

DESBULLYNIZAÇÃO

O Bullying e Suas Representações



Sete personagens para reconhecer o bullying

Flávio Basset

DESBULLYNIZAÇÃO®

O Bullying e Suas Representações

Sete personagens para reconhecer o bullying

Flávio Basset

Sumário

Um espelho para os gestos da infância	4
Rota de ajuda: os números que precisam estar à mão	6
Personagem 1 · Fortão do Empurrão	7
Personagem 2 · Língua Afiada	10
Personagem 3 · Telinha Malvada	13
Personagem 4 · Gelinho Social	17
Personagem 5 · Atrevidinho	20
Personagem 6 · Preconceitudo	23
Personagem 7 · Sombra do Medo	27
Se você se reconheceu em algum deles	30
Apêndice A · Atividades para a sala de aula	32
Flávio Basset	36
Créditos	38

Um espelho para os gestos da infância

Este livro tem sete personagens. Nenhum deles é um monstro, e nenhum deles é você inteiro. Cada um mostra um jeito de machucar que costuma passar por brincadeira — e o que acontece quando alguém percebe.

Como ler

Cada personagem ocupa quatro páginas. A primeira é o retrato. Depois vem a ficha: o nome, o apelido, o que ele representa e para que ele existe. Depois, o que ele tem de forte e de fraco, o que pode mudar e o que pode piorar. E no fim, sempre, duas coisas: o medo que ele esconde e o caminho que ele pode tomar.

Essa última parte não é enfeite. É a razão do livro. Nenhum dos sete termina onde começou.

Reconhecer não é acusar. É dar nome.

Se ler alguma página e pensar “isso já aconteceu comigo”, ou “isso eu já fiz”, as duas reações servem. O livro foi feito para as duas.

A infância é um tempo de descobertas, convivências e, acima de tudo, aprendizados sobre como ser e estar no mundo com os outros. É nesse contexto que nasce o projeto “Desbullynização”, com conteúdos inéditos e experiências transformadoras que propõe um encontro direto e afetuoso entre crianças e os diferentes tipos de bullying — não para assustar, mas para educar, espelhar e inspirar reflexões profundas sobre os próprios gestos e os dos amigos ao redor.

Por meio de personagens carismáticos, provocativos e facilmente reconhecíveis no cotidiano escolar, este material convida o público infantil a identificar comportamentos que, muitas vezes, passam despercebidos ou são normalizados como “brincadeira”. Mas que, na prática, ferem, afastam e silenciam.

Os Personagens e Seus Propósitos

Cada personagem foi criado com um objetivo claro: ajudar a criança a se enxergar — ou enxergar alguém próximo — dentro de um contexto de ação e reação, de causa e consequência. Eles não são apenas caricaturas; são representações vivas de dores reais, traduzidas em linguagem acessível e emocionalmente potente.

Rota de ajuda: os números que precisam estar à mão

Alguns dos personagens deste livro fazem coisas que não são só falta de educação. Quando o que está acontecendo passa disso, existe para onde ligar. Todos os números abaixo são gratuitos, funcionam 24 horas por dia e atendem de qualquer telefone, inclusive sem crédito.

Situação	Número
Perigo agora, alguém em risco	190
Direitos de criança e adolescente	100
Sofrimento, vontade de sumir, risco de suicídio	188
Violência contra meninas e mulheres	180

O **100** pode ser anônimo. Você não precisa dizer seu nome, e não precisa ter certeza de tudo para ligar.

Na escola

A escola tem obrigação legal de agir — não é favor nem escolha do professor. Se a escola não age, quem responde é o **Conselho Tutelar** do seu município. O número fica no site da prefeitura, e qualquer adulto pode buscar por você.

Quem contar

Uma pessoa adulta em quem você confia. Não precisa ser a mais próxima, nem a mais importante: precisa ser uma que escute. Se a primeira não escutar, conte para a segunda. Isso não é insistência — é o jeito que funciona.

Contar não é dedurar. Dedurar é falar de alguém para prejudicar. Contar é falar de algo para fazer parar.

