há preconceito, já não se trata apenas de bullying. Trata-se de discriminação, que tem legislação própria, mais antiga e mais severa.

A mesma frase dita a duas crianças diferentes pode ser bullying verbal em um caso e

crime de racismo no outro. O que muda não é a frase: é o que ela ataca.

Correção de nome: este capítulo é sobre preconceito em todas as suas formas — de aparência, racial e étnico, religioso, socioeconômico, de gênero e identidade, de desempenho escolar, de características pessoais e de deficiência. O recorte racial é um deles, não o conjunto.

Padrões de Preconceito na Idade Escolar

1. Preconceito por aparência física

Comentários e atitudes negativas sobre peso, altura, cor da pele, características faciais, uso de óculos, ou deficiências.

Zombarias, apelidos ofensivos ou exclusão por causa dessas características.

Ex.: “Você é feio”, “Gordo não pode brincar com a gente”, “Neguinho não é bem-vindo aqui”.

2. Preconceito racial e étnico

Discriminação por causa da cor da pele, origem étnica ou cultural.

Imitar sotaques, fazer piadas racistas, rejeitar colegas por suas tradições ou costumes.

Ex.: “Você não é daqui”, “Fala desse jeito porque é de outro lugar”, “Só ando com gente da minha cor”.

3. Preconceito religioso

Rejeição ou zombaria por crenças religiosas diferentes.

Provocações relacionadas a símbolos, roupas ou práticas religiosas.

Ex.: “Seu santo é esquisito”, “Você não pode brincar porque é diferente”, “Você é estranho por causa da sua religião”.

4. Preconceito socioeconômico

Exclusão ou humilhação por causa da condição financeira da família.

Comentários sobre roupas, material escolar, alimentação ou lazer.

Ex.: “Você não pode vir porque não tem tênis caro”, “Só quem tem dinheiro pode ser meu amigo”.

5. Preconceito de gênero e identidade

Zombarias e exclusão por questões relacionadas a gênero, expressão de gênero, orientação sexual ou identidade.

Ex.: “Menino não chora”, “Ela é diferente porque não gosta de brincar de boneca”, “Você não é um menino de verdade”.

6. Preconceito por desempenho escolar ou habilidades

Rotular colegas como “burros”, “preguiçosos” ou “nerds” de forma pejorativa.

Excluir ou zombar por dificuldades de aprendizado ou por serem muito bons nos estudos.

Ex.: “Você só sabe estudar, não sabe brincar”, “Ele é burro, não sabe nada”, “Ela só fica lendo, ninguém quer ela no time”.

7. Preconceito por características pessoais

Rejeição devido a timidez, jeito de falar, sotaque, comportamento ou gostos pessoais.

Ex.: “Você é esquisito”, “Você fala estranho”, “Você não é normal”.

Impactos do preconceito na idade escolar

Sentimentos de rejeição, tristeza e baixa autoestima.

Isolamento social e exclusão.

Desenvolvimento de ansiedade, medo e insegurança.

Prejuízo no desempenho acadêmico e nas relações sociais.

Prevenção do Preconceito na Escola — Pela Ótica da Criança

As frases entre aspas nas páginas seguintes são o que a criança precisa poder dizer — em voz alta, para alguém. Não são texto para ela decorar: são o resultado que o trabalho do adulto procura.

1. Entender que somos todos diferentes e isso é normal

“Cada pessoa é única, com jeitos, gostos e aparências diferentes. Isso é o que torna o mundo especial.”

Ensinar que não existe jeito “certo” ou “errado” de ser.

Valorizar a diversidade como algo positivo.

2. Dizer “não” para palavras e atitudes que machucam

“Se alguém fala algo que me deixa triste por causa de como eu sou, eu posso falar que isso não é legal.”

Praticar frases para defender a si mesmo:

“Não gosto quando você fala assim de mim.”

“Respeite meu jeito, por favor.”

3. Fazer amizade com quem respeita as diferenças

“Eu escolho ficar perto de quem me aceita do jeito que eu sou e respeita todo mundo.”

Incentivar a buscar amigos que valorizem a diversidade.

Mostrar que amigos verdadeiros não excluem nem fazem piada das diferenças.

4. Ajudar quem é tratado com preconceito

“Se vejo alguém sendo excluído ou zoado por ser diferente, posso ajudar, convidar para brincar e mostrar que ele é importante.”

Estimular a empatia ativa e a inclusão.

Ensinar que defender o outro é também se proteger.

5. Contar para um adulto de confiança quando perceber preconceito

“Quando alguém me machuca ou machuca um amigo, posso contar para um adulto que vai ajudar.”

Reforçar que pedir ajuda é um ato de coragem e proteção.

Criar uma lista de adultos confiáveis para recorrer.

