



## COMO PREVENIR O **BULLYING** E **CYBERBULLYING**

O *bullying* e o *cyberbullying* são palavras que conhecemos e fazem parte do nosso vocabulário. Contudo, saberemos nós identificar estas situações e traçar um caminho para as evitar? Este mês falámos com especialistas para conhecer este problema atual, que atinge cada vez mais jovens e crianças. Conhecemos também o papel que o Escutismo Movimento Seguro tem na capacitação dos Dirigentes para identificarem e serem fatores de mudança na vida das suas unidades.

Texto: Cláudia Xavier | Contributos: Susana Fonseca | Fontes: RTP, PSP Escola Segura, No Bully Portugal, Observatório Nacional do Bullyin | Fotos: Agr. 729 Cascais, Cláudia Xavier, Freepik

# O QUE É O **BULLYING** E COMO SE MANIFESTA EM PORTUGAL?

O *bullying* está presente diariamente na vida das crianças e dos jovens que, mesmo que não sejam vítimas ou eventuais agressores, já foram algum dia testemunhas desses abusos. O Escutismo, através do seu sistema de patrulhas, pode efetivamente contribuir para reduzir os casos de *bullying* e *cyberbullying*.

Na sua origem, a palavra *bullying* vem da palavra *bully*, e acredita-se que na década de 1530 significava “bom amigo”. Mais tarde, em 1700, a palavra foi ganhando outros significados, como “valentão” ou “fanfarrão”. Desde então, a palavra ficou conhecida por significar ameaçar ou intimidar alguém durante um período de tempo. Este tipo de comportamento pode acontecer na escola, na rua, mas, numa sociedade cada vez mais digital, também é desenvolvido através na internet, mais concretamente nas redes sociais e plataformas de conversação. Podemos classificar como *bullying* físico a utilização da força física para magoar o outro, bater, empurrar, pontapear ou roubar; como *bullying* verbal a utilização das palavras com intenção de humilhar o outro, como também a intenção de ameaçar, insultar ou ridicularizar; existe também o *bullying* relacional, que tem a intenção de isolar o colega do grupo, criando rumores e usando-o como bode expiatório; e, por fim, o *cyberbullying*, que recorre à utilização de telemóveis, *chats* e redes sociais para fazer *bullying* a outro.

Em 2020, foi criado o Observatório Nacional do *Bullying* (OBNB), uma iniciativa da Associação Plano i, que tem como objetivo mapear o fenómeno do *bullying* em Portugal, com base nas denúncias informais efetuadas por vítimas, ex-vítimas, testemunhas e pessoas com conhecimento deste tipo de comportamento. No ano de 2022, o OBNB registou um total de 73 denúncias, sendo a maior parte das vítimas pessoas do sexo feminino, que em 37% dos casos frequentavam o 1.º ciclo do Ensino Básico. Grande parte destas denúncias são efetuadas pelos encarregados

de educação (37%) e o local de ocorrência mais usual é o recreio do estabelecimento de ensino. A tipologia de violência mais expressiva é a psicológica, em seguida a social, depois a física, sexual e por fim financeira. Como motivos, surge em primeiro lugar o aspeto físico, seguido pelos resultados académicos, a idade, o sexo, diversidade funcional, orientação sexual, nacionalidade, etnia e identidade de género. Acredita-se que os números de *bullying* em Portugal sejam muito mais elevados, contudo são poucas as denúncias que chegam através dos canais oficiais.

Tudo isto ocorre de um modo estigmatizado, com consequências graves para o desenvolvimento das crianças e jovens e grande influência no seu desenvolvimento psicológico, emocional e relacional com os restantes pares. Como indica o estudo apresentado pelo OBNB, como im-

[...] Na sua origem, a palavra *bullying* vem da palavra *bully*, e acredita-se que na década de 1530 significava “bom amigo” [...]

pactos nas vítimas surgem sentimentos como a tristeza, ansiedade e nervosismo, dificuldades de sono e de concentração, a vergonha, e problemas de autoestima.





**[...] Os dados de investigação acreditam que a pandemia contribuiu para o agravamento do *cyberbullying*, porque não existe uma cidadania digital [...]**

É essencial que os pais, a escola e restantes educadores, estejam alerta para sinais de alarme e que exista a promoção de um diálogo aberto, para que possam ter um papel interventivo na resolução dos casos de *bullying*. A Polícia de Segurança Pública (PSP), através da sua Divisão de Prevenção Pública e Proximidade, com a Escola Segura, realiza ações de sensibilização nas escolas, sendo abordados os temas *bullying* e *cyberbullying*. A associação No Bully Portugal tem também um papel fundamental na prevenção destes comportamentos, através de ferramentas orientadoras para as escolas, pais, educadores e até para os agressores e vítimas. No Escutismo, o Escutismo Movimento Seguro (E:MS) dispõe de informação detalhada de como prevenir e atuar nestes casos,

para que os Dirigentes possam estar alerta e preparados da melhor forma possível.