Fortão do Empurrão



Fortão do Empurrão, o rei do “foi sem querer”, representa o bullying físico e desafia a ideia equivocada de que força é poder. Um personagem conceitual e simbólico que representa o bullying físico e questiona a

falsa associação entre força e superioridade:

Apelido: O Rei do “Foi Sem Querer”

Função simbólica: Representa o bullying físico e a distorção da ideia de força como valor absoluto

Missão: Provocar reflexão sobre violência disfarçada de brincadeira e a necessidade de educar para empatia, autocontrole e respeito.

Personalidade

- Gosta de parecer o “forte do grupo”, mas esconde inseguranças profundas.
- Usa a força como mecanismo de defesa.
- Tem dificuldade em pedir desculpas verdadeiramente.

Justifica suas atitudes com frases como:

“Nem encostei direito!”

“Foi brincadeira!”

“Você que é sensível demais.”

Forças

- Grande presença física (literal e simbólica).
- Capacidade de chamar atenção e dominar espaços.
- Rápido para reagir fisicamente (reflexo aguçado).
- Representa uma figura comum no universo escolar, esportivo e social.

Fraquezas

- Falta de inteligência emocional.
- Baixa empatia e escuta ativa.
- Depende do medo alheio para se sentir valorizado.
- Incapacidade de lidar com frustrações sem recorrer à força.

Oportunidades

- Transformar sua força física em proteção aos mais vulneráveis.
- Aprender a canalizar energia para esportes, dança ou trabalho em equipe.
- Tornar-se um defensor contra o bullying, reconhecendo seus próprios erros.
- Reescrever sua história com apoio educativo e emocional.

Ameaças

- Rejeição social crescente à medida que cresce a consciência sobre o bullying.
- Pode ser afastado por amigos e colegas que aprendem a impor limites.
- Risco de repetir padrões de agressividade na vida adulta.
- Exposição pública se continuar usando a força para oprimir

Conflito Interno do Personagem

Fortão do Empurrão luta entre o desejo de ser admirado e o medo de se mostrar vulnerável. Sua jornada é perceber que a verdadeira força está no controle, na gentileza e no reconhecimento dos próprios erros.

Arco de Transformação Possível

Com apoio e escuta, Fortão pode se tornar um mentor para outros jovens que usam a força como escudo emocional. Ele descobre que ser forte é segurar o impulso, pedir desculpas com sinceridade, e usar o corpo para proteger, não para ferir.

Língua Afiada



"Língua Afiada", simboliza o bullying verbal, as microagressões e a sutileza cortante das palavras que ferem — mesmo quando disfarçadas de brincadeira:

Apelido: A Rainha do “Tô só brincando”

Função simbólica: Representa o bullying verbal, a ironia maldosa, os apelidos cruéis e a força destrutiva das palavras

Missão: Expor como palavras aparentemente inofensivas podem machucar profundamente e alertar para a responsabilidade emocional no que se diz.

Personalidade

- Extremamente observadora, com percepção aguda dos pontos fracos alheios.
- Usa o humor ácido para mascarar críticas destrutivas.

Se defende com frases como:

“Ai, não aguenta nada!”

“Nossa, é só uma piada!”

“Não falei mentira, falei?”

Forças

- Habilidade verbal poderosa, domina conversas e provoca risadas (nem sempre saudáveis).
- Rápido raciocínio e ironia refinada.
- Popular entre aqueles que confundem crueldade com inteligência.
- Representa um tipo comum em ambientes escolares, familiares e profissionais.

Fraquezas

- Falta de empatia e consciência do impacto de suas palavras.
- Usa a fala como escudo para evitar intimidade ou vulnerabilidade.
- É rejeitada por quem valoriza relações respeitosas e construtivas.

- Tem dificuldade de fazer elogios sinceros ou estabelecer vínculos profundos.

Oportunidades

- Transformar sua força física em proteção aos mais vulneráveis.
- Pode se tornar uma grande defensora da comunicação consciente.
- Aprender a usar sua habilidade de falar para acolher, ensinar e unir.
- Descobrir que palavras também constroem — não apenas ferem.
- Redescobrir a escuta como forma de fortalecimento da própria voz.