6. Valorizar suas qualidades e ser confiante

“Eu sou importante do jeito que sou, e ninguém pode tirar isso de mim.”

Praticar elogios para si mesmo.

Reconhecer e celebrar suas diferenças e qualidades.

7. Aprender sobre outras culturas, histórias e pessoas

“Conhecer mais sobre os outros me ajuda a respeitar e gostar das diferenças.”

Incentivar leitura, filmes e atividades que apresentem diversidade cultural e social.

Conversar sobre a importância do respeito e da amizade.

O que muda quando há recorte racial

Este é o parágrafo que uma escola precisa saber de cor.

A Lei 14.532/2023 tipificou a injúria racial dentro da Lei do Racismo (art. 2º-A da Lei 7.716/1989). Ela deixou de ser tratada como crime contra a honra e passou a atrair a regra do art. 5º, XLII, da Constituição, segundo o qual a prática do racismo é crime inafiançável e imprescritível.

Isso significa que a ofensa racial dita no pátio não é um caso de mediação entre colegas. É um fato que a escola precisa registrar e comunicar, e que não desaparece com o tempo nem com a mudança de escola do agressor.

Não muda o acolhimento — que é o mesmo de sempre. Muda o registro e o encaminhamento.

Também têm proteção específica

Religião e crença. A intolerância religiosa tem tipificação própria.

Deficiência. O Estatuto da Pessoa com Deficiência prevê crimes específicos de discriminação, e a escola tem dever de acessibilidade e de proteção.

Orientação sexual e identidade de gênero. O Supremo Tribunal Federal, em 2019, determinou que a discriminação por orientação sexual e identidade de gênero seja enquadrada na lei que pune o racismo, enquanto não houver lei específica.

Origem e procedência. Ofensa por sotaque, região ou nacionalidade também é discriminação, não regionalismo.

Particularidade na resposta

Não peça à criança ofendida que explique ao grupo por que aquilo dói. Esse pedido, tão comum e tão bem-intencionado, transfere para a vítima o trabalho de educar quem a agrediu.

Nomeie o que foi dito, e nomeie certo. "Isso que você disse é racismo" ensina mais que "não seja assim".

Registre a frase entre aspas. A transcrição literal é o que sustenta o encaminhamento.

Comunique — direção, família da vítima e Conselho Tutelar. Havendo recorte racial, oriente a família sobre a possibilidade de registro de boletim de ocorrência: a decisão é dela, mas a informação é obrigação da escola.

No livro do adolescente

O que a criança lê sobre isto está no capítulo do Preconceitudo, em Bullying e Seus Antídotos.

Capítulo 10

Os sinais que aparecem antes da denúncia

Os capítulos anteriores descrevem o que o agressor faz. Este descreve o que aparece na criança — que é, na prática, o que o adulto vê primeiro.

Quase nenhuma criança chega dizendo "estou sofrendo bullying". Ela chega com dor de barriga na manhã de segunda-feira. O trabalho de quem cuida é conseguir ler o sintoma antes da denúncia.

Nenhum sinal isolado significa bullying. O que significa é a mudança: algo que não acontecia antes passou a acontecer, e se manteve por semanas. Procure o padrão, não o item.

No corpo

Dor de barriga, dor de cabeça e enjoo recorrentes, concentrados em dias e horários escolares e ausentes nos fins de semana e nas férias.

Volta a fazer xixi na cama, depois de já ter parado.

Dificuldade para dormir, pesadelos, sono agitado na noite de domingo.

Perda ou aumento de apetite. Chegar em casa com fome porque não comeu na escola é sinal frequente e pouco lembrado.

Machucados que não têm explicação, ou que têm explicação sempre pronta demais.

Na escola

Queda de rendimento sem causa aparente.

Faltas, atrasos e idas frequentes à enfermaria ou à secretaria em horários específicos.

Recusa a ir ao recreio, ao banheiro ou à aula de educação física — os três espaços com menos supervisão adulta.

Pedir para ficar na sala, na biblioteca ou perto de um funcionário no intervalo.

Mudar de rota ou de horário para ir e voltar da escola.

Chegar sem material, com material danificado, ou "perder" pertences repetidamente.

No comportamento

Ficar mais calada, mais irritada ou mais agressiva em casa — o que se contém na escola costuma explodir onde é seguro.

Abandonar atividades e amizades que gostava.

Falar de si com desprezo: "sou burro", "ninguém gosta de mim", "eu sou estranho".

Evitar o celular, ou o contrário: verificá-lo compulsivamente e reagir mal ao que vê.

Apagar redes sociais, trocar de perfil, sumir de grupos.

Pedir dinheiro além do habitual, ou dizer que perdeu o lanche com frequência.

