

PORTUGAL

AMNISTIA  
INTERNACIONAL



UM RECURSO EDUCATIVO  
BASEADO NOS DIREITOS  
HUMANOS PARA  
COMBATER A  
DISCRIMINAÇÃO

EDUCAÇÃO PARA  
OS DIREITOS HUMANOS

*Be Yourself*

Stop  
Bullying



Projeto "Stop bullying!" IUST/2013/DAP/AG/5578  
Co-financiado pelo programa Daphne II da União Europeia

#STOPBULLYING

A Amnistia Internacional é um movimento global de mais de 7 milhões de pessoas em mais de 150 países e territórios que luta para pôr fim aos abusos dos direitos humanos. A nossa Visão é a de um mundo em que cada pessoa goze de todos os direitos plasmados na Declaração Universal dos Direitos Humanos e outros padrões internacionais de direitos humanos. Somos independentes de qualquer Governo, ideologia política interesse económico ou religião e somos financiados pelas quotas dos nossos associados e doações.

# Stop Bullying

UM RECURSO EDUCATIVO BASEADO  
NOS DIREITOS HUMANOS PARA  
COMBATER A DISCRIMINAÇÃO

## EDITORIAL

### TÍTULO

STOP BULLYING - Um recurso educativo baseado nos direitos humanos para combater a discriminação

### PUBLICADO POR

AMNISTIA INTERNACIONAL PORTUGAL

### TIRAGEM

80 Exemplares

### GRAFISMO

GROW-BOLD - CREATIVITY & THINKING

### IMPRESSÃO E ACABAMENTOS

Gráfica Central

Lisboa, setembro de 2016

### CO - FINANCIAMENTO



Projeto "Stop bullying!" JUST/2013/DAP/AG/5578

Co-financiado pelo programa Daphne II da União Europeia

### AMNISTIA INTERNACIONAL PORTUGAL

Rua dos Remolares, nº7, 2º - 1200-370 Lisboa, Portugal

T: +351 213 861 652/64

aiportugal@amnistia.pt | www.amnistia.pt

© Amnistia Internacional



06	INTRODUÇÃO
07	PARA QUE SERVE ESTE MANUAL? COMO ESTÁ ORGANIZADO? QUE ABORDAGENS?

## 01/

	<b>BULLYING, DIREITOS HUMANOS E DISCRIMINAÇÃO</b>
09	ENTENDER O BULLYING
11	BULLYING E DIREITOS HUMANOS
13	TIPOS DE BULLYING
14	A VÍTIMA, O AGRESSOR E A TESTEMUNHA
16	ALGUNS FACTOS SOBRE O BULLYING
17	MEDIDAS E ATITUDES PREVENTIVAS
19	CONSIDERAÇÕES FINAIS

## 02/

	<b>AÇÕES E ATIVIDADES PARA COMBATER O BULLYING</b>
22	COMO UTILIZAR AS ATIVIDADES? ANTES DE COMEÇAR
23	AVALIAÇÃO DE CADA SESSÃO SABER LIDAR COM AS EMOÇÕES
24	ESTRUTURA DOS PLANOS DE SESSÃO
25	PLANOS DE SESSÃO
60	CONSIDERAÇÕES SOBRE AS SESSÕES
61	DINÂMICAS “QUEBRA GELOS” (ICEBREAKERS)
62	DINÂMICAS DE DIVISÃO DE GRUPOS

## 03/

	<b>RECURSOS E OUTRAS FONTES</b>
65	RECURSOS E INFORMAÇÕES
66	VÍDEOS E ANIMAÇÕES
67	FONTES E ESTUDOS

# Introdução

*"Muitas vezes era discriminada pelo meu aspeto e pela minha nacionalidade. Todos os dias faziam pouco de mim. Tratavam-me como se eu fosse lixo."*

RELATO DE UMA ALUNA DO PROJETO STOP BULLYING  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS REYNALDO DOS SANTOS  
VILA FRANCA DE XIRA

O bullying é um fenómeno social que ocorre em qualquer parte do mundo, em particular com crianças e adolescentes em contexto escolar.

Independentemente de onde se possa viver, do estatuto social que se possa ter ou da instituição que se possa frequentar, já fomos testemunhas, incitadores/as ou vítimas de agressões físicas, verbais ou psicológicas continuadas nas relações de proximidade que se estabeleceram durante o nosso crescimento social e escolar. Foi durante esse mesmo percurso que possivelmente observámos a diferenciação de outras crianças ou jovens, por questões físicas, morais ou ideológicas; étnicas, culturais ou mesmo religiosas.

Por esses atos discriminatórios, a Amnistia Internacional considera que nenhum ou nenhuma jovem deverá, em nenhum momento da sua progressão natural, ser excluído/a ou exposto/a a ações negativas em relação a nenhuma vertente da sua dimensão humana, por qualquer colega ou adulto.

O conjunto de conclusões e informações adaptadas pela Amnistia Internacional Portugal neste manual sobre bullying e discriminação é fruto, não só de uma análise abrangente de diferentes autores e entidades devidamente referenciadas, mas surge acima de tudo das experiências e necessidades identificadas por todos os e as participantes do projeto *"Stop Bullying: uma abordagem baseada nos direitos humanos para combater a discriminação nas escolas"*, que decorreu entre setembro de 2014 setembro de 2016, em seis escolas Escolas Amigas dos Direitos Humanos, de vários pontos do país.

Com este manual, simplificado e prático, a par de outras iniciativas complementares que devem ser implementadas, a Amnistia pretende capacitar os e as agentes que colaboram com crianças e jovens, nos mais diversos contextos de educação formal e não formal, com métodos de prevenção e sensibilização adequados, que possibilitem a resolução de problemáticas emergentes relacionadas com atos agressivos e discriminatórios, que muitas e demais vezes deixam marcas permanentes nos jovens.

EDUCAÇÃO PARA OS DIREITOS HUMANOS  
AMNISTIA INTERNACIONAL PORTUGAL

## Para que serve este manual?

Este manual surge das sugestões e necessidades identificadas pelos e pelas participantes no projeto *"Stop Bullying!"* da Amnistia Internacional Portugal, nomeadamente professores, estudantes, pessoal não docente, encarregados de educação e direções escolares, que entre setembro de 2014 e setembro de 2016 estiveram envolvidos/as em diferentes ações de formação e sensibilização relacionadas com o bullying, como forma de discriminação.

Pretendeu-se criar uma ferramenta prática, que reunisse as principais informações sobre o fenómeno do bullying e que ao mesmo tempo fornecesse um conjunto de ações, participativas e reflexivas, baseadas em metodologias de educação formal e não formal, de fácil acesso a todos os/as agentes educativos/as que pretendam dinamizar sessões pontuais ou contínuas sobre o tema.

## Como está organizado?

Este manual está dividido em três secções distintas: a primeira - Bullying, direitos humanos e discriminação - está centrada na definição do que é o fenómeno do bullying e a sua ligação com a discriminação, como grave forma de violação de direitos humanos.

Na segunda parte - Ações e atividades para combater o bullying - estão reunidas algumas atividades que podem ser dinamizadas com jovens, estruturadas em sessões de sensibilização e/ou oficinas de formação, que envolvem diferentes dinâmicas de grupo e recursos educativos.

Na terceira secção encontram-se os - Recursos e outras fontes - com diferentes anexos e fontes de informação que complementam este manual. Aqui encontram-se as ligações a outras entidades ou autores, com esclarecimentos mais detalhados sobre a problemática do bullying, e uma série de outros recursos aos quais cada agente educativo poderá aceder.

Paralelamente a cada capítulo serão encontradas frases de alguns dos e das participantes no projeto, que anonimamente deixaram os seus relatos e opiniões sobre situações de humilhação, perseguição e agressão contínua a que foram sujeitos/as ou que testemunharam, bem como frases que apontam para possíveis soluções que podem vir a resolver este tipo de conflito ofensivo.

## Que abordagens?

A abordagem sugerida neste manual é baseada em aprendizagens que desenvolvem o conhecimento, as capacidades e a introdução dos valores dos direitos humanos, como a democracia, igualdade, a não discriminação, implementando novas práticas que tornem cada experiência educativa mais plural, diversa e inclusiva.

É neste sentido que a Amnistia Internacional, com o seu programa de Educação para os Direitos Humanos e o projeto Escolas Amigas dos Direitos Humanos, ajuda as escolas a implementar uma abordagem participativa e holística com todas e todos os atores educativos: professores/as, estudantes, pessoal não docente, técnicos/as, encarregados/as de educação, direções escolares.

Com base em metodologias de educação, formal e não formal, que introduzem novas estratégias de intervenção preventiva e formativa, as escolas têm a possibilidade de refletir e reformular práticas e procedimentos que melhorem os espaços de ação educativa, tornando-os mais saudáveis e seguros.



**BULLYING, DIREITOS  
HUMANOS E DISCRIMINAÇÃO**

## Entender o Bullying

*"Não gosto de sair da sala nos intervalos. É desta maneira que chego a casa ao fim do dia sem ouvir mil e um comentários acerca de mim."*

**RELATO DE UMA ALUNA DO PROJETO STOP BULLYING**  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS SERAFIM LEITE  
SÃO JOÃO DA MADEIRA

O bullying é um fenómeno social que anualmente afeta milhões de jovens de todos os contextos educativos. Caracteriza-se como o mais comum e relevante conflito em espaço escolar, que quando mal resolvido na mente dos jovens deixa graves sequelas a nível da sua autoestima, das suas relações afetivas e sociais, não só na infância e adolescência, como também na sua idade adulta. Não existe uma tradução direta da palavra "bullying" para a língua portuguesa. No entanto, diferentes investigadores aproximam a palavra inglesa do termo provocação, coação ou acosso.

**"UMA EM CADA CINCO CRIANÇAS E ADOLESCENTES SOFRE DE PERTURBAÇÕES DE SAÚDE MENTAL. EM PORTUGAL, NENHUM OUTRO PROBLEMA DE SAÚDE TEM TANTO PESO NA QUALIDADE DE VIDA ENTRE OS 5 E OS 19 ANOS COMO AS PERTURBAÇÕES DE SAÚDE MENTAL, SOBRETUDO A DEPRESSÃO E A ANSIEDADE. MAS NENHUM OUTRO PROBLEMA DE SAÚDE TEM TÃO ESCASSA RESPOSTA NO PAÍS."**

FONTE: HEALTH BEHAVIOUR OF SCHOOL-AGED CHILDREN E ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE

O bullying pode ser definido como <sup>1</sup> "Um aluno é vítima de bullying quando ele ou ela são expostos, repetidamente e ao longo de um determinado período de tempo, a atos negativos por parte de um ou mais estudantes." Essas ações são normalmente repetidas e podem ser praticadas a nível físico, verbal, psicológico ou mesmo sexual.

A maioria dos <sup>2</sup> estudos nacionais relacionados com o fenómeno revelam que aproximadamente 1 em cada 5 estudantes estão diretamente envolvidos em comportamentos de *bullying*.

Este comportamento disruptivo é normalmente repetido ao longo de um determinado período de tempo, que se pode desenrolar entre poucas semanas e poderá estender-se por vários anos. Uma criança ou jovem que é vítima de bullying, ou seja, que é provocada, intimidada, perseguida ou agredida com frequência pelo mesmo colega ou grupo de pares, normalmente tem muita dificuldade em se defender e em exteriorizar os seus receios, traumas e frustrações.

O *bullying* pode assumir várias formas de abuso, como por exemplo: empurrões, murros ou palmadas (*bullying* físico); insultos e ridicularizar (*bullying* verbal); intimidação ou exclusão social (*bullying* emocional ou não verbal); ou enviando mensagens ou imagens ofensivas por correio eletrónico, redes sociais ou telemóvel. (*cyberbullying*).

1. Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford:Blackwell.

2. Carvalhosa, S., Lima, L. & Matos, M. (2001). *Bullying - A provocação/vitimação entre pares no contexto escolar português*.

3. Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford:Blackwell.

### PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DO BULLYING<sup>3</sup>:

- A intencionalidade do comportamento: o comportamento tem o objetivo específico de provocar mal-estar e ganhar controlo sobre a outra pessoa;
- O comportamento é repetido ao longo do tempo: o comportamento não ocorre ocasionalmente ou isoladamente, mas torna-se regular (dias, meses, anos);
- Existe um desequilíbrio de poder no centro da dinâmica do *bullying*: quando um ou uma estudante (ou vários) mais velho/a ou mais forte, demonstra comportamentos desagradáveis para com outro/a colega, normalmente mais novo/a e/ou física e emocionalmente considerado/a mais fraco/a;

### NÃO FALAMOS DE BULLYING QUANDO:

- Dois alunos/as da mesma idade ou tamanho se envolvem numa discussão ou briga ocasional.
- Quando dois alunos/as simplesmente não gostam um/uma do outro/a.
- Quando dois alunos/as gozam e brincam entre eles/as, mesmo que seja com alguma agressividade.

Nota: nem sempre é fácil estabelecer os limites. Os comportamentos de bullying são um fenómeno que pode começar com uma brincadeira e que pode chegar a comportamentos violentos repetidos.

\* NUM QUESTIONÁRIO SOBRE A MEDIÇÃO DA “TEMPERATURA DO BULLYING”, REALIZADO A 1333 ALUNOS E ALUNAS DAS SEIS ESCOLAS QUE INTEGRAM O PROJETO ESCOLAS AMIGAS DOS DIREITOS HUMANOS E SÃO SIMULTANEAMENTE PARTICIPANTES NO PROJETO STOP BULLYING, CONCLUIU-SE QUE A PRINCIPAL MOTIVAÇÃO PARA OS ATOS AGRESSIVOS DE BULLYING ESTÁ RELACIONADA COM A APARÊNCIA/ASPETO FÍSICO E EVENTUAL DEFICIÊNCIA DOS ALUNOS/AS.

\* A MAIOR PARTE DOS ALUNOS E DAS ALUNAS PARTICIPANTES NO PROJETO (37%) CONSIDERA QUE “É NECESSÁRIO INTERVIR NUMA SITUAÇÃO DE BULLYING PARA PROTEGER O/A COLEGA”, ENQUANTO 25% ADMITEM QUE FICAM “DESCONFORTÁVEIS COM A SITUAÇÃO E TÊM MEDO DE INTERVIR PARA PROTEGER A VÍTIMA”.



