

stop
bullying

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Carù, Rosangela ; Santoro, Luisa

Stop bullying: guia prático para se defender e sair do bullying e do cyberbullying / Rosangela Carù ; Luisa Santoro. – Tradução de Darlei Zanon – São Paulo : Paulus, 2026.

ISBN 978-85-349-6642-9

1. Assédio 2. Assédio virtual I. Título

26-1612

CDD 302.343

Índice para catálogo sistemático:

1. Assédio

Rosângela Carù Luisa Santoro

Tradução: Darlei Zanon

stop bullying

Guia prático
para se defender
e sair do bullying
e do cyberbullying



PAULUS

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: *Bullstop - come difenderti e uscire da bullismo e cyberbullismo*, de Rosangela Carù e 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

Projeto gráfico

Irene Sala

Design

Alicia de Sousa Camelo

Impressão e acabamento

PAULUS

1ª edição, 2026



Conheça o catálogo PAULUS
acessando: paulus.com.br/loja,
ou pelo QR Code.
Televendas: (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 978-85-349-6642-9

Este livro é para você!

para você que
está crescendo e se
questiona

para você que às vezes tem medo
para você que acha que não tem
ninguém com quem conversar

para você que às vezes não se reconhece
para você que às vezes deseja
ser outra pessoa

para você que ainda
não sabe o que quer ser
para você que até
faz ideia, mas não sabe
por onde começar

para você que muitas vezes
se sente sozinho/a
para você que muitas vezes se
sente incompreendido/a

para você que se
sente já grande
para você que
gostaria de já ser
grande



enfim...
este livro é
EXATAMENTE PARA VOCÊ!!!

Índice

Premissa	9
A vítima	15
O agressor	27
O espectador	43
Cyberbullying	49

Premissa

Assinale
com um X

Já aconteceu de você **ver...**

- ☐ mensagens ofensivas;
- ☐ alguém ameaçar um amigo, talvez com empurrões, chutes ou tapas;
- ☐ imagens ofensivas de amigos nas redes sociais;
- ☐ vídeos ou imagens de pessoas sofrendo *bullying*
- ☐ um colega seu excluído da aula; ou das atividades extracurriculares;
- ☐ um colega sendo provocado por causa de sua aparência física, origem, religião, orientação sexual (real ou presumida)...
- ☐ alguém destruindo pertences pessoais de outra pessoa;
- ☐ alguém roubando dinheiro ou objetos, mesmo de pouco valor, de seus colegas.

Agora pense melhor: **alguma dessas atitudes aconteceu com você?** Você já se sentiu...

- ☐ **excluído** de forma negativa da vida escolar ou extracurricular.
- ☐ **humilhado** por causa de histórias falsas sobre você.
- ☐ **humilhado** pelas palavras ou ações de seus colegas.
- ☐ **assustado** até mesmo com a ideia de ter que encontrar alguém.
- ☐ **incapaz** de se defender.



Se você assinalou pelo menos duas situações, tenha cuidado: você pode ter vivido um episódio de **bullying**!



Bullying



é a **intimidação sistemática** de crianças e jovens por aqueles...

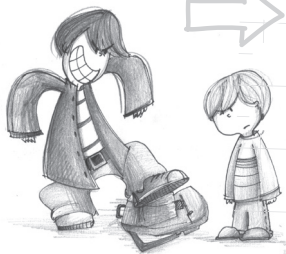
- 1 que se sentem poderosos (porque são mais fortes ou maiores ou agem em grupo).
- 2 que sentem prazer em fazer maldades.
- 3 que agridem repetidamente suas vítimas.

Os **agressores** querem **PROVOCAR, ofender**

assustar

envergonhar

humilhar



Bullying físico:

comportamento que utiliza a força física, como **bater, empurrar, derrubar...**

Júlio: “De manhã, antes de entrar na sala, eu tinha que enfrentar aqueles quatro que me empurravam no chão e abriam minha mochila para pegar meu dinheiro”.



