

MANUAL DE SEGURANÇA

Aprenda a identificar sinais de bullying
e Cyberbullying para proteger seu filho
no ambiente escolar e digital



Criança não se toca. Criança se protege.

APRESENTAÇÃO

Você chegou até este material porque se preocupa com a segurança do seu filho. Isso já faz de você um pai ou uma mãe melhor do que a maioria.

Ao longo dos meus anos investigando crimes contra crianças e adolescentes, aprendi uma coisa com clareza: o predador mais perigoso não é o estranho na rua. É o que está dentro de casa, na tela do celular, às vezes até dentro da mochila escolar. Ele age no silêncio. E o silêncio só é possível porque os adultos ao redor não sabem o que procurar.

Este manual foi construído com base em pesquisas científicas brasileiras e internacionais, dados reais do sistema de segurança pública e orientações de especialistas em psicologia infantil e segurança digital. Não há sensacionalismo aqui. Há informação que pode mudar — e salvar — a vida do seu filho.

Leia com calma. Compartilhe com outros pais. E aja.

— Investigador Cleiton Xavier



CAPÍTULO 1 — O QUE É BULLYING

O bullying não é briga de criança. Não é fase. Não é coisa que passa sozinha.

A definição científica, estabelecida pelo pesquisador norueguês Dan Olweus — considerado o pai dos estudos sobre bullying —, estabelece três critérios fundamentais que distinguem o bullying de um conflito comum:

- É intencional — a agressão não é acidente, é escolha deliberada de causar dano.
- É repetitivo — acontece mais de uma vez, criando um padrão de vitimização.
- Existe desequilíbrio de poder — o agressor tem alguma vantagem sobre a vítima: força física, popularidade, número de apoiadores ou acesso a informações.

Quando esses três elementos estão presentes, estamos diante de um problema sério de saúde pública — não de uma "criancice".

1.1 Os tipos de bullying

1

Bullying Físico

Empurrões, socos, beliscões, chutes, danos a pertences. É o tipo mais visível e, paradoxalmente, o mais fácil de ser ignorado com o argumento de que "meninos brigam mesmo".

2

Bullying Verbal

Apelidos, humilhações, ameaças, insultos, comentários sobre aparência, religião, etnia ou família. Deixa cicatrizes invisíveis — mas profundas.

3

Bullying Relacional ou Social

Exclusão deliberada de grupos, disseminação de boatos, manipulação de amizades para isolar a vítima. Muito comum entre meninas. Altamente destrutivo para a autoestima.

4

Bullying Psicológico

Ameaças veladas, perseguição, intimidação constante que coloca a vítima em estado permanente de alerta e medo. Pode se manifestar como um olhar, um gesto, uma presença que bastam para paralisar a criança.

5

Cyberbullying

A variante digital e a mais devastadora da era atual. Trataremos em capítulo específico.



ATENÇÃO: De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE/IBGE), aproximadamente **40% dos estudantes brasileiros** relataram já ter sofrido bullying em alguma das quatro edições da pesquisa. Entre as vítimas, **24,1% declararam sentir que "a vida não vale a pena"** após as agressões. *Fonte: Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos / IBGE - PeNSE*

CAPÍTULO 2 — A DIMENSÃO DO PROBLEMA NO BRASIL

Antes de falarmos sobre sinais e soluções, precisamos entender o tamanho do que estamos enfrentando. Os dados são pesados — mas ignorar dados pesados tem um custo maior.