Os sinais que exigem resposta hoje

Alguns sinais não entram na lógica do acompanhamento. Eles pedem ação no mesmo dia:

Falar em morrer, em sumir, em "não estar mais aqui", mesmo de passagem, mesmo rindo.

Marcas de autolesão.

Doar ou dar de presente objetos de valor afetivo, como quem se despede.

Manifestar desesperança sobre o futuro: "não vai melhorar nunca".

Diante de qualquer um deles: acolha sem interrogar, não deixe a criança sozinha, comunique a família e a direção no mesmo dia, e acione o CVV

— 188, gratuito, 24 horas, sigiloso. Encaminhe a serviço de saúde. Não espere a apuração do caso de bullying terminar.

Este material é educativo e não substitui orientação médica, psicológica ou jurídica. Se o assunto tocou algo pessoal em você que lê, o 188 também é para adultos.

O sinal que ninguém procura

Uma criança que passou a maltratar outras também está sinalizando alguma coisa.

Mudança brusca para a agressividade, crueldade nova com animais ou com crianças menores, e fascínio por humilhação pública são sinais de que algo aconteceu com ela.

O capítulo seguinte trata disso.

Rota de ajuda. Perigo agora: 190 · Direitos de criança e adolescente: 100 · Sofrimento e risco de suicídio: 188 · Violência de gênero: 180 · Dever legal da escola: Conselho Tutelar do município. Todos gratuitos, 24 horas; o 100 pode ser anônimo. Este material é educativo e não substitui orientação médica, psicológica ou jurídica.

Capítulo 11

As primeiras 48 horas

Todo o resto deste livro serve para reconhecer. Este capítulo serve para o que acontece depois — a segunda-feira em que o caso chega à sua mesa.

O protocolo é o mesmo para as oito modalidades, e tem quatro movimentos, nesta ordem:

Acolher · Registrar · Comunicar · Acompanhar

A ordem não é decorativa. Comunicar antes de registrar produz um relato que ninguém consegue reconstituir depois. Registrar antes de acolher transforma a criança em fonte de informação, e ela fecha.

Primeiras horas — acolher

Escute sem interromper e sem corrigir a versão.

Diga as três frases que mudam o resultado: "Eu acredito em você." "A culpa não é sua." "Você fez certo em contar." Não prometa segredo. Prometa cuidado: "eu vou precisar contar para as pessoas que podem te proteger, e vou te dizer para quem".

Não pergunte "por que você não reagiu?" nem "o que você fez para provocar?".

Garanta a separação física em relação a quem praticou, a partir daquele momento.

Mesmo dia — registrar

Anote as palavras da criança entre aspas, não o seu resumo delas.

Registre data, hora, local, quem estava presente e quem soube.

Fotografe ou anexe o que existir: prints com data e URL, material danificado, bilhetes.

Uma folha por episódio. Três folhas soltas viram um padrão; um relato longo de memória não vira nada.

Guarde em local com acesso restrito. É documento sobre criança, e é sigiloso.

Em até 24 horas — comunicar

A quem	Quando	Como
Direção da escola	no mesmo dia	por escrito, com data
Família da criança que sofreu	no mesmo dia	pessoalmente ou por telefone, com registro
Família de quem praticou	depois da direção	nunca antes do Conselho Tutelar, quando houver dever de comunicar
Conselho Tutelar	em 24 h	ofício da escola, com o registro anexado
Polícia — 190	imediato	se há agressão em curso ou risco à integridade
Disque 100	a qualquer momento	24 h, gratuito, pode ser anônimo
CVV 188	imediato	se há sofrimento intenso, autolesão ou fala sobre morrer

Quando o Conselho Tutelar é obrigatório e não opcional: maus-tratos, castigo físico, tratamento cruel ou degradante, negligência, abuso ou abandono — por suspeita ou confirmação, conforme os arts. 13 e 56 do ECA. Também nos casos de reiteração de faltas e evasão escolar, esgotados os recursos da escola.

Primeira semana — acompanhar

Combine com a criança um adulto de referência na escola e um sinal para pedir ajuda sem falar.

Reveja a rotina dos pontos cegos: recreio, banheiro, entrada e saída, educação física, transporte.

Trabalhe com o grupo, não só com os dois envolvidos. Bullying é fenômeno de plateia: sem plateia, ele perde a função.

Chame a família de quem praticou para um plano de responsabilização — não para uma sessão de culpa. O capítulo seguinte trata do que fazer com essa criança.

Marque uma revisão em sete dias, com data no papel. Sem data marcada, o caso é dado por resolvido por cansaço.

O que não fazer, nunca

Acareação entre a criança que sofreu e quem praticou.