## O Escutismo como prevenção do *Bullying*

O Escutismo Movimento Seguro (E:MS) surge no Corpo Nacional de Escutas (CNE) tendo como base o que a literatura científica explica sobre quais as áreas e fatores primordiais para um desenvolvimento saudável e harmonioso das crianças e dos jovens. Após uma análise nacional, foram escolhidas cinco áreas que tiveram como base não só a ciência mas também a vivência diária dos vários agrupamentos e da associação. Susana Fonseca é Dirigente do CNE, e esta temática começou a ser abordada quando foi Secretária Nacional dos Adultos. É atualmente professora e investigadora no ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa e conhece de perto o *bullying* por ser a sua área de doutoramento.

A equipa do E:MS priorizou cinco áreas de atuação com o compromisso de uma avaliação ao fim de cinco anos. Seria em 2023 o momento de rever as áreas do E:MS, contudo como a Susana indica, «pelo conhecimento como Dirigente que continuo a ter, seja a relevância do dia a dia no movimento, seja a parte da investigação científica, esta temática continua a ser pertinente. Estamos no “pós-pandemia”, mas a situação de não podermos interagir uns com os outros, seja no frente a frente, pessoa a pessoa, forçados a interagir ou a não interagir» trouxe uma alteração de rotinas, que as equipas

científicas consideram que resultou em «grandes dificuldades nas relações pessoais, sociais e emocionais». Esta alteração de comportamentos levou a que o *bullying* tradicional migrasse para o digital, desenvolvendo ainda mais o *cyberbullying*. Os dados de investigação acreditam que a pandemia contribuiu para o agravamento do *cyberbullying*, porque não existe uma cidadania digital, «migrou-se os mesmos tipos de comportamentos para o *online*, sem existir preparação, sem existir trabalho de quais são as competências para interagirmos de uma maneira gratificante para ambos os lados na comunicação *online*», acrescenta esta investigadora.

## O que poderá ser considerado *bullying* e *cyberbullying*?

Com a divulgação quase imediata de imagens e vídeos, a sociedade em geral discute cada vez mais o que é considerado *bullying* e *cyberbullying*. Para a Susana Fonseca, é necessária muita atenção na diferenciação de critérios, porque «muitas vezes abrem as notícias dos telejornais com um caso de *bullying* numa escola. Não estou a dizer que essas situações não são graves, porque são muito graves, mas não são situações de *bullying*, são agressões». Para que seja considerado um caso de *bullying*, é necessário que existam três critérios: a intencionalidade, em que o agressor tem de ter a intenção de maltratar, humilhar e insultar

a vítima. O segundo critério, é que tem que acontecer repetidamente durante um período de tempo, ou seja, segundo os investigadores, que tenha ocorrido duas ou três vezes nos últimos dois meses. Terceiro, é o desequilíbrio entre o agressor e a vítima, que não está padronizado a ser o mais alto ou o mais baixo, mas sim em relação ao estatuto das relações sociais, ou seja, o agressor tem esse poder porque é popular. O agressor desencadeia a ação mas na maioria dos casos não está sozinho, como explica a Susana Fonseca, «tem um conjunto de reforçadores, que podem não estar explicitamente a provocar essa ação negativa, mas porque estão a bater palmas e a rir, estão a incentivar esse comportamento».

Estes critérios mantêm-se quando se fala de *cyberbullying*, porque «quando eu partilho um vídeo a ridicularizar tenho a intenção. Quando envio para a minha rede de contactos existe a repetição, e há também o desequilíbrio de poder, porque quando o vídeo está *online* não há como travar a sua divulgação, mesmo que depois o agressor o retire, já existiu um desequilíbrio de poder.» Quando é contactada pela comunicação social para fazer comentários sobre casos de *bullying* e *cyberbullying* faz questão de referir: «Não, eu não vi o vídeo e é esta uma das mensagens que peço que passem. Porque, se eu abrir o vídeo, vou estar a reforçar esse tipo de comportamento.»