2.1 Números que todo pai precisa conhecer

1	Denúncias formais Em 2024, a Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos registrou mais de 2.300 denúncias formais de bullying em escolas — aumento de 67% em relação ao ano anterior. <i>Fonte: Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos, 2025</i>
2	Cyberbullying no Brasil Estudo da UFMG com 159.245 estudantes de 13 a 17 anos. A prevalência sobe para 26,1% entre jovens sem amigos e 22,3% entre os que sentem que 'a vida não vale a pena'. <i>Fonte: Malta et al., UFMG / IBGE - PeNSE, 2024</i>
3	Ranking mundial O Brasil é o segundo país no ranking mundial de cyberbullying, com 30% dos pais relatando que seus filhos já estiveram envolvidos em casos de agressão digital. <i>Fonte: Instituto Ipsos, 2023</i>
4	Lei 14.811/2024 Em janeiro de 2024, o Brasil incluiu bullying e cyberbullying no Código Penal. Os crimes estão sujeitos à pena de reclusão e, em casos envolvendo crianças, são considerados crimes hediondos. <i>Fonte: Lei 14.811/2024</i>

2.2 Quem é mais vulnerável

Os dados científicos brasileiros mostram perfis de maior vulnerabilidade:

- Meninas apresentam maior prevalência de cyberbullying em comparação com os meninos.
- Adolescentes mais novos (13 a 15 anos) são mais vitimizados do que os mais velhos.
- Jovens cujas mães têm menor escolaridade apresentam maior prevalência.
- Estudantes de escolas públicas são mais afetados do que os de escolas privadas.
- Crianças com menos supervisão parental no tempo livre têm 18,1% de prevalência — contra 10,7% das que têm supervisão.

Fonte: UFMG / PeNSE 2019 - publicado em 2024

- ❑ O dado sobre supervisão parental é o mais importante desta seção: a presença consciente dos pais é, por si só, um fator de proteção comprovado cientificamente.



CAPÍTULO 3 — OS 8 SINAIS QUE VOCÊ PRECISA RECONHECER

Crianças que sofrem bullying raramente pedem ajuda diretamente. Pesquisas mostram que a maioria sente vergonha, medo de retaliação ou acredita que a culpa é sua. Por isso, os sinais comportamentais são a linguagem real que seu filho usa para pedir socorro.

A Organização Mundial da Saúde e pesquisadores brasileiros identificam os seguintes sinais de alerta consistentes:

Alterações no sono e no apetite

A criança acorda constantemente durante a noite, tem pesadelos ou simplesmente para de dormir bem. O apetite cai ou muda drasticamente. O mal-estar se intensifica antes dos dias de escola — principalmente aos domingos à noite e nas manhãs de segunda-feira. *A ciência explica: o estado de ameaça constante ativa o sistema nervoso autônomo da criança, gerando uma resposta de estresse crônico que afeta diretamente o sono e a alimentação.*

Queixas físicas sem causa orgânica

Dores de cabeça frequentes, dores abdominais, náuseas, mal-estar constante. A família procura o pediatra. O exame não encontra nada. O médico diz que está tudo bem. Mas não está. *Pesquisa publicada no Journal of Pediatrics identificou associação consistente entre bullying e queixas somáticas em crianças de 9 a 12 anos. O corpo somatiza o que a mente não consegue processar.*

Pertences danificados ou desaparecidos

Material escolar que some. Roupas que voltam rasgadas ou sujas. Dinheiro que desaparece. A criança diz que 'perdeu' ou 'não sabe onde está'. Este sinal está diretamente associado à extorsão e à intimidação física dentro do ambiente escolar.

Isolamento social progressivo

A criança para de mencionar amigos. Deixa de receber convites. Recusa saídas que antes gostava. Se distancia de amizades que existiam. O isolamento não é introversão natural — é retraimento forçado por exclusão. *Pesquisa brasileira (SciELO) identificou que vítimas de bullying apresentam 5 vezes mais chance de desenvolver sintomas depressivos do que estudantes não vitimizados.*

Queda no desempenho escolar

Notas caindo sem explicação. Falta de concentração. Desinteresse por disciplinas que antes atraíam. Recusa de ir à escola ou pedidos frequentes para ficar em casa. A escola deixa de ser um lugar seguro e passa a ser fonte de ameaça. *Estudos indicam que o impacto cognitivo do bullying é direto: o estado de hipervigilância constante compromete as funções executivas necessárias para a aprendizagem.*

Mudanças de humor inexplicáveis

Irritabilidade súbita ao chegar da escola. Crises de choro sem motivo aparente. Agressividade em casa sem correspondência com o comportamento anterior. A criança traz para dentro de casa o peso do que vive fora.