Mediação de conflito como primeira resposta: mediação pressupõe partes em igualdade, e bullying é, por definição, desequilíbrio de poder.

Pedir desculpa forçada em público. Ela encerra o caso para o adulto e reabre para a criança.

Transferir a vítima de turma como solução. Ela aprende que quem sofre é quem sai.

Tratar o episódio como isolado quando a criança diz que se repete.

Deixar sem registro escrito "para não criar problema". O problema já existe; o registro é o que permite resolvê-lo.

Rota de ajuda. Perigo agora: 190 · Direitos de criança e adolescente: 100 · Sofrimento e risco de suicídio: 188 · Violência de gênero: 180 · Dever legal da escola: Conselho Tutelar do município. Todos gratuitos, 24 horas; o 100 pode ser anônimo. Este material é educativo e não substitui orientação médica, psicológica ou jurídica.

Capítulo 12

Quem faz também precisa

A Lei 13.185/2015 diz, no art. 4º, algo que a maioria dos materiais sobre bullying ignora. Entre os objetivos do Programa de Combate à Intimidação Sistemática estão "dar assistência psicológica, social e jurídica às vítimas e aos agressores" (inciso V) e "evitar, tanto quanto possível, a punição dos agressores, privilegiando mecanismos e instrumentos alternativos que promovam a efetiva responsabilização e a mudança de comportamento hostil" (inciso VIII).

Não é indulgência. É estratégia. A criança que humilha e é apenas punida aprende a não ser pega. A que é responsabilizada aprende o que fez.

Responsabilizar é obrigar a criança a olhar para o efeito do que fez. Punir é obrigá-la

a olhar para a autoridade que a puniu. São coisas diferentes, e produzem adultos

diferentes.

O que costuma haver atrás

Nem toda criança que pratica bullying tem uma história difícil. Mas com frequência suficiente para valer a pergunta, há:

Violência em casa — sofrida ou assistida.

Um adulto que trata humilhação como método educativo.

A própria criança já foi vítima, em outra escola ou em outro ano.

Necessidade de manter posição em um grupo que exige provas constantes de força.

Dificuldade real de leitura social, incluindo quadros de saúde mental não avaliados.

Nada disso desculpa a conduta. Tudo isso muda o que funciona para interrompê-la.

O que funciona

Separe a conduta da criança. "O que você fez foi violência" ensina. "Você é um agressor" fixa uma identidade que ela passará a defender.

Seja específico e literal. "Você chamou o Pedro de X, na frente da turma, três vezes esta semana." Vago não responsabiliza.

Exija reparação concreta, não desculpa cerimonial. Devolver, consertar, desmentir o boato diante de quem o ouviu, escrever o que entendeu.

Investigue a plateia. Quem ria, quem filmava, quem repassou. Esse é o grupo que sustenta o comportamento e onde a intervenção rende mais.

Comunique a família com fato, não com julgamento. Famílias confrontadas defendem o filho; famílias informadas costumam colaborar.

Ofereça acompanhamento. Se há sinais de violência doméstica, o dever de comunicar ao Conselho Tutelar vale para esta criança também — ela também é criança, e o art. 13 do ECA não pergunta de que lado ela está.

O que não funciona

Suspensão isolada. Tira a criança de circulação por três dias e devolve o mesmo comportamento na quinta-feira, com raiva acumulada.

Humilhação pública como corretivo. Ensina exatamente o método que se quer combater.

Transferência sem plano. Muda o endereço do problema.

Exigir amizade entre as partes. O objetivo não é que gostem um do outro. É que a violência pare.

E quando é crime

Desde a Lei 14.811/2024, a intimidação sistemática é crime — art. 146-A do Código Penal.

Isso não transforma a escola em delegacia, e adolescentes respondem pelo sistema próprio do ECA, com medidas socioeducativas. Mas muda a conversa com a família: o que se discute na sala da direção deixou de ser uma questão interna de convivência.

Capítulo 13

O que a lei obriga

Este capítulo existe por uma razão prática: a maior parte das escolas brasileiras opera sob quatro leis sobre bullying e conhece, no máximo, uma. E a que menos se conhece é a mais recente e a mais severa.

Conferido em agosto de 2026. Leis mudam. Antes de usar este capítulo em documento oficial, confirme a redação vigente no site do Planalto.

Lei 13.185/2015 — o Programa de Combate à Intimidação Sistemática

É a lei que define o que é bullying e que organiza este livro.

A definição (art. 1º, §1º): ato de violência física ou psicológica, intencional e repetitivo, que ocorre sem motivação evidente, praticado por indivíduo ou grupo contra uma ou mais pessoas, com o objetivo de intimidar ou agredir, causando dor e angústia à vítima, em uma relação de desequilíbrio de poder.

