



BULLYING, CYBERBULLYING E SEGURANÇA DIGITAL

Cartilha Informativa para Pais e Responsáveis



Por que falar sobre bullying e cyberbullying?

O bullying e o cyberbullying afetam o desenvolvimento emocional, social e escolar de crianças e adolescentes. Reconhecer, prevenir e agir com responsabilidade é uma tarefa que envolve família, escola e toda a comunidade.

Educar para a convivência é cuidar do presente e do futuro de nossas crianças e adolescentes.

Objetivo desta cartilha

Orientar famílias sobre como **identificar, prevenir e agir** diante de situações de bullying e cyberbullying, fortalecendo a parceria entre família e escola para uma convivência respeitosa, segura e acolhedora.

Nesta cartilha você encontrará

- O que é bullying e cyberbullying
- Como diferenciar conflito, brincadeira e bullying
- Sinais de alerta em crianças e adolescentes
- Como acolher, registrar e comunicar a escola
- O papel da família, da escola e dos colegas
- Resumo das leis atuais, incluindo o ECA Digital

O que é bullying?

Bullying é uma forma de intimidação sistemática. Caracteriza-se por atos de violência física ou psicológica, **intencionais e repetitivos**, praticados por uma pessoa ou grupo contra outra(s), com o objetivo de intimidar, humilhar, excluir ou agredir, causando dor, angústia ou sofrimento.

⚠ Para ser caracterizado como bullying, geralmente há **repetição, intenção de ferir ou intimidar e desequilíbrio de poder** — como força física, popularidade, idade, exposição social ou domínio digital. Nem toda discussão ou desentendimento é bullying.

Exemplos de bullying

- Apelidos ofensivos repetidos
- Exclusão proposital de brincadeiras, grupos ou atividades
- Espalhar boatos ou comentários humilhantes
- Ameaças, empurrões, tapas, chutes ou intimidações físicas
- Rir, incentivar ou fazer "plateia" para a humilhação de um colega
- Tomar ou danificar objetos de outra criança ou adolescente



O que é cyberbullying?

Cyberbullying é a intimidação sistemática praticada em ambientes digitais — redes sociais, grupos de mensagens, jogos online, plataformas de vídeo, aplicativos, perfis falsos, comentários, fotos, vídeos ou áudios enviados com intenção de humilhar, ameaçar, expor ou agredir.

Memes e imagens

Criar ou compartilhar memes ofensivos sobre um colega.

Exposição indevida

Divulgar fotos, vídeos, prints ou áudios para expor alguém sem consentimento.

Comentários humilhantes

Fazer comentários ofensivos em redes sociais ou grupos de mensagens.

Perfis falsos


Criar perfis falsos para ridicularizar, ameaçar ou se passar por outra pessoa.

Exclusão digital

Excluir propositalmente alguém de grupos virtuais com intenção de ferir.

Ataques coletivos

Incentivar ataques coletivos em grupos ou comentários online.

 **Atenção às evidências:** Em casos de cyberbullying, **não apague mensagens, comentários ou publicações antes de registrar.** Guarde prints, links, datas, horários, nomes de perfis e demais informações que possam ajudar na apuração.

Nem todo conflito é bullying: entenda a diferença

Nem toda situação difícil entre crianças é bullying. Conflitos, desentendimentos e brincadeiras inadequadas podem acontecer na convivência escolar e também precisam de orientação.

O **conflito** geralmente é pontual, acontece por discordância, disputa ou mal-entendido entre crianças em posição semelhante.

O **bullying** é diferente: envolve atitudes **intencionais, repetitivas** e que causam sofrimento, humilhação, medo, exclusão ou intimidação.

- ✔ **Como orientar a criança:** Ensine que uma brincadeira deixa de ser brincadeira quando alguém se sente triste, humilhado, com medo ou constrangido. O respeito ao limite do outro é parte essencial da convivência.

Sinais de alerta e como acolher

Sinais de que a criança pode estar sofrendo bullying

- Mudança repentina de humor, tristeza, irritabilidade ou choro frequente
- Medo ou resistência para ir à escola
- Crises de ansiedade antes ou depois das aulas
- Isolamento social ou perda de interesse por atividades que antes gostava
- Baixa autoestima, vergonha excessiva ou preocupação intensa com aparência
- Queda no rendimento escolar
- Perda de apetite ou alterações no sono
- Medo de usar o celular perto dos responsáveis ou angústia após acessar redes sociais
- Comportamentos autolesivos, como se machucar, se cortar ou arrancar cabelos

Sinais de que a criança pode estar tendo atitudes de intimidação ou agressividade

- Faz piadas frequentes sobre colegas
- Usa apelidos ofensivos mesmo após ser orientado a parar
- Exclui colegas propositalmente
- Compartilha imagens ou vídeos para ridicularizar alguém
- Incentiva outros a rejeitarem ou provocarem um colega
- Tem dificuldade de assumir responsabilidade pelas próprias atitudes
- Ri, incentiva ou não demonstra empatia diante do constrangimento de outra pessoa.

⚠ Esses sinais indicam que algo pode não estar bem. O mais importante é observar, acolher, conversar com calma e buscar apoio quando necessário.

⊗ Quando houver sofrimento intenso, medo persistente, isolamento, automutilação ou qualquer risco à integridade física ou emocional, **procure apoio psicológico e os serviços de proteção adequados.**

Como acolher seu filho ou filha

A forma como a família reage faz toda a diferença. Acolher com escuta, calma e respeito é o primeiro e mais importante passo.

