

BULLYING e CYBERBULLYING

ISSO NÃO É BRINCADEIRA!



Defensoria Pública
SANTA CATARINA

CECADEP NIJD

CARTILHA

**BULLYING E CYBERBULLYING:
ISSO NÃO É BRINCADEIRA!**

IDEALIZAÇÃO

CENTRO DE ESTUDOS, DE CAPACITAÇÃO E DE
APERFEIÇOAMENTO (CECADEP) E NÚCLEO DA
INFÂNCIA E JUVENTUDE, DIREITOS DA PESSOA
IDOSA E DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA (NIJID)

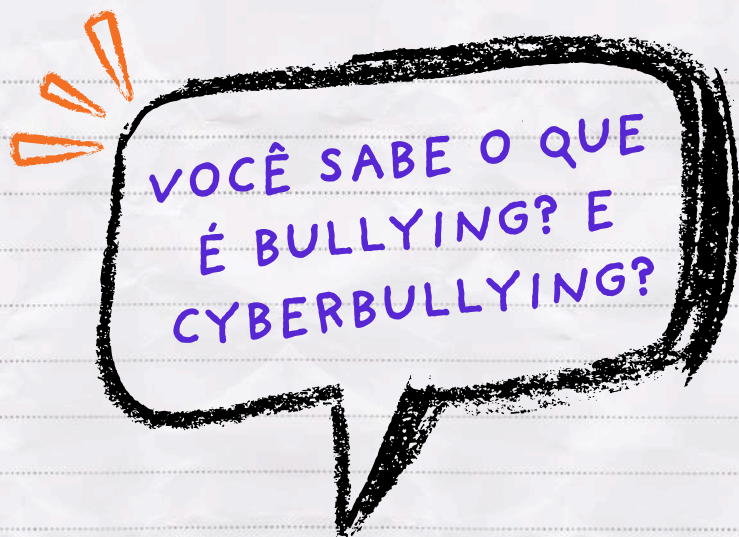
COMPILAÇÃO E CONSTRUÇÃO

MARIANA CARVALHO DOS SANTOS MACÊDO,
LUDMILLA PEREIRA MACIEL MASSANEIRO E
IARA MARIA MACHADO LOPES

PROJETO GRÁFICO

IARA MARIA MACHADO LOPES

ABRIL DE 2025



TALVEZ JÁ TENHA OUVIDO FALAR,
VISTO ACONTECER OU ATÉ MESMO
SOFRIDO E NÃO SABE.

NÃO SE PREOCUPE! ESTA **CARTILHA** VAI
TE AJUDAR A ENTENDER O QUE SÃO,
QUANDO ACONTECEM E O QUE FAZER
PARA COMBATÊ-LOS.

**VAMOS CONSTRUIR UM
MUNDO MAIS SEGURO E FELIZ
PARA TODOS E TODAS?**



O QUE É BULLYING ?

QUANDO ALGUÉM **MACHUCA**, **HUMILHA**,
OFENDE OU **EXCLUI** OUTRA PESSOA DE
PROPÓSITO, VÁRIAS VEZES E SEM MOTIVO.

PODE ACONTECER NA ESCOLA, NO
TRABALHO OU EM QUALQUER OUTRO LUGAR.

EXISTE DE **VÁRIAS FORMAS**:

FÍSICO

AGRESSÕES, EMPURRÕES, CHUTES...

VERBAL

INSULTOS, APELIDOS OFENSIVOS,
AMEAÇAS, PIADAS CRUÉIS...

MORAL

ESPALHAR FOFOCAS, BOATOS E
MENTIRAS SOBRE ALGUÉM.

PSICOLOGICO

HUMILHAR, EXCLUIR OU
MANIPULAR ALGUÉM.

SOCIAL

ISOLAR OU FAZER COM QUE UMA
PESSOA SE AFASTE DO GRUPO.

E O CYBERBULLYING?

É O TIPO DE BULLYING QUE ACONTECE NA
INTERNET OU NO CELULAR, POR MEIO DE
REDES SOCIAIS, APLICATIVOS DE
MENSAGENS OU JOGOS ONLINE.

PODE ATINGIR A VÍTIMA A
QUALQUER HORA E SE ESPALHAR
MUITO RAPIDAMENTE.



NÃO SE ENGANE: O CYBERBULLYING É
TÃO GRAVE QUANTO O BULLYING!