## Bullying e Direitos Humanos

*“Bullying é um ataque à vertente física, psicológica e moral de um indivíduo. É um conjunto de atitudes premeditadas que visam “massacrar” e afetar psicologicamente, muitas vezes levando a pessoa ao limite do desespero.”*

### RELATO DE UMA PROFESSORA DO PROJETO STOP BULLYING

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS SERAFIM LEITE  
SÃO JOÃO DA MADEIRA

O bullying é assim caracterizado como um comportamento agressivo, contínuo e intencional, que envolve um desequilíbrio de poder ou de forças entre agressor/a e vítima, revelando-se como uma grave <sup>4</sup> violação dos direitos humanos fundamentais de qualquer indivíduo, quando representa uma limitação constante do desenvolvimento saudável e seguro de crianças e jovens, prejudicando o seu acesso a:

- Condições favoráveis de saúde física e mental
- Contextos de não discriminação
- Enquadramentos sociais e educativos de respeito pelos direitos humanos
- Ambientes de trabalho participativos e cooperativos
- Estruturas de apoio comportamental formal e informal

## Bullying e discriminação

A discriminação revela-se assim como uma grave e comum violação dos direitos humanos, apesar da enorme evolução realizada nas últimas décadas para a combater. Os inquéritos às atitudes dos cidadãos e cidadãs europeus revelam, de forma consistente, altos níveis de preconceito e intolerância em todos os níveis da sociedade<sup>5</sup>. Assim, milhões de pessoas são vítimas de exclusão, pobreza, maus tratos e até violência, devido àquilo que são, ao que se pensa serem ou àquilo em que acreditam. Seja qual for a sua forma, a discriminação baseia-se na negação ou depreciação da diferença, resultando no desrespeito pela dignidade e igualdade, valores inerentes a todos os seres humanos, por vezes limitada com base em fatores como a origem étnica, a religião ou a orientação sexual.

### O PRINCIPIO DA NÃO-DISCRIMINAÇÃO DA AMNISTIA INTERNACIONAL

O Artigo 2º da Declaração Universal dos Direitos Humanos refere que, qualquer pessoa deve ter acesso aos direitos e liberdades dispostas na Declaração “*sem distinção alguma, nomeadamente de raça, de cor, de sexo, de língua, de religião, de opinião política ou outra, de origem nacional ou social, de fortuna, de nascimento ou de qualquer outra situação.*”

4. Baseado na Declaração Universal dos Direitos Humanos, Convenção dos Direitos da Criança das Nações Unidas, Convenção Internacional dos Direitos Políticos e Cívicos e Convenção Internacional dos Direitos Económicos, Sociais e Culturais.

5. O Eurobarómetro sobre “Discriminação na União Europeia em 2012; 2015”

Os atos de bullying estão normalmente associados a discriminação, por se tratar de uma distinção específica que o/a jovem (ou jovens) agressor/a identifica na vítima, e que acredita legitimar as ações provocadoras que perpetua, sobrepondo-se ou renegando a diferença e revelando total desrespeito pela individualidade humana do/da jovem intimidado/a, humilhado/a ou agredido/a.

Essa distinção específica que o/a agressor/a realiza, está associada a características da vítima como:

- Fisionomia (alto, baixo, gordo, magro, olhos, dentes, cabelo, ...)
- Roupas que veste (marca, condição das roupas, ...)
- Condição socioeconómica (famílias carenciadas, ...)
- Localidade de residência
- Origem étnica ou cor de pele
- Religião
- Idade
- Identidade de género
- Orientação sexual
- Deficiência
- Qualquer outra característica distinta

*"Uma situação à qual eu já observei foi chamarem alcunhas e nomes inapropriados a alunos com deficiências, dificuldades de aprendizagem ou por não terem possibilidades para poder comprar roupas de marca "giras".*

#### RELATO DE UMA ALUNA DO PROJETO STOP BULLYING

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PEDRO FERREIRO  
FERREIRA DO ZÉZERE



## Tipos de Bullying

O conceito de bullying compreende uma série de ações negativas, perpetradas numa relação desigual de poder entre o/a agressor/a e a vítima. Por norma, a provocação, perseguição ou agressão a que a vítima é sujeita pode assumir diferentes formas, por vezes sem justificação aparente, mas que revelam sempre um grau de agressividade prejudicial para a vítima, principalmente a nível psicológico. De um modo geral, e apesar de diferentes autores/as categorizarem este fenómeno de forma mais particular, quando falamos de bullying referimo-nos a formas distintas mas complementares de agressão ou coação ao longo de um determinado período de tempo, que podem ser mais ou menos diretas ou indiretas, definidas entre as seguintes tipologias:

TIPOS DE BULLYING			
Direto		Indireto	
Bullying Físico	Bullying Verbal	Bullying Socio-Emocional	Cyberbullying
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agressões físicas: esmurrar, dar palmadas, empurrar, dar encontrões, puxar cabelos, pontapear, etc.</li> <li>• Ameaçar</li> <li>• Perseguir</li> <li>• Roubos</li> <li>• Danificar material</li> <li>• Assédio (sexual ou outro)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insultar</li> <li>• Intimidar</li> <li>• Gritar</li> <li>• Humilhar</li> <li>• Ofensas verbais: dizer piadas e alcunhas depreciativas e discriminatórias;</li> <li>• Outras expressões que geram mal-estar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indiferença</li> <li>• Isolamento</li> <li>• Exclusão social</li> <li>• Difamar</li> <li>• Lançar rumores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SMS</li> <li>• MMS</li> <li>• Vídeos</li> <li>• Fotos</li> <li>• Mail</li> <li>• Chats</li> <li>• Redes</li> <li>• (...)</li> </ul>

Nota: a presente tabela foi adaptada para simplificar a compreensão da tipologia do fenómeno do bullying.

## Sobre o Cyberbullying

O <sup>6</sup>cyberbullying é uma forma relativamente recente de humilhação e difamação social, que é realizada pelo agressor ou agressora através de suportes digitais de comunicação e dispositivos eletrónicos, como a internet ou os telemóveis.

Através destas tecnologias de informação e comunicação, e utilizando como plataforma de difusão as redes sociais (*mail, chat, facebook, youtube, etc.*) o/a agressor/a consegue influenciar um número maior de pessoas (espetadores/as virtuais), prejudicando a reputação e as amizades da vítima, através do envio de mensagens caluniosas ou da colocação *online* de imagens e vídeos ofensivos e humilhantes, com rápido efeito multiplicador.

Esta forma de bullying, não sendo física, tem revelado um impacto extremamente prejudicial a nível emocional e psicológico nas vítimas, que tem levado muitos e muitas jovens a sucessivas tentativas de suicídio e, em demasiados casos, à morte.

6. Belsey, Bill (2006). Cyberbullying: an emerging threat to the "always on" generation. Disponível na Internet: [http://cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying\\_Article\\_by\\_Bill\\_Belsey.pdf](http://cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying_Article_by_Bill_Belsey.pdf)  
Campos, Mariana (2009) O cyberbullying. Natureza e ocorrência em contexto português. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social e das Organizações) - ISCTE, Lisboa.

## A vítima, o agressor e a testemunha

Os episódios de bullying estão associados a um processo que envolve diferentes intervenientes, sendo os/as mais relevantes: a vítima, o/a agressor/a e o grupo de conveniência ou as testemunhas. Qualquer um destes/as intervenientes desempenha um papel mais ativo ou passivo em cada episódio de bullying, que de uma forma mais direta ou indireta, prejudica os seus pares e/ou prejudica cada jovem participante pessoalmente em diferentes níveis (social, emocional, físico, etc). É importante identificar cada um/a destes/as intervenientes quando se analisa um relato de bullying em contexto escolar, para se perceber se estamos perante uma ato isolado ou de grupo. É igualmente relevante analisar se existem testemunhas que têm a capacidade de falar sobre os episódios e os respetivos agressores/as, ou se o nível de intimidação é tão elevado que estes se sentem ameaçados e inibidos de comunicar as situações agressivas que presenciaram.

### Vítima

As vítimas de bullying são normalmente consideradas fisicamente mais frágeis pelo agressor/a, tímidas e com uma personalidade ansiosa. Têm muitas vezes uma visão negativa de si, com baixa autoestima agravada pelas críticas a que são sujeitas pelos seus pares ou por adultos. As vítimas não têm muitas vezes a noção do que devem fazer quando estão a ser humilhadas, pois podem não vivenciar este tipo de situações com frequência tornando-se por isso “presas” fáceis. Geralmente, mantêm-se em silêncio face ao sofrimento, essencialmente por vergonha dos outros, por se sentirem culpadas ou por medo do ou da agressora.

### Agressor/a (*Bully*)

O agressor ou agressora (*bully*) pode ser uma criança ou jovem que vive em contextos sociais agressivos e carenciados e, como tal, reproduz os modelos retratados no seu quotidiano. No entanto, o/a agressor/a pode igualmente ser um jovem ou uma jovem de estatuto social e económico elevado, que poderá sentir que se encontra num patamar de superioridade em relação aos seus pares em contexto escolar, legitimado pela sua condição financeira, que lhe permite aceder a determinados bens que outros/as jovens não conseguem (ex: roupa, calçado desportivo, telemóveis). Em todos os casos quando falamos de agressores/as normalmente referimo-nos a jovens inseguros/as, que se apresentam como pessoas muito seguras, mas que têm pouca resistência às frustrações e têm dificuldades em adaptarem-se às normas sociais. Não se identificam com a escola, normalmente são populares e podem-se envolver numa série de atividades antissociais, combinadas com força física e/ou moral. Revelam pouca empatia pelas vítimas. Têm a perfeita noção do mal que causam aos jovens que provocam ou agridem, sabem que estão a fazê-lo para humilhar e maltratar, e que o fazem apenas para se sentirem superiores.

### Testemunhas

Os e as apoiantes, seguidores/as ou espetadores/as (testemunhas<sup>7</sup>) normalmente são crianças ou jovens que assistem aos episódios de provocação ou agressão e tomam diferentes atitudes mediante os seus medos, aspirações ou frustrações. Por norma são jovens inseguros, com pouca capacidade de emancipação. Podemos falar de jovens que vivem em ambientes familiares super protegidos/as, onde desenvolvem poucas competências para resolverem os seus próprios conflitos, como podemos falar também de jovens que vivem em contextos sociais em que são pouco considerados/as ou valorizados/as, procurando assim protagonismo junto do/a líder (o *bully*) ou do grupo, que o/a passam a valorizar. Estes grupos e subgrupos de jovens encontram-se regularmente envolvidos nos casos de bullying, o que vem reforçar a influência social deste fenómeno nos espaços escolares e extra escolares.

7. Fekkes, Pijpers & Verloove-Vanhorick, 2005, referido por Lopes Neto, 2007

### CARACTERÍSTICAS DAS TESTEMUNHAS

#### *Seguidor/a*

É A CRIANÇA OU JOVEM QUE NORMALMENTE SE ASSOCIA AO/À LÍDER E O/A ACOMPANHA, POR TER MEDO DE SE TORNAR UMA VÍTIMA DO/A AGRESSOR/A OU SIMPLEMENTE POR EMPATIA COM O PODER DO/A MESMO/A. NORMALMENTE NÃO PARTICIPA DIRETAMENTE NOS ATOS AGRESSIVOS, MAS INCENTIVA-OS.

#### *Apoiante*

É AQUELE/A QUE NÃO ACOMPANHA O/A AGRESSOR/A REGULARMENTE, QUE NÃO É VÍTIMA NEM PRÓXIMO/A DO/A AGRESSOR/A, MAS QUE MANTÉM UMA POSIÇÃO DE INCENTIVO AO/À LÍDER QUANDO ASSISTE A SITUAÇÕES ESPORÁDICAS EM QUE O/A *BULLY* PROVOCA OU AGRIDE ALGUÉM.

#### *Observador/a*

É A CRIANÇA OU JOVEM QUE EVITA ATIVAMENTE O ENVOLVIMENTO EM QUALQUER SITUAÇÃO DE BULLYING, COM MEDO DE VIR A TORNAR-SE VÍTIMA. POR OUTRO LADO TEM PENA DA VÍTIMA E SENTE-SE CULPADA/O OU SENTE VERGONHA POR ASSISTIR A UMA SITUAÇÃO TÃO GRAVE, COM A QUAL NÃO CONCORDA E NA QUAL NÃO INTERVÉM NEM DENUNCIA, COM MEDO DE REPRESÁLIAS POR PARTE DO AGRESSOR/A.

#### *Defensor/a*

É A TESTEMUNHA QUE SE IDENTIFICA COM A CAUSA DA VÍTIMA, TEM A CAPACIDADE DE INTERVIR, MANIFESTA O SEU DESAGRADO COM A SITUAÇÃO DE AGRESSÃO, PODE TER A CAPACIDADE DE PROTEGER A VÍTIMA E EVENTUALMENTE RETIRÁ-LA DA POSIÇÃO DE PERIGO.

## Consequências para as vítimas

As situações de bullying que ocorrem durante a adolescência, se não forem atempadamente tratadas com recurso a serviços de apoio psicológico ou de pedopsiquiatria, poderão dar origem a patologias extremamente gravosas para os jovens durante a vida adulta. Se a criança ou jovem não tiver a oportunidade de verbalizar ou exteriorizar os seus medos, frustrações, obsessões ou pensamentos desestruturados, muito provavelmente tornará-se um adulto com poucas ligações sociais e afetivas; poderá tornar-se agressivo/a e revoltado/a, especialmente, perante situações que possam espoletar na sua memória episódios traumáticos e depressivos.

## Consequências para os agressores/as

As crianças e jovens que cresceram sendo provocadores/as e agressores/as revelam um maior risco de se tornarem adultos com um perfil social desenquadrado, com problemas psicopatológicos, elevado grau de violência e envolvimento em situações de criminalidade regulares. Normalmente recorrem à força como forma de resolução de problemas. A grande percentagem de adultos que são julgados em vários países, como os Estados Unidos, referem que, durante o seu percurso escolar, foram provocadores/as ou agressores/as sistemáticos, muitas vezes recorrendo à violência apenas como mecanismo para extravasarem as suas frustrações pessoais, familiares ou sociais.