Frases que ajudam

"Obrigada(o) por me contar."

"Você não está sozinha(o)."

"Vamos procurar ajuda juntos."

"O que aconteceu não é culpa sua."

"Eu vou te ouvir com calma."

Frases que devem ser evitadas

~~"Isso é frescura."~~

~~"É só brincadeira."~~

~~"Não liga."~~

~~"Resolva sozinho."~~

~~"Revide."~~

~~"Você deve ter provocado."~~

01

Escute com atenção

Sem interromper, sem minimizar. Demonstre que acredita no relato e que a criança não está sozinha.

03

Evite culpar a criança

Explique que pedir ajuda é uma atitude de coragem, não de fraqueza.

02

Pergunte com calma

O que aconteceu, quando começou, quem estava presente e como ela se sentiu.

04

Procure a escola

Pelos canais oficiais — coordenação, orientação, direção ou equipe pedagógica — para construir os encaminhamentos necessários.

Como a família deve agir

Passo a passo para famílias

- 1** Acolha a criança ou adolescente com escuta, calma e respeito.
- 2** Registre informações: datas, horários, locais, nomes dos envolvidos e testemunhas.
- 3** Em casos digitais, guarde prints, links, áudios, vídeos, perfis e mensagens.
- 4** Não exponha a situação em grupos de WhatsApp ou redes sociais.
- 5** Comunique a escola por meio dos canais oficiais.
- 6** Acompanhe os encaminhamentos realizados pela escola.
- 7** Busque apoio profissional quando houver sofrimento emocional significativo.
- 8** Em situações graves, procure orientação junto aos órgãos competentes.



- ✔ **Parceria família e escola:** A atuação conjunta é essencial para proteger a criança, interromper a violência, orientar os envolvidos e fortalecer uma cultura de respeito, diálogo e empatia. A escola acolhe, registra, orienta e encaminha, mas a participação da família é indispensável para que as mudanças também aconteçam fora do ambiente escolar.

O que evitar

- Confrontar diretamente outras famílias sem mediação
- Divulgar nomes, fotos, prints ou relatos em grupos
- Estimular vingança ou agressão de retorno
- Minimizar o sofrimento da criança
- Prometer sigilo absoluto quando houver risco ou necessidade de intervenção

Segurança Digital, Colegas e o Papel de Todos

Uso responsável das redes sociais

Acompanhe os conteúdos acessados pela criança ou adolescente.

Combine regras de uso de celular, jogos e redes sociais.

Converse sobre privacidade e exposição de imagens.

Oriente que não se deve compartilhar conteúdo ofensivo, íntimo, humilhante ou violento.

Explique que mensagens e publicações online podem causar danos reais e gerar responsabilização.

Mantenha diálogo aberto para que a criança se sinta segura em pedir ajuda.

O papel dos colegas: quem vê também pode ajudar

Quem presencia uma situação de bullying ou cyberbullying também tem responsabilidade. Rir, compartilhar, curtir, gravar, incentivar ou se omitir pode aumentar o sofrimento da vítima.



Não incentive

Não rir nem compartilhar conteúdo ofensivo.




Chame um adulto

Procurar um adulto de confiança é uma atitude corajosa.



Acolha o colega

Incluir e apoiar quem está sofrendo faz toda a diferença.

 **ECA Digital — Lei nº 15.211/2025:** reforça a proteção de crianças e adolescentes em ambientes digitais. A família deve acompanhar o uso de aplicativos, jogos, redes sociais e grupos, mantendo diálogo, combinados e orientação. Situações de ameaça, exposição, humilhação online ou cyberbullying devem ser registradas e comunicadas à escola quando envolverem estudantes da comunidade escolar.

O que diz a lei e checklist de ações

Lei nº 13.185/2015

Combate à Intimidação Sistemática.

Principal referência legal para a definição de bullying no Brasil. Orienta ações de prevenção, conscientização e combate.

Lei nº 14.811/2024

Bullying no Código Penal. Inclui o crime de intimidação sistemática (bullying) e intimidação sistemática virtual (cyberbullying) no Código Penal Brasileiro.

1

2

Lei nº 13.663/2018

Cultura de paz nas escolas. Altera a LDB para incluir a promoção de medidas de conscientização, prevenção e combate a todos os tipos de violência.

3

4

Lei nº 15.211/2025 — ECA Digital:

dispõe sobre a proteção de crianças e adolescentes em ambientes digitais, reforçando o cuidado com segurança, privacidade, prevenção de riscos, supervisão responsável e atuação das plataformas digitais..

✓ Checklist: o que fazer diante de uma suspeita

Acolher	Escute sem julgar e demonstre apoio incondicional.
Observar	Perceba mudanças de comportamento, humor, sono, apetite e uso do celular.
Registrar	Anote datas, locais, nomes e guarde evidências digitais (prints, links, áudios).
Comunicar	Procure a escola pelos canais oficiais: coordenação, orientação ou direção.
Acompanhar	Mantenha diálogo com a equipe escolar e com a criança ou adolescente.
Orientar	Ensine respeito, empatia, responsabilidade e segurança digital em casa.
Buscar ajuda	Procure apoio profissional ou órgãos competentes quando necessário.

O combate ao bullying e ao cyberbullying é uma **responsabilidade compartilhada**. Família e escola, quando caminham juntas, fortalecem a proteção, a escuta, a empatia e o respeito.

Educar para a convivência é cuidar do presente e do futuro de nossas crianças e adolescentes.