Comportamento com o celular

Usa o celular escondido. Vira a tela quando você se aproxima. Ficou mais quieto após uma mensagem recebida. Pediu para trocar de número. Ou o oposto: parou de usar o celular completamente, sem explicação. *Este é o sinal mais crítico da era digital. O cyberbullying não para quando a escola termina. Ele entra no quarto pela madrugada. Não dá trégua. E por isso é o que mais adocece.*

Falas sobre não querer ir à escola

Qualquer frase que indique rejeição ao ambiente escolar precisa ser investigada. Frases como 'não tenho amigos lá', 'ninguém gosta de mim' ou 'queria mudar de escola' são pedidos de ajuda disfarçados.



⚠️ ATENÇÃO: Se três ou mais desses sinais aparecem

simultaneamente, trate como emergência. Não espere. A pesquisa da UFMG confirma: quando o comportamento muda, o corpo adocece e a escola desanda ao mesmo tempo, há algo muito errado acontecendo.



CAPÍTULO 4 — CYBERBULLYING: O BULLYING QUE NÃO DORME

O bullying tradicional tem limites físicos: termina quando a criança sai da escola. O cyberbullying não tem.

Ele entra pela janela do quarto. Acontece durante o jantar em família. Acorda a criança às 3 da manhã. É permanente, de amplitude global e, na maioria das vezes, anônimo — o que potencializa o medo e o desamparo da vítima.

4.1 O que é cyberbullying

O cyberbullying é a prática de agressão intencional, repetitiva e com desequilíbrio de poder realizada por meio de plataformas digitais: redes sociais, aplicativos de mensagem, jogos online, e-mail ou qualquer outro ambiente virtual.

Suas formas mais comuns incluem:

- Mensagens humilhantes ou ameaçadoras via WhatsApp, Instagram, TikTok.
- Perfis falsos criados para vexar ou expor a vítima (perfis 'explana' ou 'hater').
- Divulgação de fotos ou vídeos íntimos ou constrangedores sem consentimento.
- Exclusão deliberada de grupos sociais virtuais.
- Comentários abusivos em publicações, stories e vídeos.
- Sextorsão: ameaça de exposição de imagens íntimas para obter dinheiro, mais fotos ou favores.

4.2 Dados que você precisa ver

13,2% dos adolescentes brasileiros já sofreram cyberbullying, segundo uma pesquisa com 159.245 estudantes. A prevalência sobe para 22,3% entre aqueles que relatam que a vida não vale a pena.

Fonte: UFMG / IBGE – PeNSE, Ciência & Saúde Coletiva 2024

31% / 69%

Em 2024, apenas 31% das vítimas buscaram apoio na escola. Desses, 69% relataram que nenhuma providência foi tomada pelas instituições de ensino. *Fonte:*

Pesquisa Nacional sobre Bullying no Ambiente Educacional Brasileiro, 2024

145.300 atas notariais

Em 2024, foram solicitadas 145.300 atas notariais para comprovar cyberbullying no Brasil — aumento de 14% em relação a 2023.

Em 2015, o número era de 48.000 atas. *Fonte: Colégio Notarial do Brasil / Folha de S. Paulo*

- Não tem limite de tempo ou espaço — acontece 24 horas por dia, 7 dias por semana.
- O conteúdo pode se espalhar rapidamente para centenas ou milhares de pessoas.
- O anonimato encoraja agressores que nunca agiriam pessoalmente.
- A vítima não consegue escapar — o ambiente virtual está em todo lugar.
- O conteúdo publicado pode permanecer disponível para sempre, mesmo após denúncias.