## Consequências para as testemunhas

Para as testemunhas, as consequências dependem da intervenção (ou da falta dela) por parte de cada um/a dos/as espetadores/as. Da parte do/a observador/a, normalmente gera-se um certo sentimento de culpa e vergonha, que mais tarde podem evoluir para um estado de isolamento e de depressão, evitando a todo o custo a observação de situações que gerem agressão ou humilhação e que na vida adulta faz com que evitem situações de conflito. Nos/as seguidores/as e apoiantes o sentimento de culpa normalmente não é tão notório, havendo no entanto casos de jovens que se arrependem dos atos agressivos que apoiaram, tanto a nível físico como a nível moral.



## Alguns factos sobre o Bullying

- Na Europa, cerca de 20% das crianças são vítimas de bullying no espaço escolar.
- Os EUA revelam que 60% dos jovens caracterizados como agressores/as entre o 5º e o 9º ano, chegam aos 24 anos de idade com algum problema do foro criminal.
- O bullying normalmente ocorre em espaços escolares e extra escolares sem supervisão de adultos (recreios, balneários, internet), sendo que cerca de 78% das situações relatadas ocorre no recreio.
- O tipo de bullying mais frequente nas escolas do 1º Ciclo é o físico (empurrar, pontapear, esmurrar, ...) e no 2º Ciclo é o bullying verbal (chamar nomes, difamar, ...).
- Os rapazes normalmente estão mais associados aos casos de bullying físico, enquanto as raparigas estão mais associadas aos episódios de bullying social.
- A maioria das crianças identifica os/as agressores/as como sendo colegas da mesma sala, que normalmente são mais velhos/as.
- A frequência de episódios de bullying diminui com o aumento dos anos de escolaridade e com o aumento da idade.
- Se os/as colegas que estão a assistir a uma situação de bullying intervêm nos primeiros 10 segundos, em 57% dos casos a situação de agressão ou humilhação termina.

FONTE: HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL AGED CHILDREN/ OMS - 2014

## Alguns mitos em relação ao bullying

**MITO:** "PASSAR POR UMA EXPERIÊNCIA DE BULLYING, TORNA A CRIANÇA MAIS FORTE E PREPARADA PARA A VIDA."

**FACTO:** Nem todas as crianças revelam a mesma estrutura física, psicológica e emocional. E quando uma criança é sujeita a episódios repetidos de agressão e violência, ela própria tornar-se-á violenta. Preparar uma criança para a vida não é prepará-la para ser forte na violência, mas forte nas relações e na convivência.

**MITO:** "SÃO COISAS DE CRIANÇAS. É NORMAL E NÃO HÁ NECESSIDADES DE DARMOS TANTA IMPORTÂNCIA."

**FACTO:** Quando os adultos não estão atentos aos sinais de maus tratos ou depressão nas crianças, relatados ou apenas observados, estão a demitir-se do seu papel interventivo e protetor, por acharem que são episódios normais entre crianças, que eles próprios viveram na sua infância. A verdade é que a constante despreocupação com estas situações pode conduzir a condições extremas de depressão, que inclusive poderão levar a criança ao suicídio, por se sentir sozinha e desacompanhada.

**MITO:** "AS CRIANÇAS DEVEM RESOLVER O PROBLEMA DO BULLYING POR SI PRÓPRIAS!"

**FACTO:** A melhor alternativa será sempre aquela em que a criança resolve os seus próprios problemas, mas quando sabe como o fazer, principalmente quando se trata de bullying. Algumas escolas têm programas de reforço de competências pessoais e sociais, que poderão ajudar as vítimas a lidarem com as provocações dos/as agressores/as. No entanto estamos a falar de um tipo de acompanhamento, levado a cabo por psicólogos/as escolares e outros/as técnicos/as competentes, que apenas terá efeito a longo prazo. Por isso, é necessária a intervenção mais precoce de um adulto na resolução de situações conflituosas relacionadas com bullying.

## Medidas e Atitudes Preventivas

"(...) Aconteceu comigo. Não sei se foi pela forma como me vestia, pelo penteado ou pela falta de maquilhagem. Ou até pelos ciúmes. O importante é que me sinto bem como sou, e não vou mudar só porque uma rapariga fez um comentário menos agradável à minha passagem."

RELATO DE UMA ALUNA DO PROJETO STOP BULLYING  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS SERAFIM LEITE  
SÃO JOÃO DA MADEIRA

Quando ocorrem os incidentes de bullying é importante percebermos como atuar<sup>8</sup>, mediante a posição ocupada enquanto intervenientes ou meras testemunhas da situação. Quando se observam ou resolvem situações de intimidação, humilhação ou agressão, enquanto se ouve a queixa da vítima ou o relato de alguém que testemunhou os comportamentos agressivos e repetidos, é importante ter presente um conjunto de medidas claras, implementadas pela instituição escolar onde ocorrem. As melhores medidas que se podem tomar são aquelas que, em primeiro lugar, salvaguardem a integridade física da vítima, tentando protegê-la e acalmá-la. Posteriormente devemos encaminhar a criança para as estruturas de apoio mais adequadas. No seguimento destas recomendações podemos particularizar o papel de cada interveniente neste processo, na forma como cada um pode prevenir e melhorar a segurança da vítima e que medidas e atitudes podem ser trabalhadas para evitar a repetição das mesmas situações agressivas.

### A ESCOLA DEVE:

- Implementar uma política anti-bullying nas escolas, envolvendo toda a comunidade educativa, para criar um ambiente escolar seguro.
- Criar políticas anti-bullying que façam parte do currículo, plano anual de atividades e do regulamento interno.
- Criar mecanismos de formação e sensibilização para professores e profissionais sobre a problemática do bullying, para melhor lidarem com estes incidentes e melhor apoiarem as vítimas, as testemunhas e os agressores/as.
- Deve diagnosticar os efeitos do bullying (onde, como e com quem), através de questionários aplicados aos/às alunos/as e outros membros da comunidade.
- Informar, sensibilizar e mobilizar sempre que possível.

<sup>9</sup> "NÃO PODEMOS PENSAR NA PROBLEMÁTICA DO BULLYING COMO EXCLUSIVA DA ESCOLA E INERENTE À ESCOLA. É UM PROBLEMA DE TODA A SOCIEDADE QUE TEM QUE SER CONTEXTUALIZADO."

8. Conclusões dos grupos de trabalho das seis Escolas Amigas dos Direitos Humanos participantes no projeto

9. Ferreira, E.M. "Bullying em contexto escolar: Narrativas e significados em adolescentes e pré-adolescentes". Porto, 2006.

Para além do papel preventivo, a escola deve igualmente definir um conjunto de regras e consequências claras, facilmente percebidas e trabalhadas com todos os membros da comunidade educativa, com procedimentos disciplinares construtivos que evitem a perpetuação de atos de intimidação, humilhação e agressão. Ao mesmo tempo, esses procedimentos devem reverter a construção negativa e violenta que o/a agressor/a legitima nas suas ações, ou seja, a escola não deve basear a ação apenas em processos punitivos, mas deve apostar em processos reflexivos e restaurativos. O Comentário 10º do Comité dos Direitos da Criança providencia aos Estados orientações e recomendações sobre o estabelecimento de um sistema de justiça juvenil que respeite os direitos plasmados na Convenção dos Direitos da Criança (CDC). Neste comentário estão definidos os princípios básicos de uma política de justiça juvenil que incluem, entre outros:

**NÃO DISCRIMINAÇÃO** - uma política de justiça juvenil deve assegurar que todos/as são tratados/as de forma igual. Deve ser dedicada especial atenção aos casos de discriminação e disparidades que podem envolver grupos mais vulneráveis de crianças e jovens pertencentes a minorias, meninas e raparigas, crianças e jovens com deficiência ou as crianças e jovens que têm conflitos constantes com a justiça (reincidentes). Neste último caso, as medidas devem proporcionar apoio e assistência apropriadas para garantir a reintegração na sociedade, assim como promover a sensibilização da opinião pública destacando o direito destas crianças e jovens desempenharem uma função construtiva na sociedade.

**SUPERIOR INTERESSE DA CRIANÇA** - O interesse superior da criança e do jovem deve ser central em todas as decisões relacionadas com os sistemas de justiça juvenil. A proteção deste interesse pode ser, por exemplo, que os objetivos tradicionais da justiça criminal tais como a repressão/retribuição devem ser substituídos por objetivos que visam a reabilitação e a justiça restaurativa.

#### **AS VÍTIMAS DEVEM:**

- Falar, não ficar com o sofrimento das agressões dentro delas, num silêncio que as destrói emocionalmente.
- Dizer a um adulto quando são provocadas, humilhadas ou agredidas constantemente.
- Evitar o/a agressor/a.
- Tentar afastar-se de possíveis situações de conflito.
- Distrair o/a agressor/a, não lhe dando importância, não mostrando inquietação nem medo.
- Estar sempre que possível com amigos/as.

#### **OS/AS TESTEMUNHAS DEVEM:**

- Quando assistem a situações de agressão, devem dizer ao agressor/a para parar.
- Devem ajudar a vítima a afastar-se da situação de humilhação e agressão.
- Sempre que possam, pedir a outros amigos/as para ajudar a resolver a situação.
- Pedir ajuda a um adulto ou relatar mesmo depois do incidente ter acontecido.
- Mesmo não sendo, podem-se tornar amigos/as da vítima.

#### **OS/AS AGRESSORES/AS DEVEM:**

- Ser responsabilizados/as pelos seus atos, não obrigatoriamente pela via punitiva.
- Sempre que possível, serem integrados/as em programas de acompanhamento e recuperação.
- Os/as agressores/as devem fazer parte da definição das suas eventuais sanções.

#### **OS ADULTOS DEVEM:**

- Estar atentos a possíveis sinais de bullying nas crianças e jovens.
- Fazer perguntas diretas às crianças, sobre como os/as colegas as tratam e se testemunham com frequência situações de bullying.
- Cooperar com professores/as, assistentes operacionais e todos os outros membros da comunidade escolar para abordar e resolver incidentes de bullying.
- Encarar relatos e situações de bullying com toda a seriedade, por menores que possam parecer.
- Reforçar positivamente a atitude da criança que relata episódios de bullying.
- Ensinar as crianças a serem assertivas e não agressivas.
- Sensibilizar as crianças para estratégias para lidar e combater o bullying.
- Promover ambientes e atitudes favoráveis de socialização para as crianças.

## Considerações Finais

*"São raras as pessoas que se atrevem a ser diferentes e a revelarem a sua verdadeira personalidade, quer na maneira de ser, vestir ou pensar."*

#### **RELATO DE UMA ALUNA DO PROJETO STOP BULLYING**

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS SERAFIM LEITE

SÃO JOÃO DA MADEIRA

O bullying revela-se como um fenómeno que envolve a violação dos direitos fundamentais do ser humano, no que diz respeito ao seu acesso a condições de segurança, ao bem-estar físico, emocional e social, em especial de crianças e jovens.

O ambiente em que se processa o desenvolvimento integral da criança deve sempre contemplar um conjunto de ações coordenadas que as proteja, quando os seus direitos estão a ser violados, devido a práticas discriminatórias a que são sujeitas, principalmente durante os episódios humilhantes e agressivos de *bullying* que ocorrem não só, mas em particular, em ambiente escolar.

Cabe assim a cada escola adotar um conjunto de medidas claras e inclusivas, que tenham como núcleo a contribuição dos mais variados elementos da comunidade educativa (alunos/as, professores/as, assistentes operacionais, encarregados de educação, entidades parceiras...).

A partir desta base participativa e colaborativa, deve-se definir um plano de ação preventivo para combater o fenómeno em cada contexto. Aqui, o papel orientador da governança escolar será essencial, para que se estabeleça uma estratégia, com procedimentos, práticas e regulamentos claros e acessíveis a todos, que promovam a sensibilização e o respeito pelos direitos humanos.

Essas ações de prevenção e sensibilização podem ser trabalhadas em cada grupo/turma, em sessões de educação formal e não formal, com atividades que levem os/as jovens a refletir sobre a problemática, através de abordagens mais construtivas, que envolvam dinâmicas de grupos, jogos didáticos, vídeos e trabalhos de projeto.

Para além deste trabalho de consciencialização, será importante que os/as alunos/as que são vítimas de *bullying* consigam aperceber-se que a escola possui mecanismos para os proteger, nomeadamente quando tiverem de relatar ou simplesmente desabafar sobre as situações violentas a que são sujeitos, tais como gabinetes de apoio psicológico, programas de apoio entre pares ou projetos de mentores/as.

Os adultos que trabalham com as crianças e jovens devem ser sensíveis às situações que lhes são relatadas, e não as devem desvalorizar, por mais irrelevantes que aparentem ser. As medidas de apoio social e psicológico de cada escola ou instituição devem prestar acompanhamento, tanto ao/a jovem que foi agredido/a, como à testemunha, como também ao agressor/a.

Será importante que a criança se sinta à vontade para exteriorizar os seus medos e frustrações no espaço escolar, para que não os interiorize de forma tão depressiva e silenciosa, que se transformem em problemas irreversíveis a nível da autoestima, das relações sociais e emocionais (tanto em criança e mais tarde em adulto), que de uma forma ou de outra poderão levar a pensamentos destrutivos e até ao suicídio.

Os mais variados estudos sobre *bullying* revelam que, através de uma abordagem escolar global, estruturada e clara sobre este fenómeno, existe uma redução considerável dos níveis de intimidação, exclusão e agressão a que as crianças são sujeitas.

É neste sentido que a Amnistia Internacional Portugal colabora com as escolas, ajudando-as a definir planos de ação assentes em estruturas pedagógicas coerentes, que promovam a participação ativa de todos/as os/as intervenientes, para diminuir as incidências do *bullying*.

Com esta visão holística, pretende-se tornar cada escola num espaço que promova a segurança de todos/as, o respeito pela individualidade de cada um/a, e onde não se revele qualquer diferenciação ou desrespeito, de qualquer criança ou jovem, por qualquer aspeto peculiar da sua natureza física, emocional ou intelectual.



## Como utilizar as Atividades

Neste capítulo encontram-se reunidas algumas das ações de prevenção, sensibilização e capacitação utilizadas durante o projeto Stop Bullying, nas seis Escolas Amigas dos Direitos Humanos, organizadas em planos de sessão.