EXEMPLOS

- ▲ MANDAR MENSAGENS OFENSIVAS NO WHATSAPP, INSTAGRAM, TIKTOK OU OUTRAS REDES SOCIAIS.
- ▲ DIVULGAR FOTOS OU VÍDEOS CONSTRANGEDORES SEM PEDIR ANTES PARA A PESSOA QUE APARECE.
- ▲ FAZER COMENTÁRIOS MALDOSOS, OFENSIVOS E HUMILHANTES.
- ▲ CRIAR PERFIS FALSOS PARA HUMILHAR E ESPALHAR INFORMAÇÕES MENTIROsas.
- ▲ FAZER AMEAÇAS ONLINE CONTRA ALGUÉM.



COMO SABER SE O BULLYING ou CYBERBULLYING ESTÁ ACONTECENDO?

TRÊS COISAS PRECISAM EXISTIR:

INTENÇÃO

A PESSOA FAZ DE PROPÓSITO
PARA MACHUCAR.

REPETIÇÃO

ACONTECE VÁRIAS VEZES, NÃO É SÓ UMA
“BRINCADEIRA” DE VEZ EM QUANDO.

DESEQUILÍBRIO DE PODER

A VÍTIMA SE SENTE MAIS FRACA
E SEM DEFESA.



ALGUNS SINAIS PODEM TE AJUDAR A DESCOBRIR SE ALGUÉM ESTÁ SOFRENDO BULLYING OU CYBERBULLYING:



MUDANÇA DE COMPORTAMENTO/HÁBITOS

ALTERAÇÕES DE HUMOR, RAIVA, VERGONHA, TRISTEZA, MEDO, PÂNICO, ANSIEDADE OU MUDANÇAS DE HÁBITOS, COMO MUITO SONO OU FALTA DE CUIDADOS PESSOAIS.

SINTOMAS PSICOSSOMÁTICOS



PROBLEMAS DE SAÚDE SEM CAUSA APARENTE, COMO INSÔNIA, TONTURAS, DORES DE CABEÇA, VÔMITOS, PERDA DA FOME, ETC.



DESINTERESSE PELA ESCOLA

A PESSOA, SEM JUSTIFICATIVA, QUER IR MENOS PARA A ESCOLA E TEM UM RENDIMENTO PIOR POR NÃO CONSEGUIR SE CONCENTRAR E APRENDER.

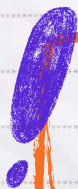
OUTROS SINAIS PODEM ALERTAR **PROFESSORES E PROFESSORAS**, COMO A CRIANÇA OU ADOLESCENTE ESTAR: MAIS ISOLADA OU RETRAÍDA; FALTANDO MUITO; NAS DINÂMICAS DE GRUPO, SER GERALMENTE A ÚLTIMA A SER ESCOLHIDA; E, EM CASOS MAIS GRAVES, APRESENTANDO HEMATOMAS, ARRANHÕES, CORTES E ROUPAS DANIFICADAS.





O QUE FAZER SE VOCÊ SOFRER BULLYING ou CYBERBULLYING?

- 1 RESPIRE FUNDO E FIQUE CALMA OU CALMO.
- 2 NÃO RESPONDA ÀS PROVOCAÇÕES E VIOLÊNCIAS PORQUE PODE PIORAR A SITUAÇÃO.
- 3 GUARDE AS PROVAS (PRINTS, MENSAGENS, ÁUDIOS, FOTOS, VÍDEOS E LINKS).
- 4 CONTE PARA UM ADULTO DE CONFIANÇA (PAIS, PROFESSORAS E RESPONSÁVEIS).
- 5 AVISE A ESCOLA E, SE PRECISAR, O CONSELHO TUTELAR E A DEFENSORIA PÚBLICA.
- 6 SE SOFRER CYBERBULLYING, TAMBÉM BLOQUEIE E DENUNCIE A PESSOA NAS REDES SOCIAIS.
- 7 BUSQUE APOIO PSICOLÓGICO PARA LIDAR COM O QUE ESTÁ VIVENDO.



NÃO SE ESQUEÇA: VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA OU SOZINHO E MERECE QUE TE TRATEM SEMPRE COM RESPEITO.

E SE VER OU SOUBER QUE ALGUÉM ESTÁ SOFRENDOS?

SE VOCÊ PERCEBER QUE ALGUÉM ESTÁ
PASSANDO POR ISSO, É HORA DE AGIR!

