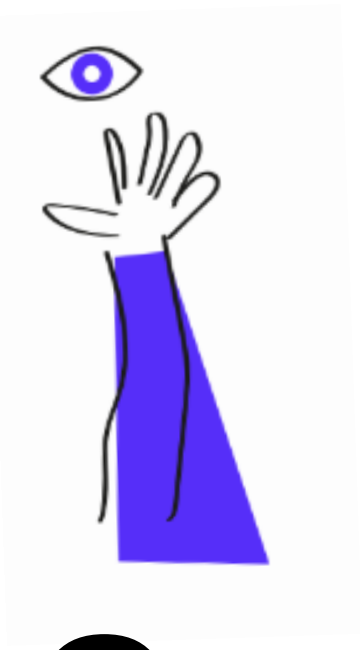




O que é o bullying?

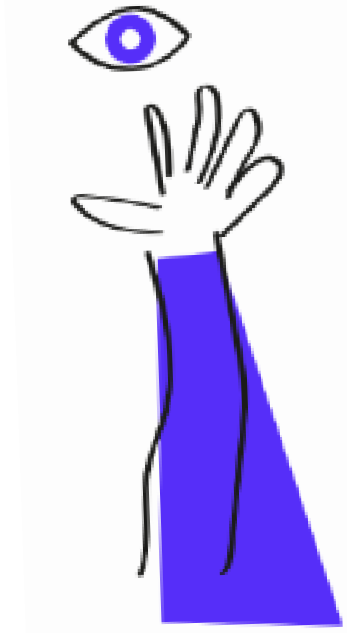
Para uma agressão ser considerada bullying, é necessário haver:

- **Uma relação entre pares:** colegas de idades semelhantes (e não entre adulto-criança, ou colaborador-chefe, por exemplo).
- **Um desequilíbrio de poder:** os bullies usam o seu poder físico ou social para controlar ou magoar outros.
- **Repetição:** acontecem mais do que uma vez, ou têm um fator multiplicador, como o das redes sociais.

O bullying é diferente de uma brincadeira ou de um conflito entre pares e deve ser resolvido de forma diferente!

www.quemcontaestu.pt | Instagram: @quemcontaestu

Conteúdo preparado por No Bully Portugal





What's bullying?

For an aggression to be considered bullying, there must be:

- **A relationship between peers:** colleagues of similar ages (and not between adult-child, or boss-employee, for example).
- **An imbalance of power:** bullies use their physical or social power to control or hurt others.
- **Repetition: i**t happens more than once, or has a multiplying factor, such as social media.

Bullying is different from a joke or a conflict between peers and should be dealt with differently!

www.quemcontaestu.pt | Instagram: @quemcontaestu

Source: No Bully Portugal

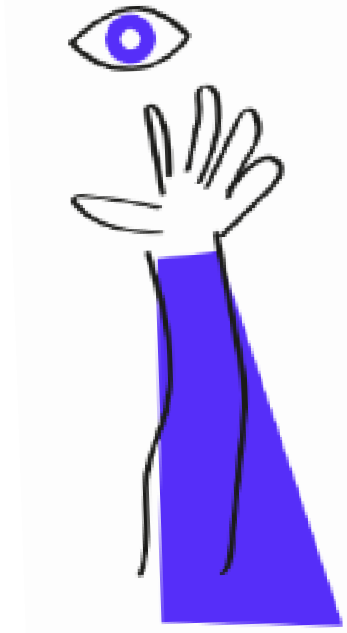
men talks
talk · listen · care · share

NO BULLY PORTUGAL

ces
Centro de Estudos Sociais
Universidade de Coimbra

LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL

BIP ZIP
BAIRROS e ZONAS
de Intervenção
Prioritária de Lisboa





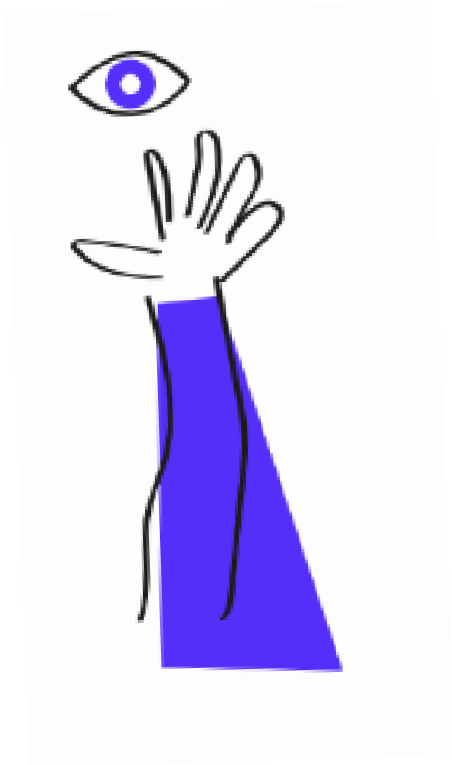
Tipos de bullying

- **Bullying físico** - usando a força física para magoar outro, ao bater, empurrar, pontapear ou roubar;
- **Bullying verbal** - usando palavras para humilhar outro, ao ameaçar, insultar, ou ridicularizar.
- **Bullying relacional** - isolando o colega do grupo, espalhar rumores, ou usá-lo como bode expiatório.
- **Cyberbullying** - usando os telemóveis, emails, chats e social media para fazer bullying a outro.

Se precisares de ajuda ou se estiveres a ser vítima de bullying, fala com alguém dentro da escola.

www.quemcontaestu.pt | Instagram: @quemcontaestu

Conteúdo preparado por No Bully Portugal





Types of bullying

- **Physical bullying** - using physical force to hurt another by hitting, pushing, kicking or stealing.
- **Verbal bullying** - using words to humiliate another, by threatening, insulting or ridiculing.
- **Relational bullying** - isolating a classmate from the group, spreading rumors, or using them as a scapegoat.
- **Cyberbullying** - using smartphones, emails, chats and social media to bully someone else.

Source: No Bully Portugal

If you need help or you are suffering from bullying, talk to someone at school.

You are not alone :)

www.quemcontaestu.pt | Instagram: @quemcontaestu

men talks
talk · listen · care · share

NO BULLY PORTUGAL

ces
Centro de Estudos Sociais
Universidade de Coimbra

LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL

BIP ZIP
BAIRROS e ZONAS
de Intervenção
Prioritária de Lisboa