As diferentes ações complementam-se com diferentes atividades, dinâmicas e recursos, que devem ser adaptados na sua implementação mediante os objetivos e necessidades diagnosticadas no enquadramento pedagógico de cada escola, e nas problemáticas específicas de cada público-alvo (exemplo: turmas com problemáticas específicas, turmas de transição entre ciclos, formação de alunos/as multiplicadores/as). Cada sessão tem um conjunto de recursos (anexos e vídeos) e dinâmicas (*team buildings*, *icebreakers* e *energizers*) que podem ser selecionados.

### A importância dos “quebra-gelos” e das dinâmicas de divisão de grupos

As dinâmicas de grupos e “quebra-gelos” que serão sugeridas no início de cada sessão não se resumem a meros “jogos”. Estamos a falar de ações de curta duração, cerca de 5/10 minutos, que de forma lúdica e enérgica levam os e as jovens a ficar mais motivados/as e descontraídos/as para colaborar nas atividades subsequentes. Este estímulo inicial é bastante importante para que os/as participantes se sintam mais a vontade para discutir um tema tão sensível e traumático como o bullying.

A descrição dos episódios de agressão e humilhação que ocorrem no seu quotidiano, escolar ou comunitário, que muitas vezes testemunham ou participam, não são na maioria das vezes fáceis de descrever, muito menos na primeira pessoa. Havendo este momento de decompressão inicial, complementado com uma disposição de espaço educativo não formal (por exemplo: em sala de aula, com cadeiras em “U”, em formato auditório, sem mesas a frente; espaços exteriores) torna o ambiente de discussão mais acolhedor e propício a que os e as jovens tenham mais facilidade em exteriorizar as suas experiências ou opiniões.

## Antes de Começar

Este manual foi concebido com o intuito de ser uma ferramenta de fácil acesso, que de forma intuitiva leve qualquer facilitador/a a dinamizar sessões sobre a temática do *bullying* e da discriminação. É no entanto importante reforçar que o período de preparação de cada sessão é crucial, para que cada educador/a, facilitador/a ou multiplicador/a consiga planejar todos os passos e prever possíveis dificuldades ou conflitos que decorrerão em cada ação junto dos/as jovens, dado a sensibilidade do tema abordado. Por outro lado é importante que o/a educador/a se aperceba da importância dos princípios metodológicos apresentados, assentes em dinâmicas de educação formal e não formal, e a relevância da sequência das ações propostas, em cada etapa do processo.

## Avaliação de Cada Sessão

O final de cada sessão é um momento-chave para relembrar todas as principais informações e experiências debatidas, num momento de reflexão conjunta, que realce os aspetos mais relevantes das temáticas abordadas. É importante que este momento de debate, esclarecimento e resumo final (*debriefing*) seja concentrado nos relatos e ideias partilhadas pelos jovens participantes. Alicerçando esta reflexão final nos exemplos e histórias dos mesmos, reforçará o processo de consciencialização e ação para combater o fenómeno de bullying como forma de discriminação em cada contexto educativo.

## Saber lidar com Emoções

Quando se dinamizam sessões abertas de discussão sobre a problemática do *bullying* e da discriminação, lidamos com experiências sensíveis e muitas vezes traumáticas. É assim necessária uma observação atenta, não só dos/as alunos/as que têm capacidade de verbalizar algumas dessas experiências em que estiveram envolvidos/as ou testemunharam, como é igualmente relevante observar os/as alunos/as que permanecem em silêncio, que naturalmente se fecham, e que não têm a mesma capacidade para participar, por muito provavelmente já terem sido vítima deste tipo de ações. Pode igualmente suceder o inverso: ao ouvirem os relatos dos colegas, alunos e jovens que já foram vítimas de bullying podem-se sentir revoltados/as, exteriorizando a sua frustração de forma expressiva e mesmo agressiva. Devido à natureza pessoal dos temas em discussão e ao estilo de aprendizagem promovido pela educação para os direitos humanos, algumas atividades e assuntos abordados neste módulo poderão trazer à tona emoções fortes, tanto positivas como negativas, ou desencadear memórias difíceis para os/as participantes e os/as facilitadores/as. É importante compreender e enfrentar o medo que temos das nossas emoções e saber como gerir os nossos próprios traumas, dores e vulnerabilidades e os dos/as participantes.

### ALGUMAS DICAS PARA FACILITAR A GESTÃO DE EMOÇÕES

- Deixe bem claro que é normal sentir emoções e que todos/as as sentimos e expressamos de formas distintas.
- Diga aos/às participantes que estão à vontade para saírem da sala durante uns instantes, se quiserem ou precisarem de o fazer. Um/a segundo/a facilitador/a ou outro/a participante pode ir até lá fora ver como estão, o que permite que a sessão continue e assegura, ao mesmo tempo, que a pessoa em questão está a ser acompanhada.
- Antes de começar uma sessão, pense sobre como pode criar um espaço propício à expressão de emoções dos/as participantes, para que não se sintam envergonhados/as ou constrangidos/as. (Pode começar por iniciar uma discussão sobre o que o grupo necessita para se sentir seguro e quais são os seus receios; estabelecer um código de conduta – que linguagem é permitida ou não – linguagem inclui as palavras e termos que o grupo considera apropriados e os que considera inapropriados, algumas regras sobre linguagem ou termos proibidos, e como se aproximar do/a outro/a respeitosamente. Dê um reforço positivo quando as pessoas partilharem ou expressarem emoções.
- Use uma linguagem que denote empatia para com a força e resiliência das pessoas que sobrevivem a circunstâncias difíceis, ao invés de linguagem que as retrate como vítimas.
- Esteja familiarizado com os serviços de apoio a que os e as participantes podem recorrer ou para onde podem ser encaminhados/as.
- Saiba onde pode encontrar apoio emocional para si e para os e as participantes, e quando deve pedir ajuda.

## Estrutura do Plano de Sessão

Os planos de sessão que se seguem contêm sistematizados os principais conteúdos e passos a seguir para desenvolver uma sessão em torno da temática do bullying e da discriminação.

Define-se como um plano de sessão o conjunto de ações, atividades e recursos que podem ser desenvolvidos em diferentes contextos de educação formal e não formal - escolas, centros comunitários, associações, etc. – não sendo restrito apenas a um formato de plano de sala de aula. Os planos de sessão foram selecionados para serem desenvolvidos em sessões de 50 ou 90 minutos, e podem ser dinamizados e adaptados a todos os ciclos de ensino, desde o 1º ciclo ao ensino secundário, como aconteceu durante o decorrer do projeto Stop Bullying, através de professores/as, facilitadores/as e alunos/as multiplicadores/as.

No entanto, estas sugestões de planos para as sessões podem e devem ser adaptados, atendendo aos objetivos de cada sessão e às necessidades, interesses e competências dos e das participantes.

### CADA PLANO SEGUE A SEGUINTE ESTRUTURA:

<b>SESSÃO</b>	Nome da sessão ou atividade mais relevante associada à sessão
<b>OBJETIVO</b>	Define o que se pretende alcançar com a ação e os conteúdos a abordar
<b>MATERIAIS</b>	Os recursos materiais necessários para dinamizar a sessão
<b>TEMPO</b>	O tempo necessário para dinamizar a sessão, na sua totalidade e/ou parcialmente
<b>PASSOS DA SESSÃO</b>	Todas as etapas da sessão, encadeando as diferentes ações (dinâmicas de grupo, <i>icebreakers</i> , vídeos)
<b>DICAS DE FACILITAÇÃO</b>	Clarificação de momentos chave e introdução de perguntas de orientação que facilitem a intervenção dos e das participantes
<b>ALTERNATIVAS</b>	Indicação de algumas variantes das ações propostas, que podem ser adaptadas por cada educador/a ou facilitador/a mediante os objetivos e o grupo-alvo
<b>CRIADO ADAPTADO</b>	A fonte de informação, entidade ou autor/a que criou alguma das atividades propostas

## Plano de Sessão 1

SESSÃO 1	A PESTE DA JANICE
<b>OBJETIVO</b>	Através da curta-metragem “A Peste da Janice” pretende-se abordar as principais características do fenómeno do bullying, através da história de uma jovem que foi alvo de discriminação devido à sua aparência física e condição social num espaço escolar, levando a: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discutir a discriminação devido à aparência física/estatuto social</li> <li>• Analisar o papel das testemunhas e outros intervenientes</li> <li>• Encontrar soluções para combater os atos humilhantes de bullying</li> </ul>
<b>MATERIAIS</b>	Computador; colunas de som; projetor; filme e guião do filme
<b>TEMPO</b>	50 minutos
<b>PASSOS</b>	<p><b>PASSO 1</b> Inicie a sessão com uma dinâmica “quebra-gelo” selecionada na pág 61. Divida o grupo de participantes em subgrupos (5/6 pessoas) utilizando uma dinâmica de divisão de grupos da pág 62.</p> <p><b>PASSO 2</b> No enquadramento da sessão o ou a facilitadora pode iniciar a ação com uma breve ronda de perceções em torno do bullying, questionando o grupo sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O que entendem ser <i>bullying</i>?</li> <li>• Se acontece na escola?</li> <li>• Se acham que acontece muitas ou poucas vezes?</li> </ul> <p><small>Nota: não deixe que os e as participantes aprofundem demasiado a discussão. Neste enquadramento inicial apenas pretende-se diagnosticar sumariamente se existem aspetos específicos que o grupo assinala e que servirão para posteriormente promover o debate de ideias.</small></p> <p><b>PASSO 3</b> Solicite aos e às participantes que prestem muita atenção a todos os pormenores do filme que será projetado, referindo que é curto, mas que tem muitos detalhes importantes que a turma posteriormente irá analisar.</p> <p><b>PASSO 4</b> Após o visionamento do vídeo inicie o debate de ideias colocando a questão chave: “O que se passou nesta história?”. Após esta questão siga as restantes perguntas de orientação que seguem na secção das “Dicas”.</p> <p><b>PASSO 5</b> Após a discussão faça a conclusão da sessão com base não só no vídeo mas também nas análises mais pertinentes assinaladas pelos e pelas participantes, ou seja, as que promoveram mais debate e controvérsia, e que se relacionam com os episódios que acontecem na escola ou noutro espaço de socialização dos e das jovens.</p>

## Plano de Sessão 2

SESSÃO 1	A PESTE DA JANICE
<b>DICAS DE FACILITAÇÃO</b>	<p>Esta curta-metragem tem a peculiaridade de acabar exatamente como começou e de igualmente deixar em aberto o desfecho final da história. Para orientar a discussão do grupo, introduza as seguintes questões chave para promover o debate de ideias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O que se passou nesta história com esta menina?</li> <li>• A Janice era igual às outras meninas?</li> <li>• Por que foi a Janice maltratada pelas colegas?</li> <li>• A Janice fez algum mal a alguém que pudesse originar tanta humilhação?</li> <li>• E a mãe apercebeu-se do que se passou com a filha?</li> <li>• E a professora podia ter ajudado mais?</li> <li>• Pouco a pouco a Janice começou a ser amiga da colega Virgínia. Mas a Virgínia era amiga da Janice?</li> <li>• E no final o que aconteceu? Como acabou esta história?</li> </ul> <p><b>HIPÓTESES:</b>  A Virgínia não passou a peste e a brincadeira humilhante acabou por ali?  A Virgínia cedeu à pressão do grupo e continuou com a brincadeira?  E se a Virgínia não passou a peste, como vai ela agora ser tratada pelos colegas?  O que fariam vocês? Paravam com a brincadeira ou continuavam?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vocês já viram alguma situação como esta acontecer aqui na escola?</li> <li>• Já aconteceu com algum de vocês?</li> <li>• O que fizeram depois de serem humilhados/as, perseguidos/as ou agredidos/as?</li> <li>• O que devemos fazer numa situação destas?</li> </ul> <p><small>Nota: No final deve fazer um resumo de toda a sessão e reforçar as principais ideias discutidas, analisando paralelamente os procedimentos escolares para resolver este tipo de situação, principalmente no que se refere aos mecanismos de apoio aos/as participantes nestas situações. É também importante reforçar as ações mais imediatas de proteção das vítimas, onde os/as alunos/as e jovens podem intervir para salvaguardar o bem-estar dos seus colegas.</small></p>
<b>CRIADO ADAPTADO</b>	Plano de sessão criado pela Amnistia Internacional Portugal a partir da análise da curta-metragem “A Peste da Janice”, realizado por Rafael Figueiredo e história original de Luís Augusto Fischer.

