

# ESTOU A SER VÍTIMA DE BULLYING OU BULLY?



O bullying é um comportamento grave e inaceitável. No entanto, é muito frequente. Embora possa acontecer a qualquer pessoa, em qualquer local (na escola, na rua ou nas plataformas online) e a qualquer momento, nem sempre é fácil de reconhecer.

Utiliza estas Checklists para reflectir sobre se estás a experienciar uma situação de bullying ou a praticar bullying. Responde, o mais sinceramente possível, e com base na tua

experiência pessoal, assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for “sim, com regularidade”.

Os resultados desta Checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Servem apenas para te ajudar a pensar sobre ti próprio/a, sobre como te tens sentido nalgumas situações. Independentemente dos resultados, se estás preocupado com a tua Saúde Psicológica, procura ajuda – um Psicólogo/a pode ajudar.

## ESTOU A SER VÍTIMA DE BULLYING?

- Os meus amig@s/colegas fazem comentários mal-intencionados/desagradáveis/ofensivos sobre mim.
- Chamam-me nomes desagradáveis/que me fazem sentir mal.
- Gozam comigo pela forma como me comporto ou pela minha aparência.
- Sinto-me sozinho/a e isolado/a.
- Espalharam rumores ou boatos sobre mim que não eram verdade.
- Excluíram-me propositadamente do grupo.
- Sinto que um amig@/colega me está a tentar controlar.
- Tocaram-me de forma inapropriada, maldosa ou ameaçadora.
- Estragaram coisas minhas.
- Bateram-me, empurraram-me ou magoaram-me de propósito.
- Sinto medo de ir para a escola.
- Sinto-me nervoso/a, magoado/a ou triste quando estou com um ou mais colegas na escola.
- Colocaram fotos minhas online sem a minha permissão.
- Fizeram comentários maliciosos/desagradáveis sobre mim nas plataformas online.
- Finjo que estou doente para não ter de ir à escola/ outros locais, só para não ter de encontrar algumas pessoas.

---

## ESTOU A SER BULLY?

- Chamo nomes desagradáveis/ofensivos a amig@s ou colegas.
- Digo ou faço coisas só para assustar, humilhar ou perturbar um amig@/colega.
- Espalho boatos, rumores ou digo mentiras sobre amig@s/colegas.
- Gozo com amig@s/colegas pela forma como se comportam ou pela sua aparência.
- Gosto que amig@s/colegas tenham medo de mim.
- Bato, empurro ou tento magoar amig@s/colegas de propósito.
- Tento excluir ou fazer com que excluam amig@s/colegas de um grupo.
- Estrago ou destruo coisas que pertencem a amig@s/colegas.
- Acho que há amig@s/colegas que merecem ser gozados/mal tratados.
- Acho engraçado quando amig@s/colegas se sentem humilhad@s, ofendid@s ou magoad@s.
- Uso as plataformas online para enviar mensagens, imagens e fazer comentários ofensivos, mal-intencionados ou desagradáveis sobre amig@s/colegas.
- Sinto necessidade de controlar/manipular amig@s/colegas.
- Tento culpar os outros pelo meu comportamento, quando as coisas não me correm bem.
- Não tenho problemas em mentir ou usar amig@s/colegas para conseguir o que quero.

# CHAVE DE LEITURA

**ESTOU  
A SER  
VÍTIMA DE  
BULLYING?**



Quanto mais ✓ colocaste, maior é a probabilidade de estares a experienciar uma situação de bullying. É muito importante saberes que, independentemente dos comportamentos de bullying de que sejas alvo, a **“culpa” não é tua!** É natural que te sintas magoado/a, triste e com medo. É importante saberes que **ninguém merece ser alvo de bullying**, que tens o direito de pedir ajuda e que **não tens de viver uma situação de bullying sozinho/a**. Sabe mais sobre o que podes fazer em [Vamos Falar sobre o Bullying](#).

**ESTOU  
A SER  
BULLY?**



Quanto mais ✓ colocaste, maior é a probabilidade de estares a praticar comportamentos de bullying. É muito importante saberes que **o bullying é um comportamento grave e inaceitável**, para o qual existem consequências. Também é importante saberes que não precisas de ser um/a bully! Nunca é tarde de mais para pedir ajuda: fala com um adulto em quem confies. Sabe mais sobre o que podes fazer em [Vamos Falar sobre o Bullying](#).

**SABE MAIS SOBRE BULLYING E  
SAÚDE PSICOLÓGICA EM [WWW.EUSINTO.ME](http://WWW.EUSINTO.ME)**