Ameaças

- Pode se isolar sem perceber, sendo evitada por medo de exposição ou sarcasmo.
- Risco de perpetuar bullying e contribuir para traumas duradouros em outras pessoas.
- Tornar-se símbolo de uma cultura tóxica de zombarias e exclusões.
- Acabar sendo silenciada por falta de confiança das pessoas ao redor.

Conflito Interno do Personagem

Língua Afiada teme ser ignorada, por isso fala mais do que escuta. Sua transformação começa quando percebe que o que parece leve para quem fala pode pesar demais para quem ouve.

Arco de Transformação Possível

Ao vivenciar o impacto de uma de suas falas em alguém querido, Língua Afiada começa a entender o poder das palavras. Com apoio, aprende que saber calar também é um dom, que o elogio pode ser revolucionário, e que a comunicação mais poderosa é aquela que cuida.

Telinha Malvada



“Telinha Malvada”, uma representação simbólica do cyberbullying, esse fenômeno contemporâneo que transforma telas em escudos e toques em flechas. Telinha atua no silêncio do quarto, na velocidade do clique

— mas deixa marcas que doem por dentro e por muito tempo.

Apelido: O Fantasma do Wi-Fi

Função simbólica: Representa o cyberbullying — a violência emocional, psicológica e social praticada no ambiente digital, por trás de telas e perfis falsos.

Missão: Revelar como a crueldade online pode ser devastadora, expondo a urgência de educar para a empatia digital, a responsabilidade virtual e o respeito no mundo conectado.

Personalidade

- Atua no anonimato e se fortalece com curtidas e compartilhamentos tóxicos.
- Frio, irônico, se alimenta da repercussão e da viralização.

Vive atrás da frase:

“É só internet.”

“Nem foi sério.”

“Se não aguenta, não entra.”

Forças

- Alta capacidade de disseminação e influência digital.
- Se esconde atrás de perfis falsos e da ausência de contato direto.
- Atua com velocidade e invisibilidade: atinge muitos sem ser facilmente identificado.
- Representa um medo real de milhares de crianças e adolescentes.

Fraquezas

- Não consegue sustentar diálogo frente a frente.
- Tem medo de ser desmascarado — sua força depende do silêncio da vítima.

- É frágil diante de ações conscientes de denúncia, apoio coletivo e empatia digital.
- Não sobrevive ao ambiente de respeito e acolhimento.

Oportunidades

- Pode ser ressignificado como símbolo de empatia e segurança digital.
- Seu formato pode inspirar ações educativas e de alfabetização emocional online.
- Ao ser revelado, pode se tornar ferramenta de transformação no uso da tecnologia.
- Pode apoiar o surgimento de espaços digitais mais afetivos e inclusivos.

Ameaças

- Alimenta quadros graves de ansiedade, depressão e isolamento social.
- Pode ser replicado por qualquer pessoa com acesso à internet.
- Fomenta uma cultura de linchamento virtual e cancelamento.
- Incentiva o medo de se expor, de criar, de ser autêntico.

Conflito Interno do Personagem

Telinha Malvada não é mal por essência — ele é vazio. Sente-se poderoso ao ver os outros sofrerem, mas teme profundamente ser desligado, ignorado, exposto... ou substituído por uma tela que acolhe.

Arco de Transformação Possível

Ao ver uma vítima abandonar a escola ou perder a autoestima por sua causa, Telinha Malvada entra em colapso. Com ajuda de uma criança corajosa, começa a ser reprogramado — passa a mostrar mensagens positivas, ensinar sobre respeito virtual e transformar cliques em cuidado. Descobre que conexão verdadeira é aquela que une, não que humilha.

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.

Gelinho Social



“Gelinho Social”, símbolo da exclusão velada e da frieza emocional que se instala onde deveria haver acolhimento e pertencimento — especialmente no ambiente de brincadeiras e convivência infantil.

Apelido: O Congelador de Rodinhas

Função simbólica: Representa a exclusão social sutil, o isolamento emocional em ambientes de convivência infantil e os jogos de poder nos vínculos

Missão: Expor como atitudes aparentemente pequenas (não convidar, ignorar, excluir do grupo) podem gerar grandes feridas emocionais e cicatrizes silenciosas.

Personalidade

- Seleciona cuidadosamente quem “pode ou não pode” brincar.
- Usa a estratégia do silêncio coletivo e dos grupos fechados.