A OMS (2021) alerta para a ligação direta entre cyberbullying e o aumento de transtornos mentais graves em adolescentes, incluindo tentativas de suicídio e automutilação.

CAPÍTULO 5 — O QUE ACONTECE COM O CÉREBRO E COM A VIDA DA CRIANÇA



O bullying não é apenas um problema de convivência. É um problema de saúde. A ciência documenta isso com clareza.

5.1 Consequências comprovadas pela pesquisa científica



Depressão

Vítimas de bullying apresentam **5 vezes mais chance** de desenvolver sintomas depressivos. *(SciELO Brasil)*



Ansiedade

O estado de hipervigilância constante gera transtorno de ansiedade que persiste mesmo após o bullying cessar. *(Arseneault, 2017)*



Ideação suicida

Pesquisa com 117 adolescentes brasileiros revelou que **48,7% das vítimas** de bullying apresentaram ideação suicida. *(Acta Colombiana de Psicología, 2020)*



Estresse pós-traumático

Exposição crônica ao bullying pode gerar sintomas de TEPT comparáveis aos de adultos expostos a eventos traumáticos. *(Albuquerque et al.)*



Evasão escolar

Vítimas de bullying têm maior propensão ao abandono escolar. Entre grupos mais vulneráveis, até **60% consideram deixar a escola**. *(Pesquisa Nacional, 2024)*

5.2 Os efeitos não são passageiros

Esta é a informação que mais pais precisam ouvir: os efeitos do bullying sofrido na infância e adolescência **persistem até a vida adulta**.

Pesquisa de Arseneault (2017) confirmou que transtornos depressivos, ansiedade e ideação suicida relacionados ao bullying prevalecem nas vítimas mesmo muito tempo depois de as agressões terem cessado.

A terapia psicológica precoce não é luxo. É prevenção. É a diferença entre uma cicatriz que sara e uma que deforma.

5.3 O que acontece com quem pratica bullying

Vale lembrar que as consequências não são unilaterais. Pesquisas indicam que agressores que mantêm esse comportamento sem intervenção tendem a:

- Desenvolver comportamentos antissociais e dificuldades de relacionamento na vida adulta.
- Apresentar maior propensão ao envolvimento em atos criminosos.
- Ter dificuldades em manter vínculos saudáveis e posições estáveis no mercado de trabalho.

O agressor também precisa de ajuda. Mas isso é responsabilidade da família e da escola dele — não da vítima.

CAPÍTULO 6 — O QUE FAZER: GUIA PRÁTICO PARA PAIS

Identificou os sinais. E agora? Este capítulo é o mais prático do manual. Cada orientação aqui é baseada em recomendações de psicólogos, pesquisadores e especialistas em proteção infantil.

6.1 A conversa mais importante

O primeiro passo é conversar — mas não do jeito que a maioria dos pais faz.

✗ Erros comuns que fecham a criança

- Minimizar: 'Isso é normal, todo mundo passa por isso.'
- Culpabilizar: 'O que você fez para provocar isso?'
- Prometer o que não pode cumprir: 'Eu vou resolver isso agora!'
- Reagir com raiva: o filho percebe que virou um problema, não uma vítima que merece amparo.

✓ O que funciona, segundo especialistas em psicologia infantil

- Ouvir sem interromper. Deixar a criança terminar de falar antes de qualquer reação.
- Validar o sentimento: 'Faz sentido você se sentir assim. Eu entendo que dói.'
- Não minimizar: 'Isso não é frescura. Isso é sério e eu vou te ajudar.'
- Perguntas abertas: 'Pode me contar mais sobre o que aconteceu?' em vez de 'Quem fez isso?'
- Criar rotina de conversa diária — não um interrogatório, mas um interesse genuíno pelo dia a dia.