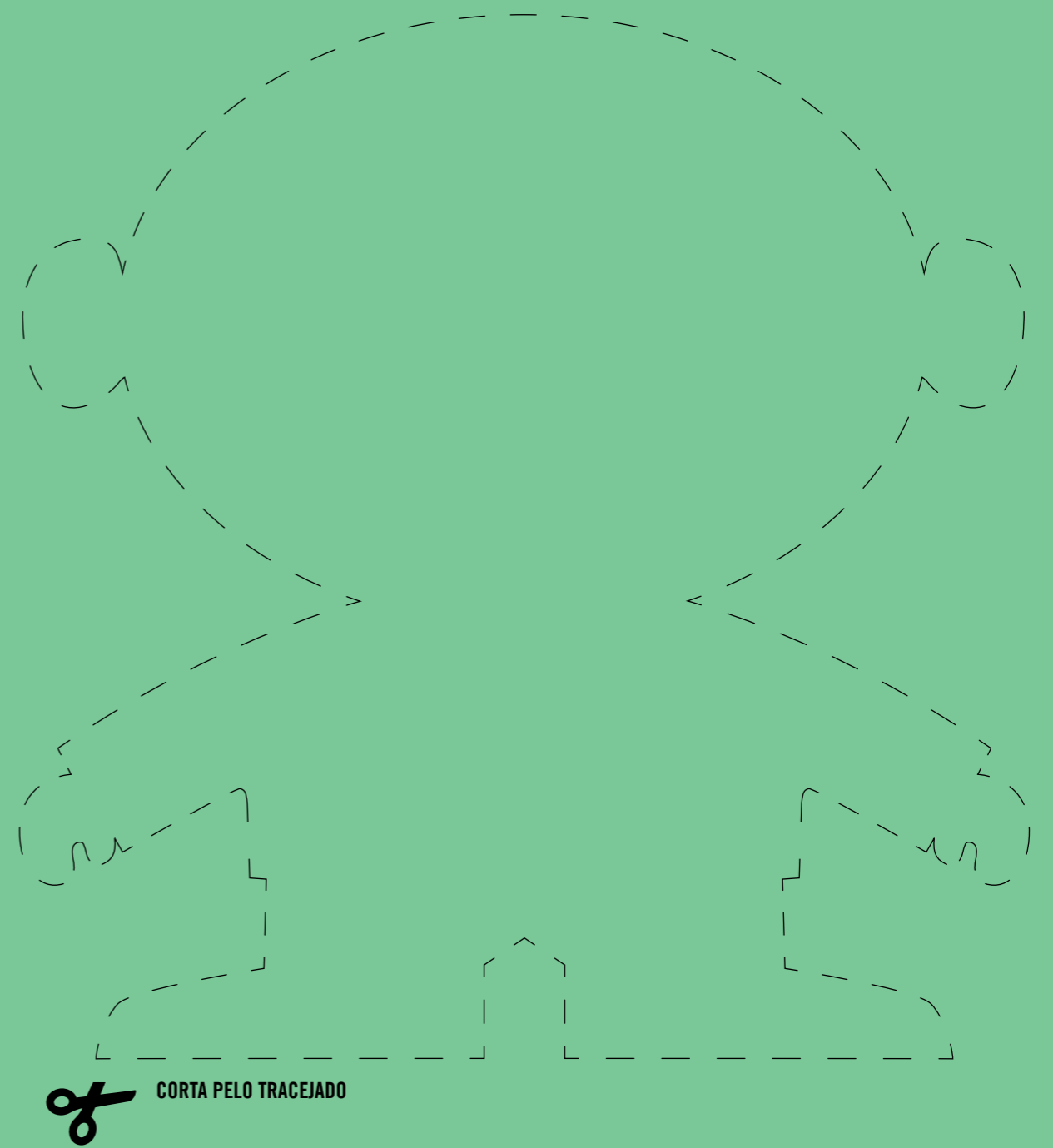
SESSÃO 2	PAPEL AMARROTADO
<b>OBJETIVO</b>	<p>Este exercício explora os diferentes relatos de bullying que os e as jovens experienciam, tanto como vítimas, agressores/as ou testemunhas. Por outro lado, analisa a forma como estas experiências, normalmente traumáticas, transformam e deixam marcas em todos os/as intervenientes para sempre, mas principalmente nas vítimas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discutir o impacto do bullying a nível pessoal e coletivo.</li> <li>• Discutir as transformações emocionais e psíquicas nos e nas intervenientes</li> <li>• Analisar formas de evitar esta forma de agressão, perseguição e humilhação.</li> </ul>
<b>MATERIAIS</b>	Folhas A4 com boneco/a (em anexo); marcadores; <i>bostik</i> ou fita cola.
<b>TEMPO</b>	50 minutos
<b>PASSOS</b>	<p><b>1. PRIMEIRA PARTE</b>  <b>PASSO 1</b>  Divida o grupo de participantes em subgrupos (5/6 pessoas) utilizando uma dinâmica de divisão de grupos da pág 62.</p> <p><b>PASSO 2</b>  Distribua uma folha A4 com o boneco/a (que segue em anexo para ser impresso) por cada participante. A folha tem um lado liso e o outro lado tem a figura do boneco/a impressa a tracejado.</p> <p><small>Nota: Quando distribuir as folhas pelos e pelas participantes dê a folha com o boneco a tracejado virada para baixo, para que os/as participantes não vejam a figura.</small></p> <p><b>PASSO 3</b>  Peça a cada participante para preencher, com letra perceptível e por toda a folha, expressões desagradáveis ou ações agressivas que já tenham manifestado contra si, que o ou a participante já tenha assistido ou que já tenha expressado contra alguém.</p> <p><b>PASSO 4</b>  Depois de cada participante ter preenchido a folha, peça-lhe para amarrotar essa folha, formando uma bola de papel. Peça ao pequeno grupo que juntem todas as bolas de papel no centro da mesa, ou num cesto, e depois que as misturem.</p> <p><b>PASSO 5</b>  Cada participante irá posteriormente tirar uma bola de papel aleatoriamente, desembulhar e ler o que está escrito, partilhando com o pequeno ou o grande grupo.</p> <p><b>PASSO 6</b>  Promova o debate em torno das principais palavras ou frases que foram escritas pelos e pelas participantes e se possível faça apontamentos num quadro ou <i>flipchart</i>.</p>

SESSÃO 2	PAPEL AMARROTADO
<b>PASSOS</b>	<p><b>2. SEGUNDA PARTE</b></p> <p><b>PASSO 7</b> Em seguida os e as participantes preenchem uma nova folha, mas desta vez devem escrever tantos comentários ou ações positivas quanto possíveis. Frases como, <i>“Fizeste um trabalho tão bom!”</i> ou <i>“Eu aprecio a tua amizade!”</i></p> <p><b>PASSO 8</b> Depois de terminarem de escrever, peça aos e as participantes para juntarem e misturarem todas as folhas no centro da mesa, com as palavras que escreveram voltadas para baixo.</p> <p><b>PASSO 9</b> Cada participante deverá posteriormente tirar uma folha aleatoriamente, ler o que está escrito e partilhar com o pequeno ou grande grupo.</p> <p><b>3. TERCEIRA PARTE</b></p> <p><b>PASSO 9</b> Cada participante terá agora uma folha amarrotada, das ações negativas, e uma folha lisa, das ações positivas, à sua frente. Peça a cada participante para virar cada folha ao contrário e com um marcador desenhar o contorno do boneco/a a tracejado que está no verso da parte escrita.</p> <p><b>PASSO 10</b> Depois de desenharem o contorno da figura, peça-lhes para dobrarem cada folha ao meio, pelo eixo vertical (ao alto) e que posteriormente a abram um pouco de forma a que possa ficar de pé sobre a mesa.</p> <p><b>PASSO 11</b> Depois de todas as folhas estarem de pé, com o contorno das figuras desenhadas, promova o debate através da seguinte questão chave: Qual a diferença entre as duas folhas? Em seguida promova o debate no grupo com as “Questões para análise” do quadro que se segue.</p>
<b>DICAS DE FACILITAÇÃO</b>	<p>Nota: para além das questões incluídas neste quadro, consulte igualmente a seção “Análises e conclusões” deste manual para finalizar a atividade.</p> <p>Depois de lerem o que está na folha promova o debate de ideias, colocando algumas perguntas chave como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Já viste algum/a colega teu/tua a gozar com outro/a colega?</li> <li>• Aconteceu só uma vez ou várias vezes?</li> <li>• O que achaste da situação? Merecia? Não merecia?</li> <li>• Fizeste alguma coisa?</li> <li>• O que sentiste?</li> </ul>

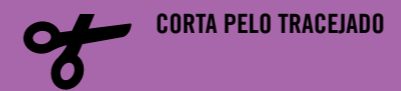
SESSÃO 2	PAPEL AMARROTADO
<b>DICAS DE FACILITAÇÃO</b>	<p>Em relação à forma da folha e na relação com o estado emocional da vítima, agressor/a ou testemunha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O que aconteceu quando abriram a folha? Voltou a ser como era?</li> <li>• E acham que há colegas vossos/as que ficam como a bola de papel? Nunca se abrem?</li> <li>• E o que pode acontecer se nunca se abrirem?</li> <li>• Já que a folha nunca mais volta à sua forma original, o que podemos fazer para ficar o melhor possível?</li> <li>• Qual a diferença entre as duas folhas?</li> </ul> <p>Os comentários depreciativos e continuados característicos em situações de bullying podem destruir a autoestima dos e das jovens, que normalmente conduzem a uma linguagem corporal derrotada na vítima. Devem igualmente levar os/as alunos/as a observar o facto de o papel nunca voltar à sua forma original, que tal como os/as alunos/as que são vítimas de bullying, nunca esquecem o sofrimento a que foram sujeitos enquanto vítimas de provocações ou agressões contínuas (bullying). Pode criar a analogia das marcas enrugadas deixadas no papel com cicatrizes.</p>
<b>ALTERNATIVAS</b>	<p>Esta atividade também pode ser realizada em folhas de papel cenário de grande formato:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crie subgrupos de alunos/as e peça-lhes que coloquem a folha de papel cenário no chão.</li> <li>2. Os/as alunos/as escolhem um/a aluno/a que se deita sobre a folha enquanto os/as colegas desenharam o contorno do/a colega deitado/a.</li> <li>3. Depois seguem-se os mesmos passos desta atividade, onde dentro do contorno do corpo desenhado devem escrever as ações negativas, amachucar a folha, voltar a abri-la e promover o debate.</li> <li>4. Depois podem repetir o exercício, com outra folha, desta vez manifestando as ações positivas, numa folha que não será amachucada.</li> </ol> <p>Depois do debate, as folhas podem ser expostas nas paredes da sala ou no espaço onde decorre a ação e os/as alunos/as podem circular e comparar as frases e as formas das folhas com ações ou expressões positivas em comparação com as expressões negativas.</p>
<b>CRIADO ADAPTADO</b>	Adaptado pela Amnistia Internacional Portugal, a partir da extensão 4-H - Desenvolvimento da Juventude da Universidade de Kentucky