Manipula a formação de panelinhas com frases como:

“A gente combinou só com quem sempre vem.”

“Não tem lugar agora.”

“Nem sei por que você veio aqui.”

Forças

- Grande influência social, domina os círculos de convivência sem precisar gritar.
- Estratégico, atua nos bastidores com precisão emocional.
- Representa com fidelidade o tipo de exclusão mais comum entre crianças e pré-adolescentes.
- Tem aparência controlada, calma — quase “inofensiva”, o que o torna difícil de confrontar.

Fraquezas

- Fragilidade emocional profunda, disfarçada de superioridade.
- Medo de perder o controle sobre o grupo e se tornar ele mesmo o excluído.
- Pouca habilidade em lidar com a diversidade e com o inesperado.

- Incapacidade de criar vínculos autênticos e duradouros.

Oportunidades

- Pode aprender que o verdadeiro líder é aquele que inclui.
- Desenvolver empatia e perceber a beleza da multiplicidade de pessoas e jeitos.
- Usar sua habilidade social para criar círculos de acolhimento, e não de rejeição.
- Tornar-se um influenciador do bem-estar coletivo.

Ameaças

- Pode alimentar ciclos duradouros de insegurança e ansiedade nos colegas.
- Tornar-se símbolo da indiferença afetiva e da frieza relacional.
- Ser confrontado por figuras de empatia e coragem que revelam sua crueldade.
- Perder relevância ao ser desmascarado como alguém que teme a inclusão real.

Conflito Interno do Personagem

Gelinho Social teme se tornar invisível, então faz os outros se sentirem invisíveis primeiro. Sua luta é descobrir que criar pontes é muito mais poderoso do que construir muros frios.

Arco de Transformação Possível

Ao perceber que uma criança excluída não volta mais para o recreio e perde a alegria, Gelinho começa a derreter — lentamente. Descobre que calor humano não diminui ninguém; apenas aumenta o espaço do nós. Aprende que brincar junto é maior do que liderar sozinho.

Atrevidinho



“Atrevidinho”, que simboliza o desrespeito travestido de “espontaneidade” e ensina, com seu comportamento invasivo, a importância dos limites pessoais, do consentimento e do poder do “não” como

resposta suficiente.

Apelido: O Intrumetido Profissional

Função simbólica: Representa o desrespeito disfarçado de brincadeira, a invasão de espaços alheios e o desdém pelas regras do outro.

Missão: Ensinar que ser espontâneo não é licença para invadir, tocar, debochar ou insistir. Que o limite alheio precisa ser honrado — e que “não” é um sinal de maturidade, não de frescura.

Personalidade

- Fala alto, interrompe, toca sem permissão, insiste quando é ignorado.

Se esconde atrás de frases como:

“Foi só uma brincadeira!”

“Você tá exagerando!”

“Nem encostei forte!”

“Nossa, que chato, hein?”

Forças

- Carismático e ágil, conquista atenção com facilidade.
- É presença constante em grupos sociais e escolas.
- Tem alto poder de improvisação e adaptação (usa isso para disfarçar os erros).
- Representa um tipo comum de comportamento infantil não corrigido — que pode escalar.

Fraquezas

- Falta de autocritica: não percebe os efeitos do próprio comportamento.
- Dificuldade de lidar com frustração ou com o “não”.

- Depende do riso alheio para validar sua presença.
- Costuma afastar pessoas sensíveis, tímidas ou que valorizam o respeito mútuo.

Oportunidades

- Pode aprender que empatia e escuta são mais poderosos que o falatório.
- Sua energia pode ser canalizada para mediação, criatividade e boas lideranças.
- Ao reconhecer limites, pode se tornar defensor dos espaços seguros.
- Pode descobrir o valor de ser aceito sem forçar nada.

Ameaças

- Pode perpetuar padrões de assédio, manipulação e constrangimento.
- Corre o risco de se tornar adulto invasivo e autorreferente.
- Desrespeita regras sociais importantes e gera desconforto coletivo.
- Pode isolar-se quando os outros começam a impor limites firmes.