'Quando um jovem relata o bullying a um adulto, esse adulto precisa se sentar e conversar. Entender o contexto todo. Quem esteve envolvido, o horário, o lugar. Muitas vezes os pais tomam atitudes que fazem o aluno pensar que deveria ter ficado de boca fechada.'

— Prof. Sameer Hinduja, Cyberbullying Research Center, Florida Atlantic University

6.2 Comunicar a escola: como fazer certo

A escola é sua aliada — quando acionada corretamente.

1 Documente antes
Anote datas, horários e descrições de cada episódio. Guarde prints se for cyberbullying.

2 Agende reunião formal
Com a coordenação ou direção — não com o professor da classe.

3 Seja objetivo e factual
Apresente registros, não apenas relatos emocionais. Não confronte diretamente os pais do agressor — raramente termina bem.

4 Exija um plano de ação com prazo
'Vamos ficar de olho' não é plano.

5 Acompanhe
Marque uma reunião de follow-up em 15 dias.

6.3 Quando acionar as autoridades

Acione as autoridades quando:

- Há ameaças físicas explícitas ou a criança já foi fisicamente agredida com danos.
- Há cyberbullying com ameaças, disseminação de imagens íntimas ou sextorsão.
- A escola foi notificada e não tomou providências.
- A criança expressa pensamentos de se machucar ou desaparecer.

Delegacia de Polícia Civil

Registre um Boletim de Ocorrência.

Conselho Tutelar

Casos de crianças e adolescentes.

Ministério Público

Quando a escola descumpre sua obrigação legal.

CVV — Ligue 188

Centro de Valorização da Vida — se houver risco imediato.

Acesse cvv.org.br

Onde encontrar apoio psicológico gratuito:

- **CAPS (Centro de Atenção Psicossocial)** — em todas as cidades brasileiras com mais de 20.000 habitantes.
- **UBS (Unidade Básica de Saúde)** — encaminhamento via médico de família.
- **CRAS (Centro de Referência de Assistência Social)** — assistência social e psicológica.
- **CVV** — atendimento gratuito 24 horas. Ligue 188.

CAPÍTULO 7 — PREVENÇÃO: O QUE FAZER ANTES DO PROBLEMA

A melhor proteção que você pode dar ao seu filho não é uma regra. É uma relação. Crianças que se sentem seguras para falar com os pais têm menor prevalência de vitimização e, quando vitimizadas, buscam ajuda mais cedo.

Hábitos de prevenção comprovados



Conversa diária sobre a escola

Não pergunte apenas 'como foi a escola?'. Pergunte sobre com quem almoçou, quem foi legal, se houve algo chato. Perguntas específicas abrem conversas reais.



Conheça os amigos do seu filho

Saiba os nomes. Conheça os pais. Mantenha contato. Crianças com redes sociais presenciais sólidas são mais resistentes ao bullying.



Fortaleça a autoestima

Crianças com maior autoconfiança são menos alvo e recuperam-se mais rapidamente. Celebre conquistas. Valorize qualidades. Evite críticas destrutivas.



Ensine empatia

A melhor forma de combater o bullying é criar crianças que não o praticam. Converse sobre como os outros se sentem. Use situações do cotidiano, filmes, notícias.



Seja modelo

Crianças aprendem pelo que veem, não pelo que ouvem. Como você trata pessoas diferentes de você? Como fala dos outros? Tudo isso é ensinamento.

7.1 O que dizer ao seu filho para prepará-lo

Frases que criam um filho mais protegido:

1

'Em casa você sempre pode me contar qualquer coisa. Não vou te punir por ter sido honesto.'

2

'Se alguém te tratar mal, isso não é culpa sua.'

3

'Você nunca precisa guardar segredo de mim sobre adultos que te deixam desconfortável.'

4

'Ser diferente não é motivo de vergonha. É o que torna cada pessoa única.'