NÃO PARTICIPE

NÃO RIA DAS PIADAS E NÃO REPITA
AÇÕES QUE HUMILHAM ALGUÉM.

DÊ APOIO

MOSTRE PARA A VÍTIMA QUE ELA NÃO ESTÁ
SOZINHA E QUE VOCÊ ESTÁ DO SEU LADO.

SEJA UMA PESSOA AMIGA

CHAME QUEM ESTÁ SENDO EXCLUÍDO PARA
PARTICIPAR DAS ATIVIDADES E BRINCADEIRAS, E
MOSTRE A IMPORTÂNCIA DA SUA AMIZADE.

DENUNCIE

CONTE PARA UM ADULTO DE CONFIANÇA,
COMO UMA PROFESSORA OU UM RESPONSÁVEL.

E SE VOCÊ ESTIVER FAZENDO **BULLYING** ou **CYBERBULLYING**?

MUITAS VEZES NEM PERCEBEMOS QUE
ESTAMOS MACHUCANDO OS OUTROS.
É O MOMENTO DE **PARAR E REFLETIR!**



PENSE NOS SENTIMENTOS DOS OUTROS

REFLITA SOBRE COMO VOCÊ SE SENTIRIA
NO LUGAR DA OUTRA PESSOA.

PEÇA DESCULPAS

É MUITO IMPORTANTE QUE VOCÊ ACEITE
QUE ERROU E PEÇA DESCULPAS DE CORAÇÃO
A QUEM MAGOOU.

MUDE SUA ATITUDE

AGORA DEVE MUDAR DE COMPORTAMENTO E
NÃO REPETIR MAIS PRÁTICAS DE
BULLYING OU CYBERBULLYING.

O PAPEL DA ESCOLA, DA FAMÍLIA E DA SOCIEDADE

EVITAR E COMBATER O BULLYING E O CYBERBULLYING SÃO RESPONSABILIDADES DE **TODO MUNDO!**

ESCOLA

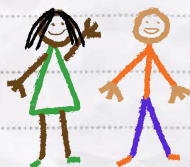
REALIZAR PALESTRAS, CAMPANHAS E ATIVIDADES; INCENTIVAR QUE AS PESSOAS DENUNCIEM; AÇIONAR PAIS, CONSELHOS TUTELARES E ÓRGÃOS DE PROTEÇÃO; REGISTRAR OCORRÊNCIAS...

FAMÍLIA

TER ATENÇÃO E UM DIÁLOGO ABERTO COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES; ENSINAR O RESPEITO ÀS DIFERENÇAS; GUIAR SOBRE COMO SE PROTEGER E COMO USAR A INTERNET DE FORMA SEGURA.

SOCIEDADE

COMBATER A CULTURA DA INTOLERÂNCIA E DA VIOLÊNCIA; DENUNCIAR; VALORIZAR AS QUEIXAS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES; INCENTIVAR O RESPEITO E A EMPATIA COM O PRÓXIMO.



SABIA QUE ESTÁ NA LEI?

NO BRASIL, O BULLYING E O CYBERBULLYING
SÃO COISAS SÉRIAS E, POR ISSO, EXISTEM
LEIS QUE TE PROTEGEM CONTRA ELES:

ESTATUTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE (ECA)
PROTEGE CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE
QUALQUER FORMA DE VIOLÊNCIA.

LEI Nº 13.185/2015
CRIA O PROGRAMA DE COMBATE À INTIMIDAÇÃO
SISTEMÁTICA (BULLYING).

LEI Nº 14.811/2024
CRIA MEDIDAS CONTRA A VIOLÊNCIA NAS ESCOLAS, A
POLÍTICA NACIONAL DE PREVENÇÃO E COMBATE AO ABUSO
E EXPLORAÇÃO SEXUAL DE CRIANÇA E ADOLESCENTE E
TORNA BULLYING E CYBERBULLYING CRIMES.

MARCO CIVIL DA INTERNET (LEI Nº 12.965/2014)
REGULAMENTA O USO DA INTERNET E PREVÊ A
EXCLUSÃO DE CONTEÚDOS OFENSIVOS.





COMO AJUDAR A CONSTRUIR UM MUNDO SEM BULLYING E CYBERBULLYING?

SAIBA QUE TODOS E TODAS TÊM DIREITOS

TODO MUNDO TEM O DIREITO DE VIVER FELIZ, SEM MEDO E SEM SOFRER VIOLÊNCIAS.