Conflito Interno do Personagem

Atrevidinho teme ser ignorado, então força espaço. Acredita que ser notado é mais importante que ser bem-vindo. Seu desafio é perceber que carinho, presença e atenção não se roubam — se conquistam.

Arco de Transformação Possível

Ao ouvir, pela primeira vez, um “não” firme e respeitoso, Atrevidinho se desconcerta. Mas alguém o explica com paciência, e ele começa a aprender sobre limites, consentimento e respeito. Descobre que a verdadeira ousadia está em respeitar o espaço do outro sem perder a própria alegria. Transforma-se de intrometido em aliado: um defensor do “sim com afeto e do não com respeito”.

Preconceitudo



“Preconceitudo”, uma poderosa representação simbólica do preconceito estrutural e cotidiano que se infiltra nas relações sociais, escolares e culturais — tentando apagar vozes, identidades e trajetórias com frases

e atitudes travestidas de “normalidade”.

Apelido: O Apagador de Histórias

Função simbólica: Representa o preconceito em suas múltiplas formas — racial, social, de gênero, capacitista, religioso, corporal, linguístico etc.

Missão: Escancarar como atitudes, piadas, olhares e julgamentos rotineiros podem silenciar, excluir e ferir profundamente, e como o respeito à diversidade é uma construção ativa.

Personalidade

Baseia suas atitudes em estereótipos, tradições distorcidas e frases prontas como:

“Não tenho preconceito, mas...”

“Aqui não é lugar pra esse tipo.”

“Isso sempre foi assim.”

“Não é pessoal, é cultural.”

Costuma se colocar como “defensor dos bons costumes”, mesmo que estes excluam realidades inteiras.

Forças

- Atua sorrateiramente, com falas sutis e normalizadas.
- Está presente em diferentes ambientes — da escola à família, das redes ao trabalho.
- É reconhecível, pois reproduz comportamentos amplamente disseminados.
- Consegue manter-se ativo quando não é nomeado ou enfrentado diretamente.

Fraquezas

- É desmascarado facilmente quando confrontado com histórias reais, dados e vivências humanas.
- Vive de generalizações: não sabe escutar o individual, o diverso, o singular.
- É frágil diante da escuta, da empatia e da convivência genuína com o diferente.
- Reage com desconforto quando é convidado a se desconstruir.

Oportunidades

- Pode se transformar num educador da inclusão se escolher aprender com os que antes excluía.
- Seus estereótipos podem ser convertidos em pontes de conversa e reconciliação.
- Pode tornar-se exemplo de mudança real se for atravessado por empatia, escuta e verdade.
- Ao reconhecer seu erro, pode inspirar outros a reverem suas próprias atitudes.

Ameaças

- Alimenta ciclos de exclusão, opressão, racismo, machismo, LGBTfobia, capacitismo e tantos outros.
- Diminui a autoestima e a expressão de quem é “alvo”.
- Pode ser instrumentalizado por discursos de ódio e radicalismos.
- Sustenta uma cultura de silêncio e convivência.

Conflito Interno do Personagem

Preconceitudo vive preso ao medo da mudança. Acredita que, se aceitar a diversidade, perderá seu lugar. Sua rigidez vem do medo do novo — e da insegurança de ter que rever quem é.

Arco de Transformação Possível

Ao ouvir o relato de uma criança excluída por ser quem é, Preconceitudo sente seu mundo de rótulos rachar. Pela primeira vez, escuta sem

interromper. Descobre que respeitar o outro não apaga ninguém — pelo contrário, acende a dignidade de todos. Decide então abandonar sua prancheta, rasgar os rótulos e aprender a ver com olhos livres: os olhos de quem não mede, mas acolhe.

Sombra do Medo



“Sombra do Medo”, representante simbólico do bullying psicológico e do poder do silêncio, da exclusão e do controle não verbal. Ele mostra que nem todo bullying grita — alguns apenas olham, se calam... e destroem

por dentro.

Apelido: O Invisível que Controla

Função simbólica: Representa o bullying psicológico e emocional, marcado por olhares julgadores, exclusões silenciosas e gestos que intimidam

Missão: Desmascarar a violência silenciosa que age sem palavras, mas com enorme impacto, ensinando que o desprezo, o isolamento e a manipulação emocional também ferem — e muito.