5

'Se você vir alguém sendo maltratado, chamar um adulto não é dedo-durismo. É coragem.'

CAPÍTULO 8 — O QUE DIZ A LEI

Conhecer a lei não é opcional para pais que querem proteger seus filhos. É poder.

Lei 14.811/2024 — Bullying no Código Penal

Sancionada em janeiro de 2024, essa lei representou um avanço histórico na proteção de crianças e adolescentes no Brasil:



Incluiu o bullying e o cyberbullying formalmente no Código Penal Brasileiro.



Estabeleceu penas de reclusão para os agressores.



Incluiu, na lista de crimes hediondos, os crimes previstos no ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente).



Obrigou municípios a adotarem protocolos de proteção contra a violência escolar.



Determinou a capacitação obrigatória de profissionais da educação.

Fonte: Lei 14.811/2024 - Código Penal Brasileiro

8.1 – Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)

O ECA (Lei 8.069/1990) garante à criança e ao adolescente:

- O direito à proteção contra qualquer forma de violência física ou psicológica.
- O direito à educação em ambiente seguro e livre de violência.
- A obrigação do Estado, da família e da sociedade de proteger crianças de qualquer tipo de opressão.

8.2 Responsabilidade da escola

A escola tem obrigação legal de:

- Investigar denúncias de bullying recebidas.
- Tomar providências para cessar as agressões.
- Comunicar ao Conselho Tutelar em casos graves.
- Oferecer apoio psicológico ou encaminhamento para as vítimas.

Se a escola não cumprir essas obrigações, você pode acionar o Ministério Público da sua cidade.

REFERÊNCIAS CIENTÍFICAS

Este manual foi construído com base em fontes verificadas. Todas as afirmações são fundamentadas nos seguintes materiais:

Malta, D.C. et al. (2024). Cyberbullying entre escolares brasileiros: dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2019. <i>Ciência & Saúde Coletiva</i> , 29(9). UFMG / IBGE.	Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar — PeNSE (2019). Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Rio de Janeiro.	Pesquisa Nacional sobre o Bullying no Ambiente Educacional Brasileiro (2024-2025). Ministério Público do Paraná.
Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos (2025). Dados de denúncias de bullying em escolas — 2024.	Colégio Notarial do Brasil / Folha de S. Paulo (2025). Levantamento de atas notariais para cyberbullying — série histórica 2015-2024.	Instituto Ipsos (2023). Pesquisa mundial sobre cyberbullying.
Arseneault, L. (2017). The long-term impact of bullying victimization on mental health. <i>World Psychiatry</i> .	Patias, N.D. et al. (2020). Vítimas de bullying, sintomas depressivos, ansiedade, estresse e ideação suicida em adolescentes. <i>Acta Colombiana de Psicología</i> , 23(2).	Olweus, D. (1993). <i>Bullying at School: What We Know and What We Can Do</i> . Blackwell Publishing.
Organização Mundial da Saúde (2021). Cyberbullying e saúde mental juvenil — relatório global.	Hinduja, S. & Patchin, J.W. Cyberbullying Research Center, Florida Atlantic University. cyberbullying.org	Lei 14.811/2024. Código Penal Brasileiro — Inclusão do bullying e cyberbullying.
Lei 8.069/1990 — Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).		

PALAVRA FINAL

Você chegou até o final deste manual. Isso significa que você está levando a sério a segurança do seu filho. E isso é o mais importante.

Informação não resolve tudo. Mas ela muda o que você consegue ver. E o que você consegue ver, você consegue proteger.

Compartilhe este material com outros pais. Envie para o grupo da escola. Mande para aquele amigo que tem filho em idade escolar.

Porque cada adulto informado é uma criança a mais protegida.

Criança não se toca. Criança se protege.

Investigador Cleiton Xavier | Polícia Civil — Minas Gerais

Muito obrigado!



@cleitonxavierpc
www.cleitonxavier.com.br