# Anexos

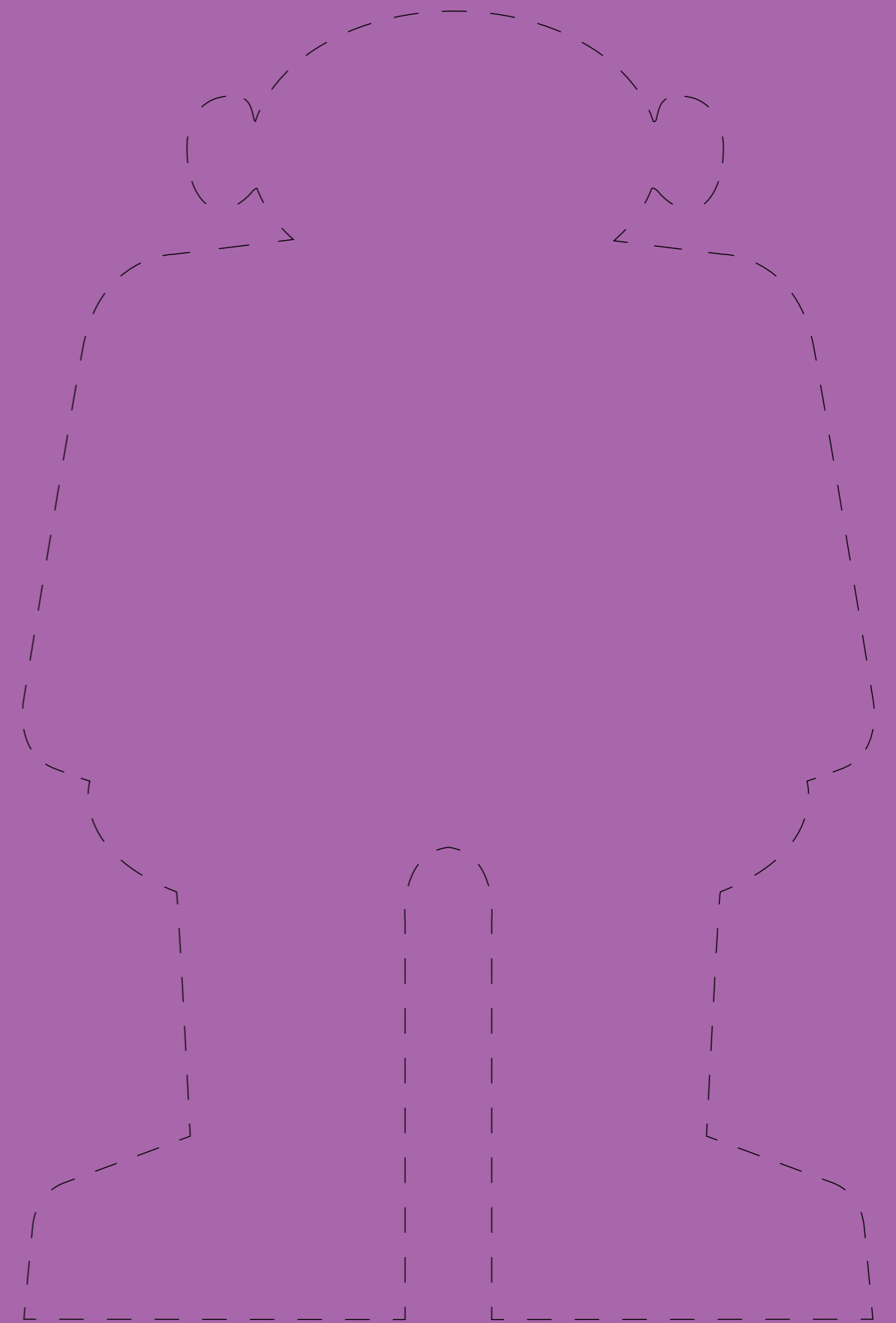
Papel amarrado

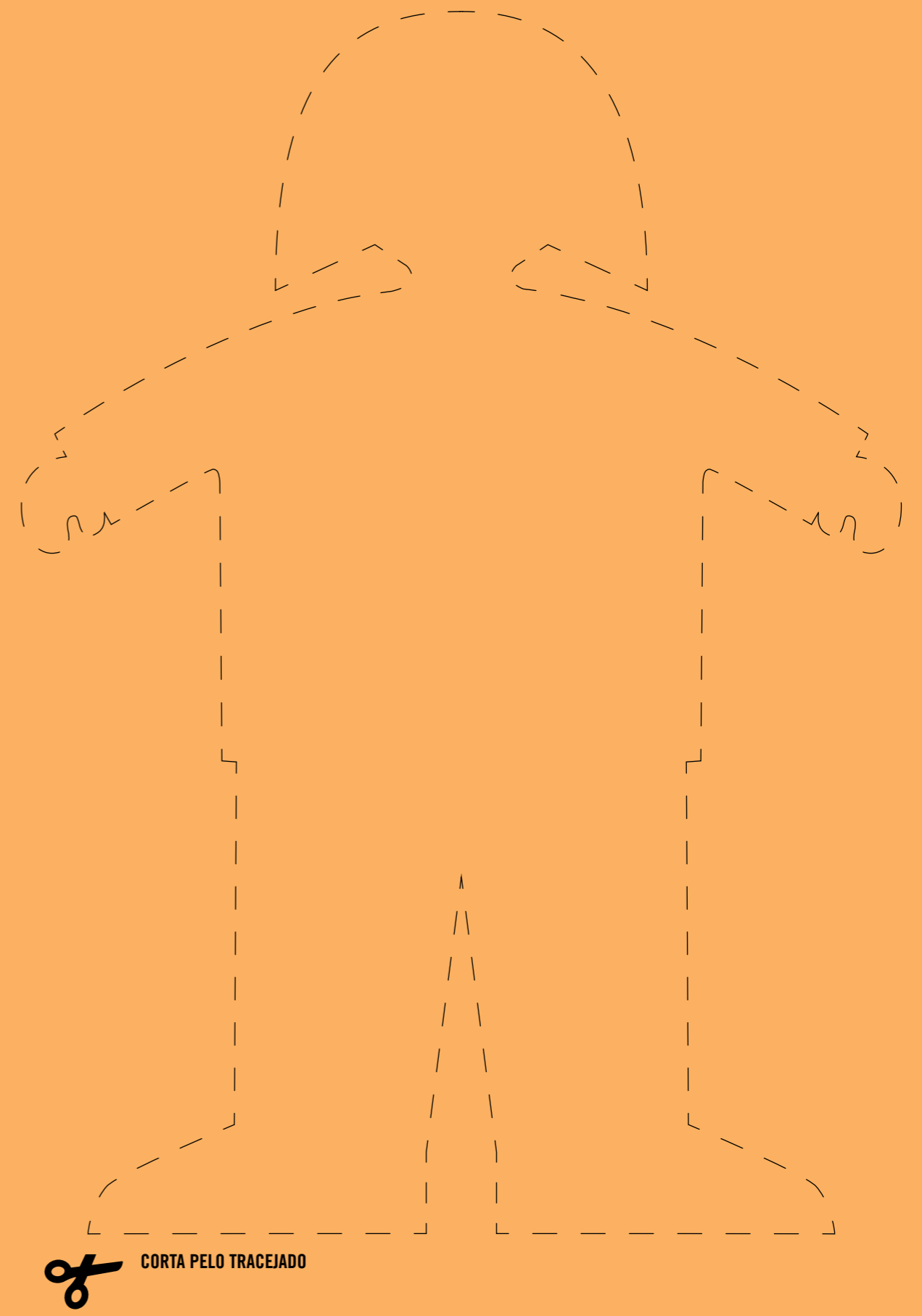




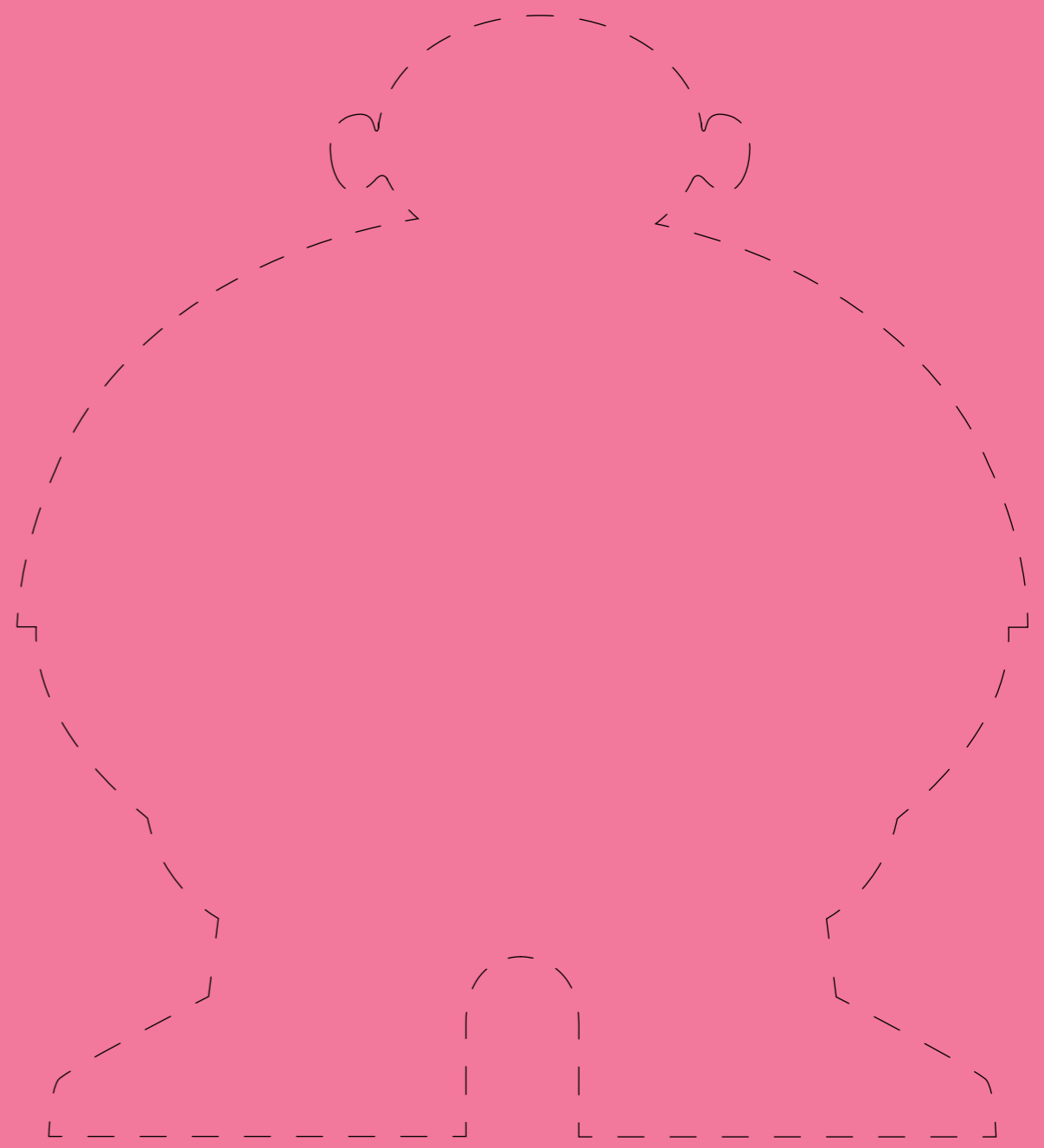


CORTA PELO TRACEJADO

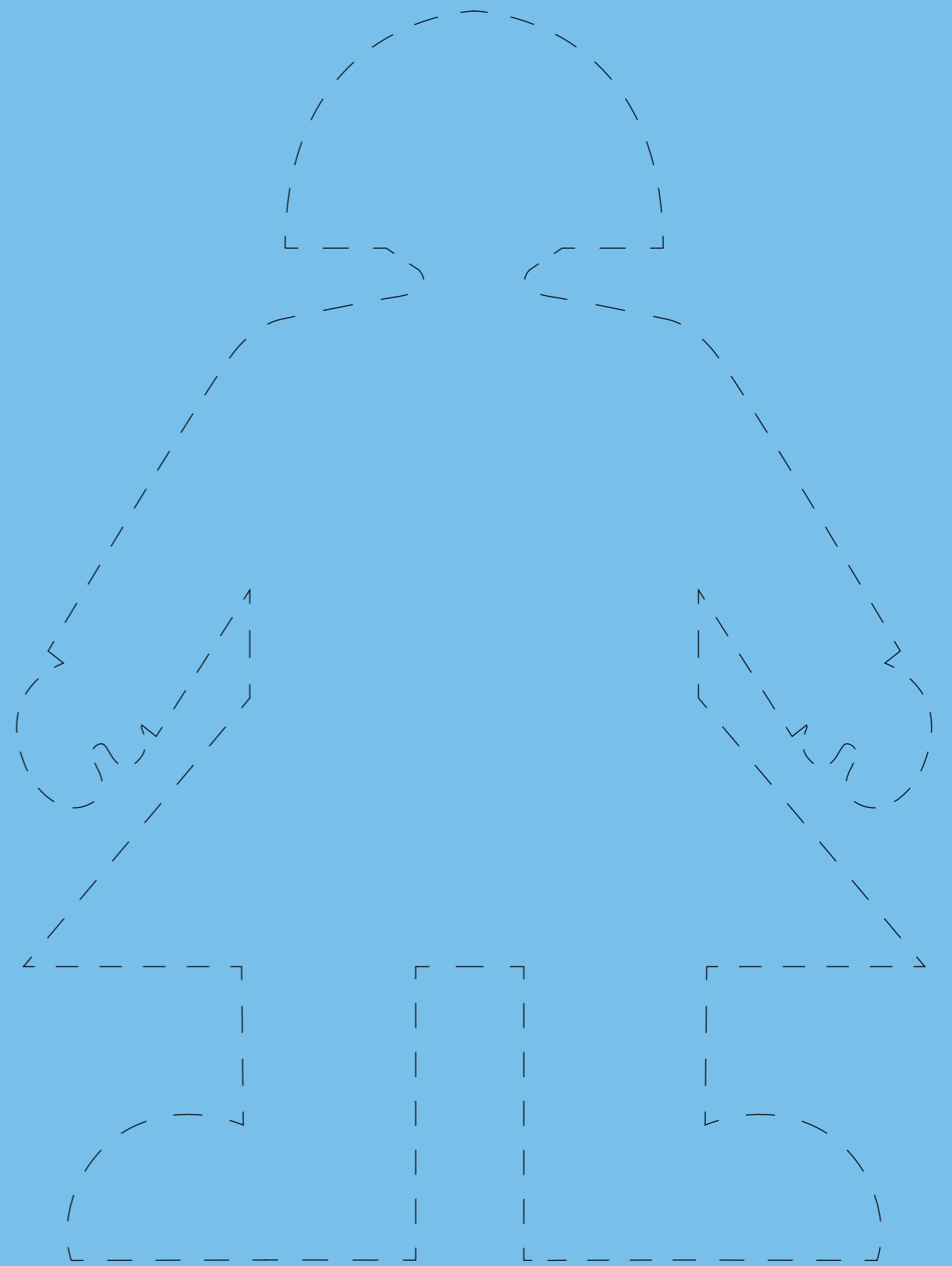




CORTA PELO TRACEJADO



CORTA PELO TRACEJADO



CORTA PELO TRACEJADO



# Plano de Sessão 3

SESSÃO 3	TEMPERATURA DO BULLYING
<b>OBJETIVO</b>	Existem vários tipos de bullying. Como avaliar qual o mais prejudicial? Este exercício explora os diferentes comportamentos de bullying e incentiva os e as participantes a discutir o seu significado e o seu impacto. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber identificar os diferentes tipos de bullying.</li> <li>• Discutir o impacto do bullying a nível pessoal e coletivo.</li> <li>• Discutir como as diferenças (género, opinião, religião,...) podem afetar a perceção de comportamentos de bullying.</li> </ul>
<b>MATERIAIS</b>	Conjunto de cartões para a atividade “Temperatura do Bullying” (um conjunto de cartas por subgrupo, que segue em anexo para ser impresso)
<b>TEMPO</b>	50 minutos
<b>PASSOS</b>	<p><b>PASSO 1</b> 1) No grande grupo, o/a facilitador/a deve conduzir uma discussão introdutória, sem aprofundar, utilizando as seguintes perguntas chave:</p> <p>A. O que entendem ser bullying? B. Existem diferentes tipos de bullying? C. Será que todos os tipos de bullying afetam as pessoas da mesma maneira?</p> <p><b>PASSO 2</b> Divida o grupo de participantes em subgrupos (5/6 pessoas) utilizando uma dinâmica de divisão de grupos da pág 60.</p> <p><b>PASSO 3</b> Distribua por cada pequeno grupo um conjunto de cartões da atividade “Temperatura do Bullying” (segue em anexo para ser impresso), que contém palavras relacionadas com diferentes tipos de bullying.</p> <p><b>PASSO 4</b> Solicite a cada grupo para ler o que está escrito em cada um dos cartões e que posteriormente os distribuam sobre uma mesa.</p> <p><b>PASSO 5</b> Depois de todos analisarem as diferentes palavras representadas, solicite aos e às participantes para ordenar cada um dos cartões, desde o tipo de bullying menos prejudicial, ou considerado o mais frio, até ao cartão que tenha representado o tipo de bullying que o grupo considera ser o mais prejudicial, ou seja, o mais quente.</p> <p><small>Nota: a ordenação dos cartões é livre. Pode ser na horizontal, na vertical, em pirâmide, em linha, etc. Deixe cada grupo definir essa ordenação de forma criativa, desde que posteriormente seja perceptível para quem vai analisar.</small></p> <p><b>PASSO 6</b> Peça a cada grupo para partilhar a ordem dos seus cartões com os e as restantes participantes, apresentando os argumentos e as experiências mais relevantes que justificaram essa organização das palavras. Podem apresentar em formato de plenário ou os grupos podem ir a cada grupo ver a organização encontrada.</p>

SESSÃO 3	TEMPERATURA DO BULLYING
<b>PASSOS</b>	<p><b>PASSO 7</b> Faça o resumo da sessão salientando os tópicos “mais quentes” que foram discutidos pelos alunos/as. Será mais fácil realizar uma ligação com as características mais relevantes do fenómeno do bullying partindo das histórias e argumentos apresentados pelos/as jovens.</p> <p>Siga igualmente algumas das "Análises e conclusões" deste manual.</p>
<b>ALTERNATIVAS</b>	<p>Será importante perceber durante a discussão no passo 6 como diferentes jovens vêem os diferentes tipos de bullying de forma distinta, atribuindo diferentes níveis de importância, dependendo das situações mais ou menos traumáticas que experienciaram.</p> <p>Fomente a partilha de argumentos e histórias que promovam momentos de discórdia equilibrados e consequentemente o debate de ideias. Dessa discórdia surgem vários pontos de vista sobre o fenómeno do bullying e da discriminação, sobre os quais muitas vezes os e as jovens não se questionam ou apercebem.</p>
<b>CRIADO ADAPTADO</b>	Adaptado pela Amnistia Internacional Portugal, a partir da extensão 4-h - desenvolvimento da juventude da Universidade de Kentucky

# Anexos

## Cartões da "Temperatura do Bullying"

Imprima e corte o conjunto de cartões que se segue. Vai precisar de um conjunto de cartões para cada subgrupo de 5/6 participantes. Será aconselhável, mas não obrigatório, que os conjuntos de cartões sejam impressos em cartão/cartolina ou possam ser plastificados para maior durabilidade. Numa escola será mais fácil que diferentes professores/as ou educadores/as (por exemplo diretores/as de turma) imprimam vários conjuntos de cartões, que posteriormente possam ficar disponíveis e possam ser partilhados por diferentes educadores/as para trabalhar a temática em diferentes turmas.