Quatro elementos, e a lei os exige juntos: intenção, repetição, ausência de motivação evidente e desequilíbrio de poder. Briga entre iguais não é bullying. Episódio único não é bullying. É esse critério que separa conflito de violência sistemática — e é ele que a escola deve aplicar antes de classificar.

As oito modalidades (art. 3º):

Inciso	Modalidade	O que a lei diz
I	verbal	insultar, xingar e apelidar pejorativamente
II	moral	difamar, caluniar, disseminar rumores
III	sexual	assediar, induzir e/ou abusar
IV	social	ignorar, isolar e excluir

Inciso	Modalidade	O que a lei diz
V	psicológica	perseguir, amedrontar, aterrorizar, intimidar, dominar, manipular, chantagear e infernizar
VI	físico	socar, chutar, bater
VII	material	furtar, roubar, destruir pertences de outrem
VIII	virtual	depreciar, enviar mensagens intrusivas da intimidade, enviar ou adulterar fotos e dados pessoais que resultem em sofrimento ou constrangimento

O que a lei obriga a escola a fazer (art. 5º): assegurar medidas de conscientização, prevenção, diagnose e combate à violência e à intimidação sistemática. É o dever direto do estabelecimento de ensino.

O que a lei fixa como objetivo do Programa (art. 4º): entre outros, "dar assistência psicológica, social e jurídica às vítimas e aos agressores" (inciso V) e "evitar, tanto quanto possível, a punição dos agressores, privilegiando mecanismos e instrumentos alternativos que promovam a efetiva responsabilização e a mudança de comportamento hostil" (inciso VIII).

A distinção importa quando a escola precisa justificar uma decisão: o art. 5º é o dever; o art. 4º é a diretriz que orienta como cumpri-lo.

Lei 14.811/2024 — bullying virou crime

Criou o art. 146-A do Código Penal.

Conduta	Pena
Intimidação sistemática (bullying)	multa
Intimidação sistemática virtual (cyberbullying)	reclusão de 2 a 4 anos e multa

Nos dois casos vale a ressalva "se a conduta não constitui crime mais grave" — ou seja, havendo lesão, ameaça, injúria racial ou crime sexual, aplica-se o tipo penal mais severo.

A modalidade virtual é a mais gravemente apenada das duas. Resumos que circulam em grupos de escola invertem isso com frequência.

A mesma lei acrescentou ao ECA o art. 59-A. Instituições que recebem recursos públicos devem exigir e manter certidões de antecedentes criminais de colaboradores, atualizadas a cada seis meses. E o parágrafo único vai além: estabelecimentos educacionais e similares, públicos ou privados, independentemente de receberem recursos públicos, devem manter fichas cadastrais e certidões de antecedentes criminais atualizadas de todos os seus colaboradores.

É a obrigação da lei que menos escolas cumprem.

Estatuto da Criança e do Adolescente — o dever de comunicar

Art. 13. Os casos de suspeita ou confirmação de castigo físico, de tratamento cruel ou degradante e de maus-tratos serão obrigatoriamente comunicados ao Conselho Tutelar.

Art. 56. Os dirigentes de estabelecimentos de ensino fundamental comunicarão ao Conselho Tutelar os casos de:

- I — maus-tratos envolvendo seus alunos;
- II — reiteração de faltas injustificadas e de evasão escolar, esgotados os recursos escolares;
- III — elevados níveis de repetência;
- IV — negligência, abuso ou abandono na forma prevista nos arts. 4º e 5º desta Lei.

O inciso IV é novo: veio pela Lei 15.240/2025, a lei do abandono afetivo. A remissão aos arts. 4º e 5º do ECA não é decorativa — ela puxa para dentro do dever de comunicar o descumprimento dos deveres de cuidado, convivência e educação por parte da família.

Repare no verbo: comunicarão. Não é faculdade. E o gatilho do art. 13 é a suspeita, não a certeza.

Lei 14.532/2023 — injúria racial passou para a Lei do Racismo

A lei inseriu o art. 2º-A na Lei 7.716/1989, tipificando ali a injúria racial — "injuriar alguém, ofendendo-lhe a dignidade ou o decoro, em razão de raça, cor, etnia ou procedência nacional" —, com pena de reclusão de 2 a 5 anos e multa.

A consequência prática vem da Constituição, não da lei nova: o art. 5º, inciso XLII, da Constituição Federal estabelece que a prática do racismo é crime inafiançável e imprescritível. Deslocada para a Lei do Racismo, a injúria racial passa a atrair essa regra.

Na escola, o efeito é direto: a ofensa racial no pátio não prescreve e não se resolve em mediação entre colegas.