Personalidade

- Não grita, não encosta, não xinga — mas sua presença pesa.
- Atua com olhares, omissões, silêncio frio e exclusão calculada.
- Faz perguntas com duplo sentido ou apenas ignora.

Usa frases curtas quando precisa se manifestar, como:

“Ah, achei que você não fazia parte.”

“Nada, não foi nada.”

(Ou simplesmente vira o rosto...)

Forças

- Capacidade de desestabilizar emocionalmente sem usar palavras.
- Grande controle sobre o ambiente através de influência sutil.
- Representa com precisão o bullying relacional e a manipulação emocional.
- Age de forma quase invisível — difícil de ser responsabilizado.

Fraquezas

- Incapaz de se conectar genuinamente com os outros.
- Vive cercado de medo e desconfiança, mesmo dos mais próximos.
- Tem dificuldade de lidar com expressões autênticas de afeto.

- Depende do controle para se sentir seguro, o que o fragiliza.

Oportunidades

- Pode aprender que a presença pode ser cura — não punição.
- Desenvolver consciência emocional e ressignificar seus silêncios.
- Ser um guia para que outros compreendam o impacto do isolamento.
- Reconstruir relações com base na escuta, acolhimento e pertencimento.

Ameaças

- Pode perpetuar ciclos de medo, ansiedade e solidão.
- Alimenta climas hostis em grupos, mesmo sem ser o “líder oficial”.
- Torna-se cada vez mais isolado emocionalmente — até de si mesmo.
- Sua influência silenciosa pode moldar culturas inteiras de medo.

Conflito Interno do Personagem

Sombra do Medo teme ser ferido, então fere primeiro — sem tocar. Sua luta é descobrir que o verdadeiro poder não está em fazer os outros se calarem, mas em fazer com que se sintam seguros para falar.

Arco de Transformação Possível

Ao ver alguém desmoronar emocionalmente por sua indiferença, Sombra do Medo é confrontado com sua própria solidão. Começa a aprender que silêncio pode ser presença — mas só se for cheio de empatia, e não de desprezo. Com tempo, transforma sua sombra em refúgio: de ameaça a abrigo.

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.

Se você se reconheceu em algum deles

Se chegou até aqui, provavelmente reconheceu alguém. Talvez um colega. Talvez você.

Se você se reconheceu como quem sofre

O que os sete personagens têm em comum é que todos dependem do seu silêncio. Telinha some quando a conversa vira notícia. Gelinho derrete quando alguém puxa a cadeira para o lado. Sombra do Medo perde a força quando alguém pergunta em voz alta o que está acontecendo.

Nada disso é culpa sua. Não existe jeito de ser que mereça o que eles fazem — nem o corpo, nem o sotaque, nem a nota, nem a roupa, nem gostar do que você gosta.

“Preciso te contar uma coisa que está acontecendo comigo na escola.”

Essa frase basta. Não precisa ter prova, nem começo, meio e fim. Diga a um adulto e, se ele não escutar, diga a outro.

Se você se reconheceu como quem faz

Essa é a parte difícil do livro, e é por isso que ela existe.

Cada um dos sete tem um arco de transformação. Não porque a história é bonitinha, mas porque é assim mesmo: ninguém nasce Fortão, e ninguém fica Fortão para sempre. O que muda a história é uma coisa só — perceber o efeito, e parar.

Pedir desculpa de verdade é diferente de dizer “foi brincadeira”. Uma reconhece o que aconteceu. A outra apaga.

Um pedido de desculpa que funciona tem três partes: dizer o que você fez, sem “mas”; dizer que entendeu o que a outra pessoa sentiu; e dizer o que vai fazer diferente. Depois disso, aceitar que a pessoa pode precisar de tempo.

Se você se reconheceu como quem viu

A maioria das pessoas está aqui. Em quase toda cena deste livro há gente ao redor olhando — nas ilustrações, é sempre a turma no corredor.

Quem vê tem mais poder do que imagina. Não precisa enfrentar ninguém. Basta chegar depois e dizer “achei ruim o que fizeram com você”, ou sentar junto, ou chamar um adulto. A pesquisa sobre bullying é consistente nisso: o que encerra um episódio, na maioria das vezes, não é a reação da vítima nem a punição — é alguém do lado deixando de rir.