Bullying verbal:

comportamento que usa palavras para causar danos, como **insultos** e **provocações**.

Mateus: “Eu tinha medo de sair de casa, porque os outros me desprezavam de uma forma absurda e me chamavam de apelidos idiotas”.



Bullying indireto:

comportamento não direcionado diretamente à vítima, mas que a prejudica em seus relacionamentos com os outros, como **exclusão** e **isolamento**, **fofocas**...

Clara: “Laura começou a dizer que eu tinha roubado seu namorado, que sou uma , e desde então todos me evitam e acham que eu sou esse tipo de pessoa...”



Cyberbullying:

assédio praticado por meio de **ferramentas tecnológicas**
(veja p. 49)

Irene: “No Instagram, minhas colegas postaram algumas fotos minhas e escreveram comentários idiotas: gorda, feia...”

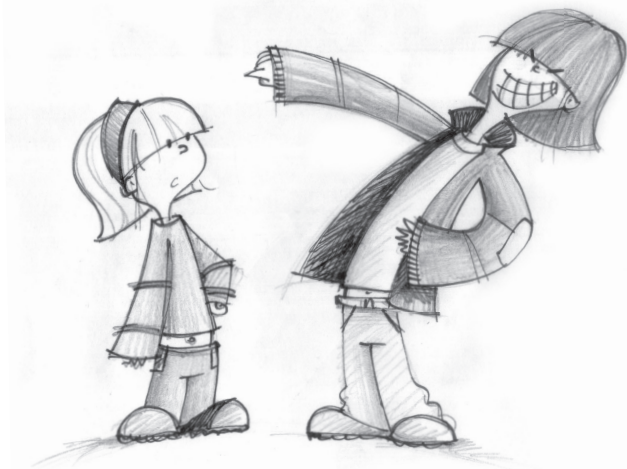
Agora dê um passo para trás.

Pense novamente na definição de *bullying* da p. 10.

Você já fez *bullying* com alguém?

Você já sentiu prazer em ofender repetidamente, assustar e humilhar algum colega?

Porque uma coisa é fazer uma brincadeira aceita pela pessoa a quem é direcionada, mas outra coisa é ofender com maldade!



Uma brincadeira

É divertida para ambos.
Não tem intenção de ferir.

É recíproca.

Não se repete ao longo do tempo.
Não destrói a amizade.

A briga

É um confronto **pontual**.

Acontece por uma razão.

É recíproca.

Não se repete ao longo do tempo.
Pode terminar ao “fazer as pazes”.

O bullying

Só é divertido para quem o faz.

Tem intenção de **ferir**.

Não permite reciprocidade.

Repete-se ao longo do tempo.

Não tem relação de igualdade.

A diferença é clara para você???



O bullying não diz respeito apenas a quem agride **(o agressor)**, e à pessoa que sofre agressão **(vítima)**, mas diz respeito também **àqueles que observam (espectadores)**, não fazem nada e evitam se envolver. Vamos analisar juntos...

A vítima

1. Vamos traçar um perfil

Marque as características que ^{na sua opinião} descrevem uma **típica vítima de bullying...**

- | | |
|--|--|
| ☐ Tímida | ☐ Arrogante |
| ☐ Introversa | ☐ "Diferente" (pela sua aparência física, suas capacidades, seu modo de se vestir...) |
| ☐ Não se veste bem | ☐ Estrangeira |
| ☐ Está quase sempre sozinha | ☐ Deficiente |
| ☐ Extroversa | ☐ "Nerd" |
| ☐ Cheia de si | |
| ☐ Tira boas notas | |



Agora reveja as palavras assinaladas.

Será que todas as CRIANÇAS e JOVENS que NÃO
agem como a maioria são vítimas de *bullying*?
E todas as GAROTAS "feias"?
E quem NÃO segue a moda?
E aqueles que estudam muito
ou NÃO falam palavrões?

Pense nisso.

É realmente assim?

Claro que NÃO!

Ser ou não vítima de agressores **não depende**
das características físicas ou da aparência!