O que fazer com isto na prática

Uma folha na secretaria com estes quatro pontos, o telefone do Conselho Tutelar do município e os canais de ajuda resolve 90% das dúvidas de uma equipe escolar em uma situação real. O Apêndice D traz essa folha pronta.

Apêndice A

O que se ouve de verdade

As palavras desta seção estão aqui para serem reconhecidas, não usadas. Elas são reproduzidas como um profissional de saúde reproduz um sintoma: para que quem cuida saiba identificar o que está diante dos olhos. Nenhuma delas é aceitável, em nenhum contexto, dita por ninguém.

Este apêndice existe porque descrição genérica não serve para reconhecer no corredor.

"Ofensa dirigida à aparência" é uma categoria; "baleia" é o que a criança ouve. Quem cuida precisa das duas coisas — a categoria para classificar e encaminhar, a palavra para reconhecer quando ela passa por perto.

Este apêndice não é material de leitura para crianças. Ele é ferramenta de trabalho do adulto. Na versão para o adolescente, "Bullying e Seus Antídotos", este conteúdo não aparece em lista.

1. Bullying Verbal

(uso de palavras para humilhar, xingar, ameaçar ou ridicularizar)

Chamá-la de "4 olhos" (por usar óculos)

"Magricela" / "Esquelético" / "Bicho-pau"

"Caveira" / "Esqueleto ambulante"

"Dentuça" / "Boca de siri"

"Gorducha" / "Baleia" / "Elefanta"

"Negro", "Preto" usado como xingamento

"Macaco" (ofensa racial)

"Burro", "Lento", "Retardado"

"Feio(a)", "Monstro"

"Fedorento(a)", "Fedido(a)"

"Lixo" / "Inútil"

“Chato(a)”, “Irritante”

“Prega minha orelha no portão” (apelido baseado em característica física)

“Você nunca vai conseguir”

“Vai embora daqui”

“Sua família é pobre, só anda com roupa velha”

“Seu cabelo é estranho, parece palha”

“Ninguém gosta de você”

“Você é estranho, não tem amigos de verdade”

“Vai sumir daqui” (ameaça)

“Se contar, eu vou te pegar” (ameaça)

“Você é um bicho do mato”

“Não sabe falar direito” (zombaria da fala ou sotaque)

“Você é mulherzinha demais” / “Menino não chora” (bullying por gênero)

2. Bullying Social (Exclusão e Isolamento)

(atinge o pertencimento e aceitação social)

Excluir a criança de brincadeiras ou jogos intencionalmente

Não convidar para festas ou eventos sociais

Ignorar propositalmente a presença da criança (tratamento do silêncio)

Fazer grupos e não chamar a criança para participar

Falar mal dela pelas costas para que ninguém brinque ou converse com ela

Recusar-se a sentar ou trabalhar em grupo com a pessoa

Fazer combinado com amigos para ignorar a criança

Espalhar boatos para que ninguém queira se aproximar dela

Inventar que a criança é “chata” ou “estranha” para afastá-la do grupo

Dizer “Se você andar com ele(a), não quero mais ser seu amigo(a)”

Fingir que a criança não existe durante o recreio ou na sala de aula

Recusar ajuda ou apoio à criança em trabalhos ou tarefas

“Cancelar” a criança no grupo digital, excluir de grupos de WhatsApp ou jogos online

Espalhar mentiras para destruir amizades verdadeiras

Desafiar outros a zombar da criança para ficar “popular”

3. Bullying Físico

(uso da força ou contato físico para machucar ou intimidar)

Empurrar, dar cotoveladas ou puxar o cabelo

Bater ou dar socos (mesmo leves, mas repetidos)

Chutar ou pisar de propósito

Derrubar a mochila ou livros da criança

Jogar objetos na cabeça ou nas costas da criança

Rasgar roupas da vítima

Apanhar para entregar coisas (exploração)

“Tirar sarro” batendo de leve como “brincadeira”, mas que machuca

Fazer ameaças físicas de bater ou agredir

Forçar a criança a fazer coisas que ela não quer (bullying por coação)

Mexer com marcas do corpo, machucados ou cicatrizes para humilhar

Empurrar para fora do grupo ou da fila

4. Bullying Psicológico (Manipulação, Intimidação e Humilhação)

Fazer chantagem emocional: “Se você contar, vou ficar bravo e não vou mais falar com você”

Manipular a vítima para se sentir culpada por algo que não fez

Gaslighting: negar algo que aconteceu para confundir a criança

Ameaçar contar segredos verdadeiros ou inventados para constranger

Fazer a vítima acreditar que ela “merece” ser maltratada

Dizer que ninguém acredita nela se reclamar do bullying

Fazer a vítima se sentir pequena, inútil ou incapaz

Criar um clima constante de medo e insegurança

Espalhar fotos ou vídeos embaraçosos sem permissão (psychological + cyber)