Este material é educativo. Ele não substitui atendimento médico, psicológico ou jurídico. Se o sofrimento for grande ou constante, um adulto precisa procurar ajuda profissional — e isso não é exagero.

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.

Apêndice A

Atividades para a sala de aula

Esta parte é para o adulto que conduz. As propostas abaixo são do material original e vêm organizadas por personagem, na mesma ordem dos capítulos.

Três recomendações antes de começar, que valem para todas as sete.

Trabalhe o personagem, não o colega. A força do material está em nomear o comportamento sem apontar quem o pratica. Assim que a roda vira acusação, a turma se fecha e a conversa acaba.

Não peça relatos pessoais em voz alta. Quem quiser contar, conta. Quem não quiser tem o papel, a caixa, o desenho — sempre ofereça a via anônima junto com a via falada.

Termine sempre pelo arco. Cada personagem tem um caminho de mudança, e é ele que a criança leva para casa. Uma atividade que para no diagnóstico deixa a turma com o problema na mão e nada para fazer com ele.

Com base nas ricas representações dos personagens criados no material “O Bullying e suas Representações”, seguem sugestões de discussões a serem trabalhadas em sala de aula. Cada proposta está alinhada com um dos personagens e propõe atividades reflexivas, rodas de conversa, dramatizações ou produções coletivas que ajudam as crianças a reconhecer, nomear, enfrentar e transformar práticas de bullying em comportamentos de cuidado e empatia.

Fortão do Empurrão (Bullying físico)

Discussão: “Quando a força machuca — e quando protege?”

- O que é força de verdade?
- Por que às vezes usamos o corpo para resolver conflitos?
- Como podemos usar a força para ajudar, e não para ferir?

Atividade sugerida

Produzir um mural com desenhos de “superpoderes gentis” que mostram formas de usar a força com empatia (ex.: ajudar um amigo caído, carregar algo pesado, proteger alguém).

Língua Afiada (Bullying verbal)

Discussão: “As palavras que curam e as que cortam”

- Alguma vez uma palavra te machucou?
- Já riram de você dizendo que era só uma piada?
- Como podemos usar as palavras para elogiar, incluir, encorajar?

Atividade sugerida

Jogo da “Palavra Construtora” vs “Palavra Destruidora”: em duplas, os alunos recebem frases para refletir se elas constroem ou machucam — e reescrevem as ofensivas com empatia.

Telinha Malvada (Cyberbullying)

Discussão: “Na internet também tem coração?”

- O que você já viu ou recebeu que machucou nas redes?
- É diferente machucar ao vivo e pela internet?
- Como ser gentil mesmo em mensagens, comentários ou jogos?

Atividade sugerida

Criar um “Manual do Bom Convívio Digital” com regras, frases e atitudes que incentivem o respeito online.

Gelinho Social (Exclusão)

Discussão: “Ninguém gosta de ficar de fora”

- Você já foi ignorado ou excluído de uma brincadeira?
- O que sente quem é deixado de lado?
- Como podemos tornar nossos grupos mais acolhedores?

Atividade sugerida

Criar juntos um “Círculo do Todos Juntos”: uma dinâmica onde cada criança pensa em alguém novo para incluir numa próxima atividade recreativa.

Atrevidinho (Invasão de limites)

Discussão: “Brincadeira sem respeito é invasão”

- Como saber quando a brincadeira passou do limite?
- Por que é importante respeitar o “não” do outro?
- É possível ser divertido sem invadir o espaço alheio?

Atividade sugerida

Roda de teatro com encenações de situações de invasão de espaço e respostas respeitadas (com “pausa”, “afirmação do limite” e “reconhecimento”).

Preconceitudo (Preconceitos estruturais)

Discussão: “Todo mundo tem história — ninguém merece rótulo”

- Já escutou ou repetiu frases que excluem sem perceber?
- Quais os perigos dos estereótipos e piadas de “mal gosto”?
- Como valorizar a diversidade na escola e na vida?

Atividade sugerida

Montar uma “Exposição das Diferenças”, com fotos, desenhos ou depoimentos sobre o que torna cada um único e digno de respeito.

