

BULLYING e CYBERBULLYING

Guia prático para pais e educadores

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Santoro, Luisa

Bullying e cyberbullying : guia prático para pais e educadores / Luisa Santoro.
Tradução de Darlei Zanon. - São Paulo : Paulus, 2026.

ISBN 978-85-349-6635-1

Título original: Bullismo e Cyberbullismo: Guida pratica per genitori

1. Assédio 2. Assédio virtual I. Título

26-1639

CDD 302.343

Índice para catálogo sistemático:

1. Assédio

Luisa Santoro

BULLYING e CYBERBULLYING

Guia prático para pais e educadores

Tradução

Darlei Zanon



Todos os direitos reservados pela Paulus Editora. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.

Título original: *Bullismo e Cyberbullismo: Guida pratica per genitori*, de Luisa Santoro.

©2022 ITL Srl a socio unico

Via Antonio da Recanate, 1 - 20124 - Milano (ITALIA).

Direitos para a língua portuguesa do Brasil reservados à Pia Sociedade de São Paulo - PAULUS Editora.

Direção editorial

Pe. Jakson Ferreira de Alencar

Gerência editorial

Elisa Zuigeber

Coordenação editorial

Christiane Angelotti

Revisão

Tiago José Risi Leme

Luiza Tenuta

Luiz Henrique Ribeiro Lima

Tiago Soares Barbosa

Design

Irene Sala, Julia Ahmed

Imagem da capa

Getty Images

Impressão e acabamento

PAULUS

1ª edição, 2026



Conheça o catálogo PAULUS
acessando: paulus.com.br/loja,
ou pelo QR Code.
Teleendas: (11) 3789-4000 /
0800 016 40 11

© PAULUS - 2026

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091

São Paulo (Brasil)

Tel.: (11) 5087-3700

paulus.com.br • editorial@paulus.com.br

ISBN 978-85-349-6635-1

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	7
-------------------------	----------

PRIMEIRA PARTE

CONHECER PARA ENTENDER

1. IDENTIFICAR O BULLYING	13
2. O QUE É BULLYING?	21
3. QUANDO O BULLYING AGE NA WEB: O CYBERBULLYING	33

SEGUNDA PARTE

INTERVIR E CURAR

4. O MURO DO SILÊNCIO	47
5. ENFRENTAR O PROBLEMA	53
6. AMPARAR A VÍTIMA	65
7. SALVAR O AGRESSOR	69
8. RESPONSABILIZAR OS ESPECTADORES	77

TERCEIRA PARTE
PREVENIR

9. EDUCAR AS EMOÇÕES	85
10. PROMOVER A AUTOESTIMA	97
11. TREINAR OS RELACIONAMENTOS	111
12. CONTROLAR OU EDUCAR?	115
 CONCLUSÕES	 125

INTRODUÇÃO

Eu tinha acabado de escrever o rascunho deste livro quando uma colega me revelou que seu filho de dez anos vinha sofrendo há algum tempo *bullying* por parte de colegas da escola.

Senti uma profunda sensação de inadequação diante dessa história e me perguntei se estas páginas não poderiam chegar ao leitor como a habitual retórica de alguém que — por sorte — nunca se viu imersa em tamanha dor.

Refletindo sobre isso, no entanto, confirmei minha convicção de que **há uma grande necessidade de trazer à luz o que muitas vezes permanece oculto, e minha pequena contribuição é útil nesse sentido.**

Ainda há muitas pessoas que preferem não encarar a realidade: pais de agressores que subestimam a violência de seus filhos; pais de vítimas que, mesmo identificando alguns sinais, preferem acreditar que são produtos da própria imaginação.

Acima de tudo, há muitos professores, diretores de escolas e educadores que escolhem atalhos, seja limitando-se a punir o agressor com chamadas de atenção e suspensões, seja culpando a vítima por não ser suficientemente sociável ou extrovertida. Normalmente, nas escolas, opta-se por uma conversa de duas a quatro horas em sala de aula com um psicólogo, que, como se estivesse armado com uma varinha mágica, tenta ler as dinâmicas entre os alunos e indicar soluções.

Tais comportamentos não são mais aceitáveis, especialmente hoje em dia, quando a lei contra o bullying e o cyberbullying exige intervenção imediata.

No Brasil, a Lei 13.185 de 6/11/2015 instituiu o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (*bullying*), mas não estabelecia punição específica para esse tipo de conduta, apenas obrigando escolas, clubes e agremiações recreativas a assegurar medidas de conscientização, prevenção, diagnose e combate à violência e à intimidação sistemática. Foi a Lei 14.811 de 12/1/2024 que instituiu medidas de proteção à criança e ao adolescente contra a violência nos estabelecimentos educacionais ou similares, incluindo a tipificação do *bullying* e do *cyberbullying* no Código Penal como crimes graves passíveis de multa e até mesmo reclusão de dois a quatro anos (cf. Art. 6º).

A Lei 13.185 de 2015 define a intimidação sistemática (*bullying*) como “todo ato de violência física ou psicológica, intencional e repetitivo, que ocorre sem motivação evidente, praticado por indivíduo ou grupo, contra uma ou mais pessoas, com o objetivo de intimidá-la ou agredi-la, causando dor e angústia à vítima, em uma relação de desequilíbrio de poder entre as partes envolvidas” (Art. 1º § 1º), e acrescenta que “caracteriza-se a intimidação sistemática (*bullying*) quando há violência física ou psicológica em atos de intimidação, humilhação ou discriminação” (Art. 2º). No Art. 3º, classifica-se o *bullying* e o *cyberbullying* como verbal, moral, sexual, social, psicológico, físico, material ou virtual.