Fazer “pegadinhas” cruéis que humilham publicamente

Ridicularizar a vítima por suas reações emocionais (chorar, ficar nervoso)

Fazer “teste” ou “prova” para que a vítima seja aceita, mas sempre reprovar

Isolar a vítima emocionalmente do grupo, fazendo-a sentir que não tem apoio

5. Cyberbullying

(uso da tecnologia para praticar bullying)

Enviar mensagens maldosas ou ameaçadoras por WhatsApp, redes sociais ou jogos

Criar grupos para falar mal ou ridicularizar a vítima

Postar fotos, vídeos ou memes ofensivos da criança sem permissão

Criar perfis falsos para humilhar ou se passar pela vítima

Espalhar boatos falsos pelas redes sociais

Bloquear a vítima em grupos para excluir socialmente online

Mandar mensagens anônimas com ameaças ou insultos

Fazer “zoação” no chat de jogos online ou grupos digitais

Compartilhar prints de conversas privadas para envergonhar

“Marcar” a vítima em publicações que a ridicularizam

6. Bullying por Preconceito

(atinge características pessoais ou identidade)

Zombar da cor da pele: “Preto”, “Negro”, “Macaco” (racismo)

Criticar sotaques ou origem: “Você fala errado porque é de outro lugar”

Zombar por questões religiosas: “Seu santo é esquisito”

Insultar pela condição socioeconômica: “Pobre, só anda com roupa velha”

Bullying por gênero ou identidade sexual: “Você é menino demais” / “Ela não é menina de verdade”

Criticar deficiência física ou mental: “Seu mané”, “Você é retardado”

Zombar do nome, língua materna ou nacionalidade da criança

Questionar a orientação sexual ou expressão de gênero da vítima

Zombar de características físicas ligadas a gênero (como “não chora porque é homem”)

Apêndice B

Ficha de registro de ocorrência

Uma folha por episódio. É o instrumento mais simples deste livro e o que mais muda o resultado de um caso – porque transforma três queixas soltas em um padrão demonstrável.

Copie esta ficha, imprima e deixe um bloco na secretaria. Preencher leva quatro minutos. Não preencher custa o caso.

Identificação

Campo	Preencher
Data e hora do episódio	
Data e hora do registro	
Quem registrou (nome e função)	
Local exato	
Turma / ano	

Quem

Campo	Preencher
Criança que sofreu (iniciais)	
Quem praticou (iniciais)	
Quem estava presente	
Quem relatou o episódio	

O que aconteceu

Relato em até cinco linhas, com as palavras da criança entre aspas. Não escreva sua interpretação: escreva o que foi dito e o que foi visto.

Classificação

Modalidade (Lei 13.185/2015, art. 3º)	Marcar
I verbal	
II moral	
III sexual	
IV social	
V psicológica	
VI físico	
VII material	
VIII virtual	
Há recorte de preconceito? Qual?	

Critério	Sim / Não
Houve intenção	
Houve repetição (quantas vezes, desde quando)	
Há desequilíbrio de poder	

Os três presentes: é intimidação sistemática. Faltando algum: é conflito, e o encaminhamento é outro. Registre assim mesmo.

Provas anexadas

Prints com data e URL · fotografias · material danificado · bilhetes · registro de enfermaria · outros.

Encaminhamentos

A quem	Data	Como	Feito por
Direção			
Família de quem sofreu			

A quem	Data	Como	Feito por
Família de quem praticou			
Conselho Tutelar			
Serviço de saúde			
Polícia (190) / boletim de ocorrência			

Acompanhamento

Data da revisão marcada	Situação	Responsável
7 dias		
30 dias		

Documento sigiloso. Trata de criança ou adolescente identificável. Guarde com acesso restrito e não circule por aplicativo de mensagens.

Apêndice C

Roteiro de reunião com a família

A reunião com a família é onde a maioria dos casos se perde. Ou vira acusação e a família fecha, ou vira consolo e nada é combinado. Um roteiro resolve os dois riscos.

São dois roteiros: um para a família de quem sofreu, outro para a família de quem praticou. Eles não são a mesma conversa e não devem acontecer juntas.

Antes de qualquer das duas

Tenha a ficha preenchida na mão. Fatos, datas, palavras entre aspas.

Defina quem conduz e quem registra. Duas pessoas da escola, nunca uma.

Reserve 40 minutos e uma sala com porta fechada.

Decida antes o que a escola vai oferecer. Chegar sem plano transfere o problema para a família.