Sombra do Medo (Bullying psicológico)

Discussão: “O silêncio também pode machucar”

- Já sentiu um olhar que te congelou ou te fez se sentir mal?
- Por que alguns preferem não falar para ferir?
- Como transformar o silêncio em acolhimento?

Atividade sugerida

Criar a “Caixa da Presença”, onde cada aluno escreve (anonimamente) atitudes de cuidado que gostaria de receber de colegas em momentos de tristeza ou medo.

Sugestão Final Integrada

Fechamento em forma de projeto

Convidar os alunos a criarem, em grupos, novos personagens anti-bullying, com nomes criativos, símbolos e poderes ligados à empatia, inclusão e respeito. Eles devem apresentar o “herói” ou “heroína” em uma feira ou exposição para a comunidade escolar.

Flávio Basset

Com mais de 20 anos dedicados à formação de pessoas e à ressignificação de culturas organizacionais, Flávio é um catalisador de mudanças que já impactou milhares de vidas por meio de mais de 1.400 palestras realizadas no Brasil e no exterior, 270 workshops e imersões de alto impacto, além de projetos desenvolvidos com mais de 680 empresas de diferentes portes e setores, incluindo gigantes como Pfizer, P&G, Embraer, Volkswagen, Bradesco, Pirelli e Vale.

Desbullynização®

Idealizador da iniciativa Desbullynização®, ele vem protagonizando um movimento inovador e urgente contra o bullying, que une literatura, arte, educação e afeto em uma linguagem acessível, provocativa e profundamente transformadora.

Criador dos livros “Uma Autobiografia do Bullying”, “O Bullying e Suas Representações”, “O Bullying e Seus Padrões”, “O Bullying e Seus Antídotos”, “Desbullynizando a partir de casa” e “Percebendo e Curando o Bullying no Ambiente Escolar”, Flávio mergulha em cada obra com a responsabilidade de provocar diálogos essenciais entre crianças, famílias, educadores e a comunidade escolar.

Diferenciais e Impacto

- Palestras e Oficinas para toda a comunidade escolar: com linguagem viva e acessível, envolve crianças, jovens, educadores e famílias em uma jornada de autoconhecimento e respeito mútuo.
- Mediação de Conflitos: atuando diretamente na escuta ativa e reconstrução de vínculos entre alunos e entre escola e família.
- Formação Docente e Projetos Curriculares: auxilia escolas a integrar temas como empatia, respeito e diversidade de forma contínua e eficaz no currículo.
- Soluções para Famílias: promove encontros e materiais educativos que ajudam pais a identificarem, prevenirem e enfrentarem o bullying desde casa.

Completude

Mas ele não para por aí: trouxe à vida personagens simbólicos que ilustram com maestria os múltiplos rostos do bullying, facilitando o reconhecimento e a cura dos danos emocionais que esse fenômeno causa:

- Fortão do Empurrão – o rei das desculpas que encobre a agressão física com o “foi sem querer”
- Língua Afiada – a rainha do “tô só brincando”, cuja palavra fere como lâmina
- Telinha Malvada – o fantasma do Wi-Fi que expõe o lado sombrio do mundo digital
- Gelinho Social – o congelador de vínculos que exclui com sutileza
- Atrevidinho – o invasor de limites que banaliza o “não”
- Preconceitudo – o apagador de histórias que opera o preconceito cotidiano
- Sombra do Medo – o invisível que oprime silenciosamente

Esses personagens atuam como espelhos e pontes, ajudando a transformar agressões invisíveis em conversas visíveis — e soluções práticas. Com empatia e ousadia, Flávio transforma escolas em territórios de acolhimento e pertencimento.

Missão

Levar escolas e famílias a romperem com a cultura da violência normalizada, reconstruindo relações baseadas na empatia, na escuta ativa, na coragem de olhar para si e no compromisso com o outro.

Créditos

O Bullying e Suas Representações

Flávio Basset

Selo Desbullynização® — projeto social de Flávio Basset.

Livros gratuitos sobre o que a infância e a adolescência enfrentam e ninguém explica.

Ilustrações da capa e dos sete personagens: acervo Desbullynização®.

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.