RESPEITE AS DIFERENÇAS

CADA PESSOA É ÚNICA E ESPECIAL DO SEU JEITO.

PROTEJA SUAS INFORMAÇÕES

NÃO COMPARTILHE SENHAS, ÁUDIOS, FOTOS OU VÍDEOS ÍNTIMOS COM NINGUÉM, PRINCIPALMENTE COM QUEM VOCÊ NÃO CONFIAM.

SEJA GENTIL E FAÇA O BEM

SEJA LEGAL, GENTIL, COMPARTILHE MENSAGENS POSITIVAS E FAÇA O BEM. INCENTIVE QUE SEUS AMIGOS E AMIGAS FAÇAM O MESMO.

DENUNCIE

SE SOUBER DE ALGO ERRADO, DENUNCIE. ISSO É MUITO IMPORTANTE PARA PROTEGER AS VÍTIMAS E EVITAR QUE NOVOS CASOS ACONTEÇAM.

CONTATOS

SE PRECISAR, PROCURE AJUDA!

DISQUE 100

PARA VIOLAÇÃO DE DIREITOS HUMANOS.

DEFENSORIA PÚBLICA

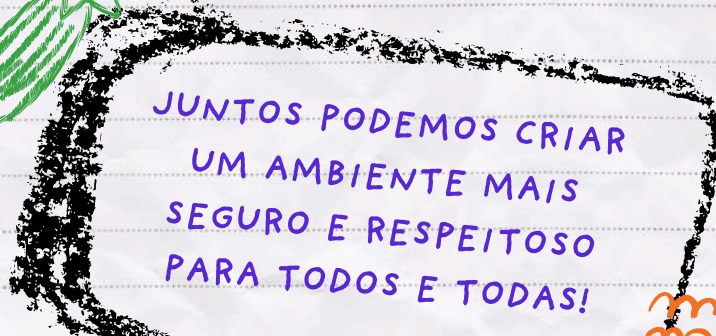
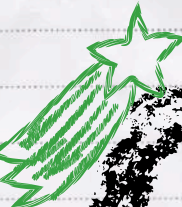
(48) 3665-6370 | 3665-6589 | 3665-6654

nijid@defensoria.sc.def.br

CONSELHOS TUTELARES

APOIO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES.

PROCURE O DA SUA REGIÃO!



JUNTOS PODEMOS CRIAR
UM AMBIENTE MAIS
SEGURO E RESPEITOSO
PARA TODOS E TODAS!

QUE TAL REVISAR O CONTEÚDO DA CARTILHA?

VAMOS VER SE VOCÊ ESTÁ CRAQUE NO ASSUNTO
RESPONDENDO ÀS PERGUNTAS ABAIXO.

O QUE DIFERENCIA O
CYBERBULLYING DO
BULLYING?

O QUE É O BULLYING?

O QUE FAZER SE SOUBER
QUE ALGUÉM ESTÁ
SOFRENDO BULLYING OU
CYBERBULLYING?

CITE AS TRÊS COISAS QUE
PRECISAM EXISTIR PARA
SER BULLYING OU
CYBERBULLYING.

COMO AJUDAR A CONSTRUIR
UM MUNDO SEM BULLYING E
CYBERBULLYING?

O QUE FAZER SE VOCÊ
ESTIVER PRATICANDO
BULLYING OU CYBERBULLYING
COM ALGUÉM?



CAÇA-PALAVRAS

ENCONTRE PALAVRAS QUE COMBATEM O BULLYING E O CYBERBULLYING. ELAS ESTÃO NA HORIZONTAL E NA VERTICAL, E NUNCA DE TRÁS PRA FRENTE. IGNORE ACENTOS.

U M G Y K N I N F O R M A C A O Q G P C
I P C R L O O I M J V F F C H E Q C Q C
P L U A G E J I V Q J X O H Y M Q O F E
T Q A S U N Z K I E P J D A P P I M D N
O Z W V H T K Y V L U Q Y R C A S P N T
U Q U D F L H L M X C R J Z C T O A D R
G I N C L U S A O G Q X G A M I L I F E
D I A L O G O Q L J G I E C L A I X V S
D X B K U S A C Y W G A N O X Z D A E P
P D B Z C S O H Y M E V T L M S A O A E
D T O L E R A N C I A C I H M Z R N B I
D I V A Q E U S E N E B L I O L I K B T
W J O X B T M K V Z Q I E M J C E V A O
S P T I F X O O E J O I Z E R M D C S Q
A J F I D S M V Z E L O A N U E A Q U Q
U U P Z B K A M I Z A D E T E Q D A W E
W N F Z A Q J B E D R H D O W N E P D M
D I V E R S I D A D E G J S I I E A P Z
D J E J A G C U B L T O V P C N V W Q A
F B O P G T W S O E O U R S I C J N Y Z