Empurrar

Perseguir

Cyberbullying

Pontapear

Insultar

Intimidar

Stop  
Bullying

Stop  
Bullying

Stop  
Bullying

Stop  
Bullying

Stop  
Bullying

Stop  
Bullying

Gritar

Críticar

Discriminar

Excluir

Humilhar

Ameaçar



Stop  
Bullying

Stop  
Bullying

Stop  
Bullying

Stop  
Bullying

Stop  
Bullying

Stop  
Bullying

Discurso  
Racista

Piadas de  
mau gosto

Aterrorizar

Amedrontar

Agredir

Ridicularizar

Stop  
Bullying

Stop  
Bullying

Stop  
Bullying

Stop  
Bullying

Stop  
Bullying

Stop  
Bullying

Ofender

Rumores

Isolar

Assediar

Assaltar

Difamar

**Stop**  
Bullying

**Stop**  
Bullying

**Stop**  
Bullying

**Stop**  
Bullying

**Stop**  
Bullying

**Stop**  
Bullying

## Plano de Sessão 4

SESSÃO 4	BULLYING: O QUE É?
<b>OBJETIVO</b>	“Bullying” é uma palavra muito utilizada no quotidiano, mas que nem sempre é interpretada na sua plenitude. Esta sessão explora os diferentes tipos de bullying. <ul style="list-style-type: none"><li>• Discutir as diferentes formas de bullying</li><li>• Quais são as suas consequências</li><li>• Chegar a uma definição de bullying</li></ul>
<b>MATERIAIS</b>	Pedaços de folhas ou post-its Anexo “Bullying: o que é?” (que segue em anexo para ser impresso) Anexo “Porque fazemos bullying?” (que segue em anexo para ser impresso)
<b>TEMPO</b>	45 minutos
<b>PASSOS</b>	<p><b>PASSO 1</b> Divida o grupo de participantes em subgrupos (5/6 pessoas) utilizando uma dinâmica de divisão de grupos da pág 62.</p> <p><b>PASSO 2</b> Por cada subgrupo distribua diferentes pedaços de folhas ou post-its.</p> <p><b>PASSO 3</b> De seguida peça a cada elemento do subgrupo para encontrar, no máximo de três palavras, o maior número possível de motivos que levam as pessoas a serem vítimas de bullying. Devem escrever cada um dos motivos em cada pedaço de papel ou post-it.</p> <p><b>PASSO 4</b> Solicite a cada membro do pequeno grupo para partilhar as palavras que escreveu com os/as colegas.</p> <p><b>PASSO 5</b> Distribua o anexo que se segue, com o quadro “Bullying: o que é?”, por cada subgrupo. Peça aos seus elementos para preencher cada um dos espaços correspondente aos diferentes tipos de bullying - físico, verbal, socio-emocional e cyberbullying - com as palavras mais importantes que escreveram nos post-its.</p> <p><b>PASSO 6</b> Depois de terem preenchido cada categoria, peça ao grupo para criar uma definição de bullying, no espaço “Então o bullying é...”</p> <p><b>PASSO 7</b> Abrindo ao grande grupo, peça aos subgrupos para encontrarem um porta-voz e partilharem os diferentes tipos de bullying que encontraram em cada categoria e a frase que acordaram para descrever este fenómeno.</p>
<b>DICAS DE FACILITAÇÃO</b>	Consulte a seção “Análises e conclusões” deste manual para finalizar a atividade.
<b>CRIADO / ADAPTADO</b>	Adaptado pela Amnistia Internacional Portugal, a partir da extensão 4-H - Desenvolvimento da Juventude da Universidade de Kentucky

# Anexo

Bullying...  
O que é?

\* FÍSICO

\* VERBAL

\* SOCIAL/EMOCIONAL

\* CYBERBULLYING

\* ENTÃO O BULLYING É...

## Plano de Sessão 5

SESSÃO 5	TEMOS ALTERNATIVA
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar a compreensão sobre as causas e as consequências do bullying.</li> <li>• Investigar formas de enfrentar o problema.</li> <li>• Criar empatia com as vítimas de bullying.</li> </ul>
<b>MATERIAIS</b>	Fotocópias das cenas a serem representadas “Ficha de dramatização” (uma cena por grupo). Uma cópia da folha “Histórias de bullying” (uma história por cada grupo)
<b>TEMPO</b>	-
<b>PASSOS</b>	<p><b>PRIMEIRA PARTE</b></p> <p><b>PASSO 1</b> Divida o grupo de participantes em subgrupos (5/6 pessoas) utilizando uma dinâmica de divisão de grupos da pág 60.</p> <p><b>PASSO 2</b> Faça uma breve introdução ao tema que será debatido e peça aos e às participantes para, de forma breve, expressarem algumas ideias que tenham sobre o bullying. Capte algumas palavras ou frases chave e aponte-as no quadro.</p> <p><b>PASSO 3</b> Distribua uma das cenas que se seguem do Anexo 1 - “Temos Alternativas - Cenas para as dramatizações” pelos diferentes subgrupos. Explique-lhes que terão 15 minutos para preparar uma dramatização da cena que lhes foi distribuída. Convém que a preparação da dramatização seja feita em espaços diferentes, para ser mais surpreendente para quem vai assistir.</p> <p><b>PASSO 4</b> Pela ordem que considerar a mais conveniente, peça aos subgrupos para realizarem as apresentações das suas dramatizações. Entre cada apresentação promova o debate de ideias com algumas questões chave, mas sem aprofundar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O que aconteceu nesta situação?</li> <li>• Quem esteve envolvido?</li> <li>• O que devia ser feito para ajudar?</li> </ul> <p><small>Nota: tente encontrar outras questões chave, que gerem outras respostas alternativas e que levem os/as jovens a refletir sobre as suas próprias respostas.</small></p> <p><b>PASSO 5</b> Deixe os comentários e as análises para a sessão plenária, no final das quatro apresentações, e que pode encontrar na secção das “Dicas de facilitação” que se segue.</p> <p><b>SEGUNDA PARTE</b></p> <p><b>PASSO 6</b> Inicie a segunda parte da sessão com uma dinâmica “quebra-gelo” selecionada na pág 58.</p> <p><b>PASSO 7</b> Distribua as histórias de bullying pelos subgrupos já definidos (ou novos subgrupos) e mais uma vez peça-lhes para prepararem uma nova dramatização. Esta dramatização será diferente, pois um dos membros do subgrupo irá ler a história que foi distribuída em ritmo lento, enquanto os e as restantes colegas irão dramatizar a situação relatada em mimica, ou seja sem poderem falar. Apenas através de movimentos.</p>

SESSÃO 5	TEMOS ALTERNATIVA
<b>PASSOS</b>	<p><b>PASSO 8</b> Depois de todas as dramatizações apresentadas siga as questões chave de orientação da secção “Dicas de facilitação” que se segue.</p> <p><small>Nota: esclareça aos e às jovens que as histórias relatadas são reais e partiram de experiências de alunos/as portugueses/as que participaram num projeto relacionado com bullying, e que decidiram deixar o seu relato pessoal sobre os episódios de humilhação que testemunharam ou em que participaram. Os nomes apresentados são fictícios.</small></p>
<b>DICAS DE FACILITAÇÃO</b>	<p><b>PRIMEIRA PARTE CENAS PARA AS DRAMATIZAÇÕES</b> Certifique-se, com uma reflexão de grupo rápida, de que toda a gente sabe o que queremos dizer com bullying e que este fenómeno pode acontecer em qualquer escola ou universidade, ATL, clube e em locais de trabalho.</p> <p>Comece por rever as cenas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onde é que os grupos foram buscar inspiração para desenvolver as cenas? Foi de filmes ou histórias sobre bullying, ou basearam-se na sua própria experiência?</li> <li>• As cenas eram realistas?</li> <li>• Que coisas foram ditas que atenuaram a agressão ou humilhação e que coisas impediram a sua resolução?</li> <li>• Pareceu-vos fácil ter uma conversa sincera com um/a amigo/a que considerem ser agressor/a?</li> <li>• Parece-vos fácil ter uma conversa franca com um/a amigo/a que esteja a ser perseguido/a? Quais consideram ser as melhores formas de poder ajudar um/a jovem que seja vítima de bullying?</li> </ul> <p><b>SEGUNDA PARTE HISTÓRIAS DE BULLYING</b> Coloque as seguintes questões chave de orientação para promover o debate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Como é que acham que se sente uma pessoa que está a ser vitimizada?</li> <li>• Acham que essa pessoa é, de algum modo, responsável por isso?</li> <li>• Acham que os/as agressores/as estão a tentar provar alguma coisa ao abusarem dos/as outros/as?</li> <li>• Acham que o bullying é uma forma de violência?</li> <li>• Acham que tem a ver com poder?</li> <li>• Acham que o bullying é inevitável?</li> <li>• Se tiverem amigos/as que estão a ser vítimas de bullying, acham que devem pedir ajuda a alguém, mesmo quando o/a vosso/a amigo/a que vos contou o problema e vos pediu para o manter em segredo?</li> <li>• Quais são os preconceitos mais comuns contra as pessoas que são agressores/as?</li> <li>• Quem é responsável por controlar um problema de bullying?</li> <li>• Na vossa escola ou comunidade, esse problema é controlado? Existem pessoas, projetos ou gabinetes que vos podem ajudar?</li> </ul>
<b>CRIADO ADAPTADO</b>	Adaptado do manual sobre Educação para os Direitos Humanos com Jovens “Compass” do Conselho da Europa, disponível em: <a href="http://www.dinamo.pt/images/dinamo/publicacoes/compass_2016_pt.pdf">http://www.dinamo.pt/images/dinamo/publicacoes/compass_2016_pt.pdf</a>

# Anexo 1

## “Temas Alternativas” Cenas para as dramatizações

### CENA 1

Um estudante dirige-se à direção da escola e explica que um amigo seu está a ser vítima de bullying. O/a Director/a de turma é autoritário/a e tradicional. Pensa que se perderam todos os valores e tem uma má opinião sobre o comportamento geral dos e das jovens de hoje. Não quer assumir responsabilidades na situação. Outros/as professores/as subestimam o problema e não reconhecem o comportamento de bullying pelo que é. O/a assistente social fica preocupado/a, mas tem demasiados casos a seu cargo, não tendo por isso tempo para tentar lidar com a situação.

**Com quem é que ele deve falar? O que deve ser feito?**

### CENA 2

Um grupo de estudantes tenta conversar com um jovem que está sempre a perseguir, agredir e gritar com jovens mais novos, amedrontando-os e por vezes furtando os seus bens. Costuma faltar bastante às aulas. E quando vai às aulas chega tarde e tem comportamentos desadequados.

**Como podem convencer este jovem ou o que é que a escola pode fazer para que o jovem não esteja constantemente a ter estas más práticas?**

### CENA 3

Um grupo de alunas conversa sobre uma conhecida que tem sido perseguida por um grupo de estudantes mais velhas que a ridicularizam constantemente. Essa jovem sente-se muito em baixo, vagueia sozinha pela escola e não tem muitos amigos. Querem muito ajudá-la mas não sabem muito bem como...!

**O que podem fazer?**

### CENA 4

Uma aluna está a ser ridicularizada por um grupo de colegas, através das redes sociais e dos telemóveis, por causa de uma fotografia que conseguiram tirar dela, onde gozam com a cor de cabelo e a maneira como ela se veste. Ela está envergonhada e com pensamentos destrutivos. Gostava de conseguir apagar tudo o que foi dito e partilhado sobre ela.

**Como podemos ajudar esta jovem? Se vocês não podem, quem a deve ajudar?**



# Anexo 2

## "Temos Alternativas" Histórias de perseguições

### HISTÓRIA 1

"Não gosto de sair da sala nos intervalos. É desta maneira que chego a casa ao fim do dia sem ouvir mil e um comentários acerca de mim. Nos dias em que tenho que ir fazer alguma coisa em algum lugar que não a sala, juro para mim próprio não voltar a fazê-lo. Esta situação tem colocado a minha auto-estima um pouco em baixo, mas não é só porque eles querem que eu vou deixar de ser a pessoa que sou." Jorge

"Aconteceu comigo. Não sei se foi pela forma como me vestia, pelo penteado ou pela falta de maquilhagem. Ou até pelos ciúmes. O importante é que me sinto bem como sou, e não vou mudar só porque uma rapariga fez um comentário menos agradável à minha passagem. Sei que na minha escola existem muitos casos de discriminação, quer entre raparigas quer entre rapazes." Maria

### HISTÓRIA 2

"Uma situação à qual eu já observei foi chamarem alcunhas e nomes inapropriados a alunos com deficiências, dificuldades de aprendizagem ou por não terem possibilidades para poder comprar roupas de marca ou "giras". Outra situação também foi agressões a pessoas que não têm amigos ou que andam na escola apenas só para estudar porque não têm ninguém com quem falar ou socializar." Nuno

"Vou dar uma situação minha. Eu sofria de bullying (...) e um episódio entre muitos foi que gozavam comigo por eu ter um problema mais ou menos de deficiência nas costas e o que acontecia era que chamavam-me nomes, chegaram a cuspir para cima de mim só que eu um dia parei e fui contar à minha mãe e a partir daí nunca mais deixei que me desrespeitassem." Cristina

### HISTÓRIA 3

"Uma vez chegou um menino novo na escola e como era de raça negra ofenderam-no com muitos nomes até que ele se sentiu mal com isso e mudou de escola." Joana

"Uma vez assisti a um episódio de discriminação na minha escola, isto porque um aluno era frequente andar sempre sozinho e sem companhia. Foi então que alguns dos alunos da escola começaram a gozar e a fazer comentários inapropriados sobre esse aluno." João

### HISTÓRIA 4

"Constantemente jovens são alvo de gozo por parte de colegas, quer pela sua aparência ou qualquer outro fator." Lara

"Muitas vezes existem mentiras e esquemas apenas para deitar as pessoas abaixo, isto vindo de outras pessoas, às vezes até da mesma turma, às vezes nem tem a ver com a discriminação, ou a raça, apenas para deitarem as pessoas abaixo, e as fazerem sentir inúteis." Francisco

## Considerações sobre as Sessões

Quando se fala sobre o fenómeno de bullying com jovens, normalmente gera-se um certo clima de desconforto e tensão, pela natureza sensível do tema. Isto é perfeitamente normal.