«Talvez se virmos uma nódoa negra nos desperte a atenção, mas as palavras causam outras nódoas negras.»

Não existe um perfil concreto para

o agressor e para a vítima. Contudo, apesar de cada caso ser um caso, a investigação aponta para um conjunto de fatores mais evidentes, sendo que os estilos parentais estão muitas vezes relacionados. Em relação à vítima, «quando os pais protegem demasiado os seus filhos, não é trabalhada a autonomia, para que eles interajam com os outros. Naqueles casos em que os pais decidem quem são os amigos, quais são as atividades, para onde vai o filho, o que é que faz. Portanto, a criança não está habituada a autonomamente saber interagir e a saber lidar com as diferentes situações que acontecem. Depois, em contexto escolar, onde os pais não estão, há essa dificuldade de saber estabelecer relações sociais que sejam satisfatórias para a própria criança e para os outros», refere a Susana. No que diz respeito às amizades, é a rejeição dos pares, porque «quando uma criança não tem amigos é muito difícil estabelecer estas relações com sucesso, por isso em alguns casos esta rejeição vai acompanhando a criança desde o jardim de infância até ao nosso ensino básico». Os casos mais evidentes de *bullying* numa criança com este perfil é o *bullying* verbal, em que é mais difícil os adultos se aperceberem desses comportamentos: «Talvez se virmos uma nódoa negra nos desperte a atenção, mas as palavras causam outras nódoas negras que não são visíveis a olho nu», e deixam marcas para toda a vida.

Sobre os agressores, explica esta Dirigente, que são fruto de relações familiares «muito punitivas com qual-

[...] «Talvez se virmos uma nódoa negra nos desperte a atenção, mas as palavras causam outras nódoas negras» [...]

quer situação, e por outro lado negligentes, que não sabem quem são os amigos, onde estão nem o que se faz. [...] Por vezes em famílias que adotam estratégias mais agressivas para resolverem os assuntos. Nesses casos há depois também esta replicação de forma de resolver os problemas no dia a dia e em contexto escolar.»

### Como prevenir situações de *bullying* e *cyberbullying*?

Grande parte dos investigadores acreditam que a chave para dimi-



nuir os episódios de *bullying* e *cyberbullying* é o desenvolvimento de competências emocionais e sociais nos *bystanders*, que são todos aqueles que sabem o que se passa mas não estão diretamente envolvidos. Como refere a Susana, «se pensarmos num dos nossos grupos ou numa turma de uma escola, nós conseguimos identificar quem são os agressores e quem são as vítimas. Há uma maioria que não está envolvida, mas quando nós perguntamos quem é que é o agressor e quem é que são as vítimas, eles sabem dizer quem são. Eles presenciaram, são os observadores, são as testemunhas, são os tais *bystanders*.» Concretamente, o objetivo passa por tornar os *bystanders* ativos para «promover a empatia para que estes defendam a vítima. Porque isto acontece, e muitas vezes fora da presença dos adultos, entre pares. Quem pode resolver o assunto no imediato são os pares. E por isso, se os pares conseguirem que estes episódios não aconteçam, se defenderem a vítima, se souberem colocar-se no lugar da vítima e a defenderem do agressor, deixa logo de existir aquele desequilíbrio de poder, perde aqui um destes critérios, isto deixa de acontecer repetidamente, e extingue-se.» Esta metodologia é também aplicada ao *cyberbullying*, porque, se «eu recebo um vídeo e o abro, estou a ser esse *bystander*. Se eu divulgo esse vídeo, porque tem muita graça, só porque é alguém a bater noutro, e passo para a minha rede de contactos, eu estou a ser o *bullie* também. Portanto, ser *bystander* ativo é quando eu recebo esse vídeo, e

**[...] Os sinais de alerta poderão passar por «se nós, como Dirigentes, nos apercebemos quando estamos a fazer alguma atividade, que há um dos elementos que não está a interagir como seria de esperar com os outros [...]**

o denuncio. Tem lá um botão para denunciar. Se eu não fizer nada, eu estou a ser passivo. Se eu passar para a minha rede de contactos, eu estou a ser ativa, mas estou a ser um *bullie* ativo. Para ser um *bystander* ativo eu denuncio e não passo à minha rede de contactos, eu nem sequer abro.»