Com base nas leis italianas similares (Lei 71 de 2017), escrevi estas páginas para oferecer esclarecimentos, conselhos práticos e ferramentas de trabalho que ajudem a conter e prevenir o *bullying* e o *cyberbullying*.

Na primeira parte, você encontrará elementos úteis para reconhecer o fenômeno, incluindo fichas de observação do comportamento das crianças e jovens.

A segunda parte propõe estratégias de intervenção a serem implementadas na escola, na família e em outros contextos sociais, como agremiações, centros juvenis e clubes esportivos.

A terceira parte é dedicada à prevenção e chama a atenção para alguns aspectos educativos que, se bem abordados, favorecem o crescimento sereno e equilibrado das crianças.

Ao longo das páginas, estão inseridas diversas atividades para fazer com crianças e jovens, a fim de ajudá-los a desenvolver a consciência necessária para viver relacionamentos serenos e construtivos.

Os destinatários deste livro são pais, professores, treinadores, catequistas... em uma palavra, “educadores”, que não podem deixar de ser informados e formados para desempenhar melhor a sua função. Encontrarão aqui um livro para ler, para pensar, para agir.

PRIMEIRA PARTE

CONHECER

PARA

ENTENDER

CONHECER PARA ENTENDER

1. IDENTIFICAR O BULLYING

Se você tem um filho ou uma filha que frequenta a escola, ou se você é um educador, um treinador, um professor, você já ouviu falar diversas vezes sobre *bullying*, talvez até tenha participado de reuniões ou formações, visto algum programa na TV, assistido a algum filme.

Você certamente tem **Consciência da gravidade do problema** e desaprova o comportamento daqueles que se aproveitam dos mais fracos, ou critica a fraqueza daqueles que não sabem como reagir. Muito provavelmente, você receia que essas dinâmicas afetem seu filho ou as crianças sob seus cuidados.

Você tem certeza de sempre conseguir perceber se há um agressor ou uma vítima de bullying perto de você?

Você acha que seu filho ou filha conta tudo o que acontece quando está com os colegas?

Será que ele recorreria a você se tivesse alguma dificuldade?

Você pode pôr sua mão no fogo por seu filho ou sua filha, afirmando que não é ele/ela quem está agindo como agressor ou cometendo abuso?

ATIVIDADE

Meu filho é vítima de bullying?

Da teoria à prática

Observe seu filho atentamente e reflita sobre seus comportamentos, depois marque com um X os itens elencados abaixo.

- ☐ Às vezes ele chega da escola com as roupas rasgadas ou muito danificadas;
- ☐ Afirma com frequência que perdeu ou estragou o material escolar;
- ☐ Pede constantemente dinheiro para lanches ou materiais escolares;
- ☐ Do nada, começou a dizer que não quer mais ir para a escola;
- ☐ Pede para mudar de turma;
- ☐ Muitas vezes encontra desculpas para chegar atrasado à escola;
- ☐ Reclama com frequência de algum desconforto que o impede de ir à escola (dor de cabeça, dor de estômago, etc.);
- ☐ Mostra nervosismo ao usar o celular;
- ☐ Mudou os hábitos alimentares, come muito mais do que antes, ou muito menos;
- ☐ Dorme pouco à noite e depois cochila o dia todo;
- ☐ Passa a noite nas redes sociais;
- ☐ Sempre se saiu bem na escola; mas agora perdeu todo o interesse;
- ☐ Não quer mais sair com seus velhos amigos nem frequentar os ambientes costumeiros;
- ☐ Está sempre trancado no quarto;
- ☐ Tem reações impulsivas e agressivas desproporcionais;
- ☐ Depois de usar um dispositivo, acaba tendo ataques de raiva;
- ☐ De vez em quando, diz que não vale nada e que ninguém gosta dele;

- ☐ Nunca é convidado a festas e eventos, ao contrário de seus colegas de classe;
- ☐ Tem crises de choro frequentes e inexplicáveis;
- ☐ Volta da escola com hematomas e arranhões;
- ☐ Pede frequentemente para antecipar a saída da escola;
- ☐ Interrompeu atividades e *hobbies* que antes o atraíam;
- ☐ Fala sobre suicídio de vez em quando.

Tantos indícios fazem uma prova... mas nem sempre

Roupas rasgadas, hematomas e arranhões, material escolar estragado ou perdido são indícios que nos fazem pensar que temos diante de nós uma criança ou jovem vítima de *bullying*. Na maioria dos casos, porém, **o bullying não se revela de modo evidente, especialmente quando ocorre on-line.**

Devemos, portanto, estar muito atentos para captar sinais menos evidentes, mas muito significativos, que são enviados pelas crianças e jovens de forma muitas vezes imperceptível. Em particular, os adultos devem prestar atenção às mudanças no comportamento e nos hábitos de seus filhos, sobretudo quando ocorrem de forma repentina e aparentemente inexplicável: **hábitos alimentares novos**, resultando em perda ou ganho de peso; **hábitos de sono** que o levem a dormir praticamente o dia todo, por preguiça ou para compensar noites sem dormir; **hábitos sociais** que o fazem fechar-se em casa e perder o interesse pelo seu grupo de amigos, pelo esporte ou pelos passatempos que até há pouco tempo tanto o envolviam e entusiasmavam; **hábitos escolares**, quando a criança perde o interesse pelas matérias e pelas notas, a ponto de não querer mais ir à escola, muitas vezes pedindo para chegar atrasado ou sair mais cedo; e temos ainda as **reações emocionais**, como raiva