Para se assegurar que os e as jovens refletem sobre as atividades em que participam é necessário que no final de cada sessão se realize um balanço, uma análise final e que se retirem conclusões da experiência, para se poderem alterar atitudes e comportamentos relativamente aos fenómenos de bullying que ocorrem nos seus contextos educativos e sociais.

Este processo de reflexão final pode ser facilmente conduzido com algumas das questões chave que se seguem. É essencial que não se acelere o processo de discussão de ideias (pois nem todas as perguntas têm de ser abordadas) e deve-se dar tempo para os e as jovens pensarem e se expressarem sobre o que aprenderam.

### Questões chave:

- O que aprenderam hoje sobre o tema do bullying?
- Conseguem pensar em momentos da vossa vida em que foram vítimas ou assistiram a alguém ser vítima de bullying?
- Como é que acham que as pessoas que estão constantemente a ser gozadas, perseguidas, ameaçadas ou agredidas se sentem?
- Se alguém que vocês conhecem está a ser vítima de bullying, o que é que podem fazer para tentar acabar com as agressões físicas ou psicológicas às quais a pessoa está sujeita?
- Se fossem vítimas de bullying, com quem é que vocês conversariam? Quem são as pessoas que vos iriam ajudar? E as que vocês acham que não vos ajudariam, mesmo que partilhassem as vossas preocupações?
- O que significa ser um/a testemunha de bullying? (Ver alguém a ser ameaçado, humilhado ou agredido e não intervir ou pedir ajuda)
- Porque é que algumas pessoas apenas veem e não ajudam quando alguém é vítima de bullying? Como podemos passar de mero espetador/a para alguém que pode ajudar a evitar situações de bullying?
- Agora que vocês sabem mais sobre o bullying, o que é que vocês podem fazer para marcar a diferença na escola? Como é que a partir de agora vocês podem ajudar alguém que é vítima de bullying?

Nota: o moderador/a ou educador/a poderá colocar outras questões que julgue mais pertinentes, mediante a dinâmica de cada sessão, as características e análises de cada grupo.

## Dinâmicas de Grupo

### Dinâmicas "Quebra gelos" (Icebreakers)

#### 1. DINÂMICA COMBOIO

Com o grupo disperso por um espaço, uma pessoa (líder) anda em torno do grupo e escolhe outra pessoa. Depois, a pessoa escolhida tem de colocar as mãos sobre os ombros da primeira pessoa e deve exclamar o nome do ou da colega, na forma e no tom que achar mais adequada. Todas as outras pessoas do grupo devem imitar a maneira como exclamou o nome do ou da colega. O líder continua a arrastar o "comboio" à volta do espaço, repetindo-se a mesma lógica, até que a última pessoa se junte ao grupo. (5-10 minutos).

#### 2. BOLA DE PERGUNTAS

Alguém escreve uma série de perguntas livres, mas respeitadas, numa bola de tamanho médio (uma bola de borracha, um pouco maior que uma bola de futebol).

Com o grupo, inicia-se a dinâmica passando a bola aleatoriamente para outra pessoa. Quando a outra pessoa agarrar a bola, terá de responder à pergunta que estiver debaixo ou mais perto do seu polegar direito. Antes de responder a qualquer pergunta, tem de dizer o seu nome em voz alta. (5-10 minutos)

#### 3. QUESTIONÁRIO DOS M & M'S

Dependendo do tamanho do grupo, arranjam-se embalagens grandes de chocolates M&M's. Abrem-se os sacos e passam-nos pelo grupo. Cada pessoa pega num M&M e passa o saco ao ou à colega seguinte. Mas ninguém pode comer o M&M que tirou do saco. Continua-se a passar o saco até que todos tenham um M&M na mão. Depois reúne-se o grupo em círculo e começam-se a fazer perguntas. Cada cor de M&M representa uma pergunta diferente (Vermelho pode ser a pergunta "Qual a tua música favorita?" e azul pode ser "Qual o teu passatempo favorito?"). Depois de se responder à pergunta, a pessoa pode comer o M&M, mas terá sempre de dizer o nome primeiro. (10-15 minutos)

#### 4. TRÊS PALAVRAS

Diga ao grupo para pensar em três palavras que os descrevam. São dados 2 minutos para cada pessoa pensar nas características que a define. Depois de terminado o tempo, começam-se as apresentações, onde cada pessoa irá dizer as três palavras que escolheram. A título de exemplo, poder-se-ia dizer algo como: "Sou o Jorge Costa. Tenho 17 anos. As três palavras que me descrevem são: engraçado, comilão e esforçado." (15-20 minutos)

# Dinâmicas de Grupo

## Divisão de grupos

### 1. NÚMEROS, LETRAS E CORES

Com todos os e as participantes numa roda, atribua um número a cada jovem, mediante o número de grupos que pretende criar. Por exemplo, se tiver um grupo de 20 participantes e quiser criar 4 subgrupos, irá atribuir números entre 1 e 4 a cada participante: 5 participantes x 4 grupos = 20 participantes. Comece a contagem por um lado da roda, 1, 2, 3 e 4. Quando terminar reinicie a contagem por todos/as os/as participantes, de 4 em 4, até que todos tenham um número atribuído. Depois peça-lhes para se juntarem por números. Por exemplo: todos/as os/as participantes que têm o número 1 formam um grupo; todos/as os/as que têm o número 2 formam outro grupo e assim sucessivamente até aos e às participantes com o número 4 atribuído.

Nota. Este exercício pode ser realizado substituindo os números por letras (A,B,C...) ou cores (amarelo, laranja, verde...) ou até vegetais (maçãs, pêras, bananas...), desde que mantenha a mesma lógica que permita dividir o grupo pelo número de subgrupos pretendido.

### 2. EM FILA INDIANA

Peça aos membros do grupo se alinhem numa fila indiana de acordo com um determinado critério. Exemplo de critérios: do/a mais novo/a para o/a mais velho/a; por ordem alfabética do nome próprio ou do apelido, pela idade, pela altura, etc. Pode adicionar um elemento de dificuldade impondo como regra que o grupo se deve alinhar sem falar. Depois da fila formada os dois elementos colocados na extremidade constituem um par e assim sucessivamente.

### 3. À PROCURA DO “GÉMEO”

Comece por escolher previamente uma temática, como por exemplo, animais, pessoas famosas, profissões, desportos, etc. Prepare cartões com exemplos de acordo com a categoria que escolheu (cão, gato, coelho, etc. para animais, por exemplo). Faça o número de cartões idêntico ao número de elementos de cada grupo, com cada exemplo. Baralhe os cartões e distribua-os pelos/as participantes. Peça aos e às participantes que não revelem o conteúdo do cartão e que se movimentem pela sala fazendo um ruído e/ou um movimento que esteja relacionado com o seu cartão. Desse modo deverão encontrar e identificar os/as outros/as participantes que têm as mesmas características (exemplo: participantes que têm um cartão com um/a cão/cadela devem ladrar e procurar outros/as colegas que emitem o mesmo som.)

### 4. PONTAS SOLTAS

Prepare previamente um número de pedaços de cordel, ou corda, com cerca de um a dois metros de comprimento em número idêntico ao de pares que deseja formar. Aquando da aplicação da técnica peça ao grupo que forme uma roda apertada no centro da qual e deve colocar. Dobre ao meio os pedaços de corda, deixando as pontas para fora, e segurando com a mão o ponto onde estão dobradas. Peça a cada participante que agarre numa ponta. Quando todos/as os/as participantes estiverem a agarrar uma ponta solte a mão com que segura o molho de cordas e peça aos e às participantes que, sem abrirem as mãos que seguram as pontas, se separem uns/umas dos/as outros/as de modo a constituir pares entre aqueles/as que estão a segurar um mesmo pedaço de cordel ou corda.

### 5. ESCOLHE UM NÚMERO

Com o grupo reunido numa roda peça a cada participante que escolha em silêncio um número de 1 até um número que deve definir previamente em função do tamanho do grupo. Peça que cada participante vá dizendo à vez o número que escolheu. Os/as dois/duas primeiros/as que digam um mesmo número formam um par e assim sucessivamente até todos os pares estarem constituídos. Se algum participante escolher um número que mais ninguém escolheu peça-lhe que escolha outro e/ou que forme par com outro membro que tenha, também, escolhido um número que mais ninguém escolheu.

### 6. ELÁSTICO DO CABELO

Arranje conjuntos de elásticos de cabelo de tantas cores diferentes quantas os subgrupos que deseja formar e na quantidade correspondente ao número de elementos que pretenda que cada subgrupo tenha (4 elásticos de cada uma de 4 cores se estiver a trabalhar com 16 pessoas e pretender formar 4 grupos de 4 pessoas cada, por exemplo). Distribua aleatoriamente pelos/as participantes esses elásticos no início da sessão e peça-lhes que os usem nos pulsos. Quando quiser constituir subgrupos pode optar por pedir que os/as participantes se reúnam em grupos com a mesma cor de elásticos ou, alternativamente, em grupos onde não pode haver cores de elásticos repetidas ou ainda outra qualquer combinação (2 pares de cores diferentes em cada subgrupo, por exemplo).







## RECURSOS E OUTRAS FONTES

## Recursos e Informações

### **Amnistia Internacional Índia – recursos e informações**

<http://bullynomore.in/>

### **Amnesty 4 Education - Bullying**

<http://www.amnesty4education.org/hre/bullying-childhood-rite-passage-human-rights-abuse/?p=290#tab1>

### **APAV – Associação Portuguesa de Apoio a Vítima - Bullying**

<http://www.apavparajovens.pt/pt/go/o-que-e2>

### **Kentucky University – recursos e atividades**

[http://4-h.ca.uky.edu/files/STC11\\_Bullying\\_Program.pdf](http://4-h.ca.uky.edu/files/STC11_Bullying_Program.pdf)

### **The Bullyproof Classroom – atividades para professores**

<http://bullyproofclassroom.com/great-anti-bullying-activities>

### **Australian Government – atividades anti bullying**

<http://bullyingnoway.gov.au/national-day/for-schools/bnw-lesson-plans.html>

### **Canada – programa Stop Bullying**

<http://www.stopbully.ca/teacher-resources.html>

### **Centro para a Inteligência Emocional de Yale**

<https://www.facebook.com/safety/bullying/>

### **Estados Unidos – programa Stop Bullying**

<https://www.stopbullying.gov/what-is-bullying/>

### **Programa Anti bullying – Reino Unido**

<http://www.bullying.co.uk/>

### **Comissão Europeia - campanha europeia anti bullying**

<http://www.e-abc.eu/en/about-bullying/the-child-being-a-victim-of-bullying/>

### **UNESCO**

<http://www.unesco.org/new/en/education/thems/>

### **Stop Bullying Now – programa de Stan Davis**

<http://stopbullyingnow.com/>

### **Centro de prevenção anti bullying Pacer**

<http://www.pacerkidsagainstbullying.org/kab/what-is-bullying/>

### **Curry School of Education- Universidade da Virginia**

<http://curry.virginia.edu/research/labs/youth-violence-project>

## Vídeos e Animações

### Vídeos (Em português)

#### “A peste da Janice”

<https://www.youtube.com/watch?v=povo9wCtITo&list=PLo2xJPS8xF-p7ovvXqgzxYqIpaVm0qRE3&index=7>

#### “Stop Bullying: Escola Secundária de Silves”

[https://www.youtube.com/watch?v=t5r6\\_HrApCU](https://www.youtube.com/watch?v=t5r6_HrApCU)

### Animações

#### Campanha contra o bullying da Nickelodeon – Cyberbullying Sónia

<https://www.youtube.com/watch?v=Q2VpNKfOWTQ>

#### Campanha contra o bullying da Nickelodeon – Bullying Mónica

<https://www.youtube.com/watch?v=P7CJMzP1pk>

#### A História da Alice

<https://www.youtube.com/watch?v=qGhrXZ1P-OQ>

#### A História do Pedro

<https://www.youtube.com/watch?v=xRIC-wqCoVY>

#### A História do Marco

<https://www.youtube.com/watch?v=9Apcw0Nt384>

#### “BullyNoMore” Amnesty International India

<https://www.youtube.com/watch?v=7NJKi0IIZE>

### Vídeos (Em inglês)

#### “Dear dad”

[https://www.youtube.com/watch?v=5H8RnV9b\\_cY](https://www.youtube.com/watch?v=5H8RnV9b_cY)

#### Shane Koyczan on TED Talk

[https://www.youtube.com/watch?v=li6L\\_Aux9RU](https://www.youtube.com/watch?v=li6L_Aux9RU)

#### Until this day – Shane Koyczan (inglês)

[https://www.youtube.com/watch?v=ltun92DfnPY&feature=iv&src\\_vid=jSkKDJhN38k&annotation\\_id=annotation\\_391258](https://www.youtube.com/watch?v=ltun92DfnPY&feature=iv&src_vid=jSkKDJhN38k&annotation_id=annotation_391258)

#### US government - I'll Stand Up

<https://www.youtube.com/watch?v=9Mo91NqXQp0>

## Fontes e Estudos

1. Carvalhosa, Susana Fonseca; Monteiro, Carla; Sales, Célia (2009) – A situação do bullying nas escolas portuguesas
2. Carvalhosa, Susana Fonseca, Luís Lima, Margarida Gaspar Matos Bullying (2001) – A provocação/vitimação entre pares no contexto escolar português
3. Olweus, D. - (1993) Bullying at school: what we know and what we can do. Cambridge, MA: Blackwell.
4. Rigby, K. & Smith, P. K. (2011) - Is school bullying really on the rise?, Social Psychology of Education.
5. Pereira, B., Mendonça, D., Neto, C., Valente, L. & Smith, P.(2004) - Bullying in Portuguese schools. School Psychology International, 25(2), 241-254.
6. Belsey, Bill (2006). Cyberbullying: an emerging threat to the “always on” generation. Disponível na Internet: [http://cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying\\_Article\\_by\\_Bill\\_Belsey.pdf](http://cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying_Article_by_Bill_Belsey.pdf)
7. Campos, Mariana - (2009)O cyberbullying. Natureza e ocorrência em contexto português. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social e das Organizações) - ISCTE

---

**PULLING SOMEONE DOWN  
WILL NEVER HELP YOU  
REACH THE TOP.**





*Be Yourself*