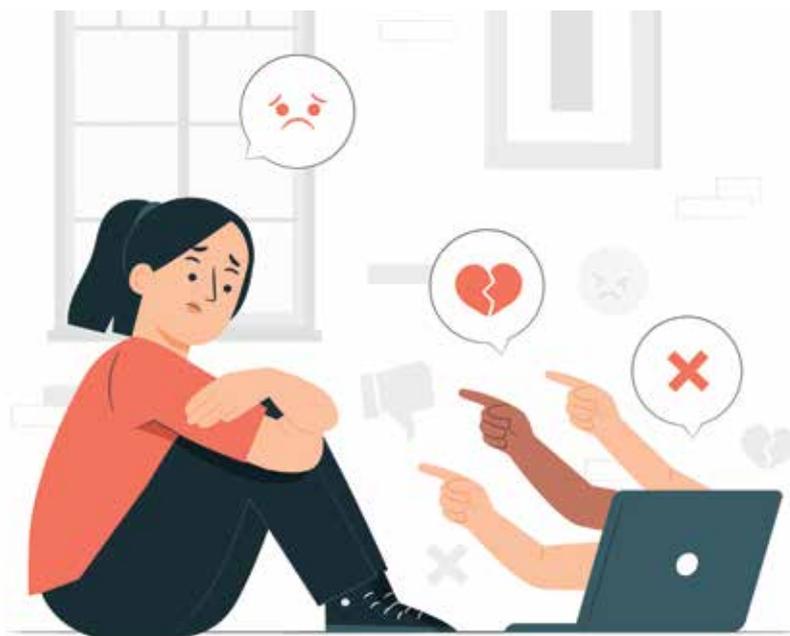
## Em contexto escutista

Seja em ambiente escolar ou até mesmo no Escutismo, a mensagem é a mesma: denunciar. No E:MS foi criado um ponto de denúncia que é acompanhado por uma comissão de ética, da qual a Susana Fonseca faz parte. Esta Dirigente diz que existem alguns casos de *bullying* em contexto escutista e alguns casos já foram denunciados. É de extrema importância que as equipas de animação estejam alerta para estas situações, sendo que estabelecer a relação educativa com os seus elementos é primordial. O conselho de Guias

ganha enorme relevância nesta relação, porque tem de ser «um lugar onde se discute o que se passa não só relativamente ao progresso ou às atividades, mas sobre o que se passa com cada um dos elementos. Cada bando, patrulha, equipa ou tribo é realmente muito importante». Os Guias podem ter um papel essencial como *bystanders* de uma eventual vítima, porque como explica a Susana, «isto acontece entre pares e são os pares que estão sempre uns com os outros. Nós como adultos temos de estar alerta e atentos, mas devemos trabalhar no conselho de guias para que sejam os guias aqueles que possam estar atentos aos seus elementos, para atuarem de imediato nessas situações. Expor no momento pode não ser o ideal, perante o grupo todo, porque faz com que a vergonha e a culpa fique do lado da vítima, portanto com os Guias também precisamos de um trabalho muito próximo, não só de reporte mas muito mais que isso, de atenção, de cuidado para com os seus elementos.»

Os sinais de alerta poderão passar por «se nós, como Dirigentes, nos apercebemos quando estamos a fazer alguma atividade, que há um dos elementos que não está a interagir como seria de esperar com os outros, se nos apercebemos que alguém recebeu uma mensagem no telemóvel e ficou muito aborrecido ou ficou mais triste do que estava antes, que só está nas nossas atividades quando as atividades estão realmente a decorrer e nos momentos em que eles estão a conversar uns com os outros se afasta, que os pais reportam que está a ter dificuldades





na escola ou que as notas desceram... São alguns sinais de alerta que nós devemos procurar saber mais. Devemos tentar perceber com os pais o que é que se passa fora do tempo em que estamos com eles nas nossas atividades escutistas, e discutir também no conselho de guias para percebermos se os restantes estão a notar o que nós notámos e se quando a patrulha ou a equipa se repete. Depois devemos falar com o próprio para tentar perceber e entender o que se está a passar».

## Como pode o Escutismo prevenir o *bullying*?

Cabe ao Dirigente trabalhar as competências dos seus escuteiros, para que no contexto do seu dia a dia sejam *bystanders* ativos na escola, no desporto ou no Escutismo.