RESPEITO
GENTILEZA
AMIZADE
INCLUSÃO

EMPATIA
SOLIDARIEDADE
DIÁLOGO
ACOLHIMENTO

DIVERSIDADE
TOLERÂNCIA
COMPAIXÃO
INFORMAÇÃO

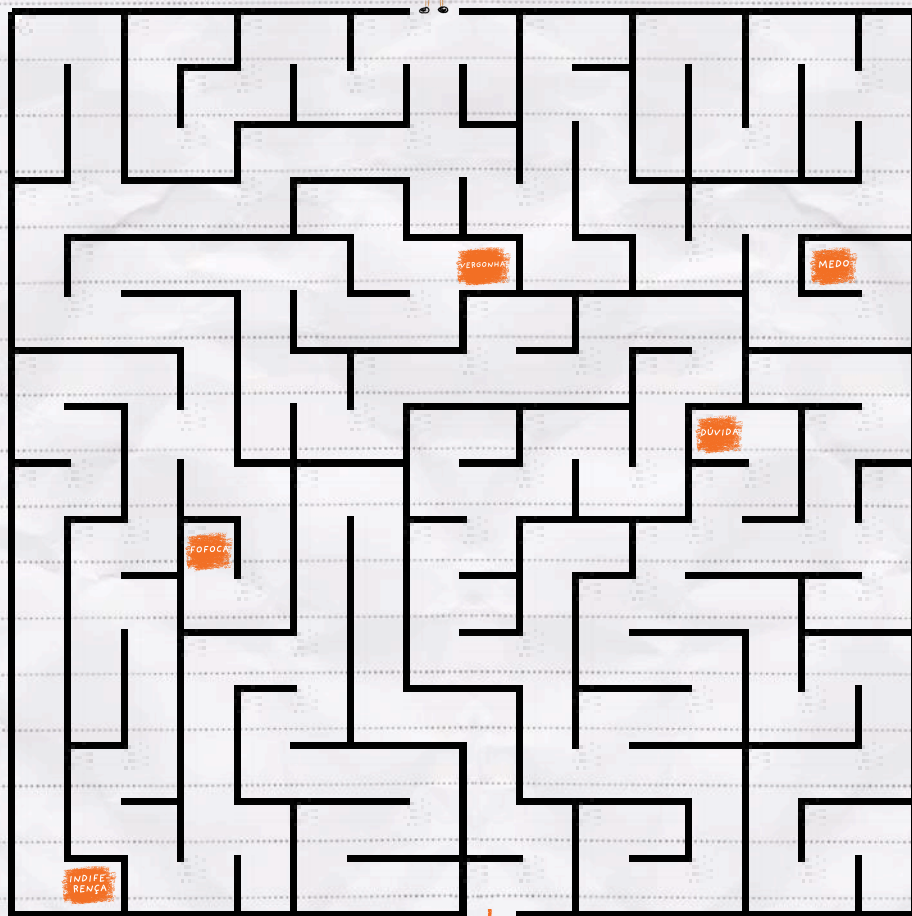


RECORTE E COLE



LABIRINTO

AJUDE O MENINO A ENCONTRAR O CAMINHO PARA
DENUNCIAR O BULLYING A UM ADULTO DE CONFIANÇA.
GUIE-O E FAÇA COM QUE DESVIE DOS OBSTÁCULOS.



PARABÉNS! VOCÊS CONSEGUIRAM!
DENUNCIARAM E PEDIRAM AJUDA.

BULLYING e cyBERBULLYING

ISSO NÃO É BRINCADEIRA!



Defensoria Pública
SANTA CATARINA

CECADEP

CENTRO DE ESTUDOS, DE CAPACITAÇÃO E DE
APERFEIÇOAMENTO DA DEFENSORIA PÚBLICA DE SC



NIJID

NÚCLEO DA INFÂNCIA E JUVENTUDE, DIREITOS DA
PESSOA IDOSA E DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA -
DEFENSORIA PÚBLICA DE SC