Com a família de quem sofreu

1. Diga o que aconteceu, com fatos e datas. Sem eufemismo. "Foi identificada uma situação de intimidação sistemática" é mais útil que "houve um probleminha".
2. Diga o que a escola já fez. Registro, separação, comunicação. Concreto.
3. Diga o que a escola vai fazer, com prazo. Nomes, dias, revisão marcada.
4. Escute o que a família observou em casa. Sono, apetite, humor, disposição para ir à escola. É informação que a escola não tem.
5. Explique os canais, sem empurrar. Conselho Tutelar, Disque 100, CVV 188 e, se houver recorte racial ou conteúdo sexual, a possibilidade de boletim de ocorrência. A decisão é da família; a informação é dever da

escola.

6. Combine o próximo contato, com data.

Não diga: "seu filho também provoca", "é preciso endurecer", "vamos deixar as crianças resolverem entre elas", "isso sempre existiu".

Com a família de quem praticou

1. Comece pelo fato, não pelo rótulo. "Na terça, no pátio, o João disse X para o colega, na frente de outras crianças. Foi a terceira vez neste mês."

2. Não use a palavra 'agressor' para a criança. Nomeie a conduta.

3. Diga qual é o objetivo da reunião: que a violência pare, e que a criança entenda o que fez. Não é expulsar nem constranger.

4. Escute. Com frequência aparece aqui a informação que explica o caso: uma perda, uma separação, violência em casa, um irmão que faz o mesmo com ela.

5. Combine a reparação concreta. O que será devolvido, consertado, desmentido, escrito.

6. Ofereça acompanhamento, e explique que, havendo indício de violência contra a própria criança, a escola tem dever legal de comunicar o Conselho Tutelar — por ela, não contra ela.

7. Marque revisão com data.

Ao final das duas

Registre por escrito o que foi combinado, com data e assinatura de quem participou. Uma folha. Sem isso, na semana seguinte cada um lembra de um acordo diferente.

Apêndice D

Para imprimir e afixar

Esta é a folha para imprimir e afixar na secretaria, na sala dos professores e na coordenação. Ela responde, sozinha, quase toda dúvida de uma equipe escolar em uma situação real.

Imprima, preencha o número do Conselho Tutelar do seu município e afixe. Uma cópia por andar.

ROTA DE AJUDA

Situação	Canal
Perigo físico agora, agressão em curso, ameaça com arma	190 — Polícia Militar
Violação de direito de criança ou adolescente	100 — Disque Direitos Humanos · gratuito · 24 h · pode ser anônimo
Sofrimento emocional, desesperança, risco de suicídio	188 — CVV · gratuito · 24 h · sigiloso
Violência com recorte de gênero	180 — Central de Atendimento à Mulher · gratuito · 24 h
Dever legal da escola	Conselho Tutelar — preencher: _____

Disque 100 também por WhatsApp, Telegram, aplicativoDireitos Humanos Brasil e chat em ouvidoria.mdh.gov.br, com atendimento em Libras. CVV também por chat e e-mail em cvv.org.br.

O QUE FAZER, NESTA ORDEM

Acolher · Registrar · Comunicar · Acompanhar

Acolher: "Eu acredito em você. A culpa não é sua. Você fez certo em contar."

Registrar: palavras da criança entre aspas, com data, hora, local e testemunhas.

Comunicar: direção no mesmo dia · família no mesmo dia · Conselho Tutelar em 24 h.

Acompanhar: revisão marcada em 7 dias, com data no papel.

É BULLYING QUANDO OS QUATRO ESTÃO PRESENTES

Intenção · Repetição · Sem motivação evidente · Desequilíbrio de poder
Lei 13.185/2015, art. 1º, §1º

COMUNICAÇÃO AO CONSELHO TUTELAR É OBRIGATÓRIA

Maus-tratos, castigo físico, tratamento cruel ou degradante — por suspeita ou confirmação (ECA, art. 13).

Maus-tratos, evasão escolar, repetência elevada, negligência, abuso ou abandono (ECA, art. 56, incisos I a IV).

Suspeita basta. Não cabe à escola apurar antes de comunicar.

NUNCA

Acareação entre a criança que sofreu e quem praticou.

Mediação como primeira resposta — bullying é desequilíbrio de poder, não conflito entre iguais.

Desculpa forçada em público.

Transferir a vítima como solução.

Deixar sem registro escrito.

Desbullynização® · O Bullying e Seus Padrões ·
www.desbullynizacao.com.br

Créditos

O Bullying e Seus Padrões

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.

Rota de ajuda. Perigo agora: 190 · Direitos de criança e adolescente: 100 · Sofrimento e risco de suicídio: 188 · Violência de gênero: 180 · Dever legal da escola: Conselho Tutelar do município. Todos gratuitos, 24 horas; o 100 pode ser anônimo. Este material é educativo e não substitui orientação médica, psicológica ou jurídica.