Esta atuação pode ser determinante para uma vítima, porque «alguns estudos longitudinais dão-nos indicação que alguém que é vítima em criança ou na adolescência tem mais tarde enquanto adulto menor bem-estar, menos suporte social, depressão e ansiedade. [...] Por isso, torna-se pertinente prevenir que isto aconteça e para nós enquanto Dirigentes entender o que é e poder atuar também para que nas nossas atividades posamos promover este *bystander* ativo com os nossos escuteiros.» O Escutis-

**[...] Está provado que são as amizades que dão esse apoio e esse suporte e que reduzem a probabilidade de eu me tornar uma vítima. [...]**

mo promove o relacionamento entre pares, e muitos elementos das unidades andam juntos na escola. «Está provado que são as amizades que dão esse apoio e esse suporte e que reduzem a probabilidade de eu me tornar uma vítima. Porque se eu estou sozinha no recreio, se eu não estou no grupo *online*, ou se estou no grupo da turma no *whatsapp*, mas não tenho ali amigos, torno-me num alvo. Alguém diz algo sobre mim e todos os outros se rirem e portanto eu não tenho ninguém que me defenda, não tenho amigos, seja no tradicional seja no *online*, as amizades são um fator muitíssimo importante para prevenir.»

Nas atividades escutistas é possível, através de dinâmicas ou *role play* transmitir ferramentas de prevenção e atuação. Mesmo que o Dirigente desconheça que tem uma eventual ví-

tima de *bullying* no seu grupo, está a transmitir ferramentas que podem ser úteis a algum dos seus elementos. Para terminar, a Susana Fonseca reforça «a importância de prepararmos as nossas crianças e os nossos jovens para esta questão da empatia para com as vítimas e serem colegas e amigos ativos, para no caso de acontecer (uma situação de *bullying*) poderem ser parceiros das vítimas». ■

Consulta o Manual de Boas Práticas e Código de Conduta do Escutismo: Movimento Seguro neste qr code:



# ESCOLA COM EMPATIA – NO BULLY PORTUGAL

A No Bully Portugal é uma associação sem fins lucrativos, fundada em 2016 para prevenir, parar e resolver o *bullying* e *cyberbullying*. Através da formação e ações de sensibilização fazem a diferença na vida de crianças e jovens que passam a acreditar que a empatia e a bondade são dois fatores essenciais para uma sociedade sem *bullying*. Fomos conhecer a Inês Andrade, presidente e co-fundadora da No Bully Portugal e que nos contou um pouco mais sobre este projeto social.



Texto: Cláudia Xavier | Fotos: Inês Andrade

## **Flor de Lis (FL) - Como surge a ideia de criar a No Bully Portugal?**

**Inês Andrade (IA)** - Vai fazer agora sete anos que em conjunto com outras pessoas, inclusive com a minha mãe, que é a vice-presidente da associação, pensámos em começar um projeto social. O *bullying* era um tema que nos era próximo, pelo menos a mim, porque tinha passado por isso e tinha estado envolvida nesse tipo de problemas, sem saber na altura como lidar. A minha mãe trabalha muito com formação de adultos e o que ela sentia é que começar cedo a falar sobre emoções, relações e empatia é sempre melhor

do que trabalhar estes assuntos quando já somos adultos. Descobrimos um projeto que tinha o mesmo nome, a funcionar nos Estados Unidos e que já tinha um programa muito bem estruturado para lidar com o *bullying* no contexto escolar, que era muito focado na empatia, na colaboração e também nos métodos de *coaching*. Eram tudo coisas com que nós nos identificávamos e que achávamos que poderiam ser uma mais-valia em Portugal, porque do nosso conhecimento a nível nacional não havia nada assim que estivesse a ser implementado e que pudesse ajudar realmente os jovens,

as famílias e as pessoas que trabalham na escola, a lidarem melhor com o *bullying*. Então foi desde aí que trouxemos esse programa para cá e desde então tem estado a ser implementado em várias escolas.

## **FL - Como é que tem corrido o projeto? Qual é o feedback das escolas?**

**IA** - No início com alguma resistência, mas acho que cada vez melhor. Não existiam projetos destes em Portugal e tivemos alguma dificuldade em ter escolas interessadas, mas agora que já estamos cá há sete anos, que as pessoas nos vão conhecendo e ou-

vindo falar, já são as escolas que nos procuram. No início éramos nós. Por isso, já é bastante diferente... Agora até temos escolas a mais para aquilo que conseguimos dar resposta.

**FL - Existe alguma resistência para falar sobre o *bullying* ou estamos cada vez mais abertos a falar sobre ele?**

**IA** - Sim, no geral já se fala muito. Vê-se muito nos *media*, é um tema relativamente comum de se falar. Acho que o tipo de conteúdo ainda é um pouco centrado na vítima, no “coitadinho”, um tipo de história bom *versus* mau. Ou seja, não se fala de uma forma construtiva e focada em soluções. Nem sempre as crianças estão à vontade para falar sobre isso, mas depende sempre da idade, porque geralmente quando são mais pequenos estão mais à vontade para dizerem o que se passa. Os adolescentes já se escondem mais, estão preocupados com o que os outros vão dizer e às vezes só em privado é que partilham alguma coisa. Continua a ser um tabu uma pessoa assumir que está a ser alvo de *bullying* ou que está a fazer *bullying*, porque parece que há algo de errado consigo e não deveria estar a acontecer. Então as crianças e os jovens não falam disso abertamente, e mesmo pessoas adultas que conheço que passaram por situações de *bullying* têm dificuldade em falar sobre o assunto.

**FL - Acaba por deixar marcas no futuro, não é isso?**

**IA** - Muitas vezes. E as pessoas podem não conseguir lidar muito bem com esse trauma.

**FL - Conseguiria identificar qual a idade de crianças e jovens que recorrem mais à No Bully Portugal?**

**IA** - Quem recorre normalmente são pais e mães com filhos a partir dos 5 aos 12 anos. Normalmente são situações de violência física que estão a decorrer na escola e que não há ação por parte da escola e os pais estão muito preocupados. O que não quer dizer que seja onde existam mais casos, mas que recorrem mais a nós porque os pais estão mais em cima do acontecimento e estão preocupados por eles serem pequeninos. Os adolescentes já não temos tantos contactos porque se calhar eles próprios não estão muito à vontade para falar sobre isso, nem connosco nem com os pais.



“  
[...] As escolas queixam-se muito que os pais acham que tudo é *bullying* e os pais queixam-se que a escola não faz nada. Ou seja, eu estou sempre a ouvir os dois lados [...]”

**FL - Os pais de adolescentes não conseguem identificar tão facilmente a situação...**

**IA** - Sim, porque devem achar que é normal os adolescentes ficarem mais isolados, quererem ir para o quarto sozinhos, porque é normal da idade. Querem ser mais independentes e não partilham tudo com os pais. Depois há de facto problemas que estão a acontecer e que os pais não têm noção porque não têm essa facilidade de comunicação com o adolescente.

**FL - Num caso prático, consegue dizer-me como é que se desenvolve o vosso apoio?**

**IA** - O nosso trabalho nem é tanto no apoio aos alvos, é mais na formação, mas também damos esse apoio pontualmente. O que nós fazemos é um apoio de aconselhamento e apoio emocional para a família. O que nós tentamos fazer é que haja alguém que oiça as famílias que estão a passar por isso. Os pais que nos contactam estão muito preocupados, porque se sentem pouco ouvidos e que a situação está a ser desvalorizada na escola e outras entidades a quem recorrem. Nós acabamos por ser quem os ouve, tenta-

mos perceber a situação e dizer-lhes as possibilidades que eles têm.

**FL - Nas vossas formações, quais são as ferramentas que passam às famílias e às escolas para que este problema seja resolvido?**

**IA** - Trabalhamos com a escola pelo menos um ano letivo e damos formação para o pessoal docente, não docente, encarregados de educação e temos também várias atividades para os jovens. A formação é gratuita para escolas públicas, temos patrocinadores que apoiam essa formação. O nosso programa é baseado na empatia, chama-se escola com empatia, e em vez das típicas formas de resolver, com o sermão, eventualmente suspensões, utilizamos uma metodologia criada nos Estados Unidos para de certa forma motivar os jovens que estão a fazer *bullying*, e outros jovens que estão também envolvidos na situação, mas que querem pará-la, motivá-los a ajudar o alvo, ou seja a vítima, e a recebê-lo, a apoiá-lo para que ele se sinta bem de novo no grupo.

**FL - Para que o alvo não se sinta tão sozinho, não esteja isolado, é isso?**

**IA** - Sim, e mesmo que os *bullies* possam perceber o impacto que estão a ter no colega, que muitas vezes podem saber que estão a fazer mal, mas não percebem o impacto real que aquilo tem na vida dele. Para eles é uma brincadeira de mau gosto, para o alvo pode ser mesmo uma coisa muito difícil. Ao compreenderem isso, e a ser-lhes dada a oportunidade de com os colegas mudar essa situação e melhorar essa situação, a grande maioria dos jovens colabora bastante bem e muda a sua atitude, desde não fazer nada até proteger o alvo e ser o protetor e amigo dele. Essencialmente pararam de fazer o *bullying*. ■

Continua a leitura desta entrevista na *Flor de Lis* Online, neste qr-code:

