



PARA FAMÍLIAS · PAIS E CUIDADORES · COMPORTAMENTO E TELAS

Bullying e cyberbullying — como reconhecer, conversar e agir

Para proteger quem sofre, orientar quem pratica e saber a quem recorrer

Por **Dr. José Roberto Stefani** — Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076

Professor do Centro Universitário Max Planck

Baseado em: SBP, Ministério da Saúde e AAP · Revisão: outubro de 2026

Conteúdo informativo, em linguagem acessível, para orientar o cuidado do seu filho. Não substitui a consulta nem a orientação do seu pediatra. 

[Baixar em PDF](#) · [Todos os guias para pais](#)

CONTEÚDO

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. O que é bullying e o que é cyberbullying? | 6. Como conversar com meu filho? |
| 2. Isso é comum? | 7. Como agir com a escola? |
| 3. O que diz a lei? | 8. Como agir no cyberbullying? |
| 4. Como saber se meu filho está sofrendo bullying? | 9. Quando procurar ajuda? |
| 5. E se for meu filho quem pratica? | 10. Dúvidas e mitos comuns |
| | 11. Veja também |
| | 12. Fontes |

EM POUCAS PALAVRAS

Bullying é **agressão física ou psicológica, intencional e repetida**, de quem tem mais poder contra quem tem menos: apelidos, humilhações, exclusão do grupo, ameaças, empurrões, destruição de objetos. Quando acontece pelo celular, redes sociais ou jogos on-line, é **cyberbullying**. No Brasil, a escola tem o **dever legal de prevenir e combater** (Lei 13.185/2015) e, desde 2024, bullying e cyberbullying **são crimes** no Código Penal (Lei 14.811/2024). Fique atento a mudanças como medo de ir à escola, dores frequentes, isolamento e tristeza. **Acolha sem culpar, guarde as provas, procure a escola e o pediatra**. Se seu filho falar em morrer ou se machucar, **não o deixe sozinho**: pronto-socorro ou SAMU 192; o **CVV atende 24 horas pelo 188**.

1. O que é bullying e o que é cyberbullying?

Conflito entre colegas e brincadeira em que todos riem juntos fazem parte da convivência. É **bullying** quando há três ingredientes: **intenção** de ferir, **repetição** e **desequilíbrio de poder** (força, idade, popularidade, número de agressores). A lei lista formas como:

- **verbal**: xingar, apelidar de forma pejorativa;
- **moral e social**: espalhar boatos, ignorar, isolar, excluir do grupo;
- **física e material**: bater, empurrar, roubar ou destruir pertences;
- **psicológica e sexual**: perseguir, ameaçar, chantagear, assediar;
- **virtual (cyberbullying)**: mensagens humilhantes, montagens, exposição de fotos, perfis falsos, exclusão de grupos.

O cyberbullying pesa ainda mais porque **não para quando a criança chega em casa** e se espalha em minutos.

2. Isso é comum?

Muito. Na PeNSE 2024 (IBGE), **27,2%** dos estudantes de 13 a 17 anos disseram ter sofrido bullying duas ou mais vezes no último mês, e **13,7%** admitiram ter praticado. Os motivos mais citados foram a aparência do rosto, do cabelo e do corpo. Acontece em escolas públicas e particulares.

3. O que diz a lei?

- **Lei 13.185/2015:** define bullying e cyberbullying e diz que é **dever da escola**, dos clubes e das agremiações garantir medidas de conscientização, prevenção, diagnóstico e combate.
- **Lei 14.811/2024:** incluiu no Código Penal a **intimidação sistemática** (bullying), com multa, e a **intimidação sistemática virtual** (cyberbullying), com reclusão de 2 a 4 anos e multa. Quando quem pratica tem menos de 18 anos, o caso é tratado pelo Estatuto da Criança e do Adolescente, com medidas educativas.

Na maior parte dos casos, a solução começa pela conversa com a escola.

4. Como saber se meu filho está sofrendo bullying?

Muitas crianças não contam, por vergonha ou medo de piorar. Sinais de alerta:

1. Não quer ir à escola, falta muito, queda nas notas.
2. Dor de barriga, dor de cabeça ou enjoo frequentes, principalmente de manhã ou no domingo à noite.
3. Volta com roupa rasgada, machucados sem explicação, material "perdido".
4. Fica triste, irritado, assustado ou muito quieto; dorme mal; tem pesadelos.
5. Se afasta dos amigos, deixa de ser convidado, para de fazer o que gostava.
6. Fica tenso ou chora ao ver o celular, apaga perfis ou evita falar das redes.

5. E se for meu filho quem pratica?

Também é sinal de que ele precisa de ajuda. Desconfie se ele fala com desprezo de colegas, tem objetos que não são dele, participa de grupos que humilham alguém ou recebe queixas da escola. Converse com firmeza e calma: **o comportamento é inaceitável, mas você continua do lado dele**. Ajude-o a se colocar no lugar do outro, combine reparação (pedir desculpas, apagar conteúdo) e acompanhe com a escola. Agressividade, impulsividade ou sofrimento por trás do comportamento merecem avaliação com o pediatra.

6. Como conversar com meu filho?

1. Pergunte de forma aberta: "Como estão as coisas no intervalo?", "Tem alguém que te deixa mal?"
2. **Ouçã sem interromper e acredite.** Diga: "Você não tem culpa. Fez bem em me contar."
3. Não minimize ("isso é coisa de criança") nem estimule revidar com violência.

4. **Não tire o celular de quem é vítima** como castigo: isso ensina que contar dá problema.
5. Combinem juntos os próximos passos e cumpra o que prometer.

7. Como agir com a escola?

1. Peça uma reunião com a coordenação ou a direção. Leve **datas, fatos, nomes e provas** por escrito.
2. Pergunte qual é o plano da escola para proteger seu filho e para lidar com quem agride, e quem vai acompanhar.
3. Combine uma pessoa de referência para seu filho na escola e marque um retorno. Registre tudo por e-mail.
4. Se nada mudar, procure a Secretaria de Educação, o **Conselho Tutelar** ou a delegacia. Violência contra criança também pode ser denunciada no **Disque 100**.

8. Como agir no cyberbullying?

1. **Não apague nada antes de guardar as provas:** faça capturas de tela com data, nome do perfil e link.
2. **Não responda** às provocações e **não repasse** o conteúdo. Compartilhar imagem íntima de menor de 18 anos é crime.
3. **Bloqueie e denuncie** o perfil e a publicação na própria plataforma, que deve remover conteúdo que viola direitos da criança quando a família comunica.
4. Denuncie também na **SaferNet Brasil** (anônimo, em safernet.org.br). O canal de ajuda da SaferNet orienta famílias e jovens por chat e e-mail.
5. Se houver ameaça, chantagem, imagem íntima ou adulto pedindo fotos ou encontro: delegacia e **Disque 100; 190** se houver risco imediato.
6. **Prevenção:** perfis privados, localização desligada, senhas que não se compartilham, combinar quem pode adicionar e o que nunca enviar. Celular fora do quarto à noite.

9. Quando procurar ajuda?

Procure o pediatra **nos próximos dias** se houver tristeza ou irritação por mais de 2 semanas, isolamento, recusa escolar, queda nas notas, alterações de sono ou de apetite, dores frequentes sem causa. Psicoterapia ajuda muito, para quem sofre e para quem pratica.

É emergência (pronto-socorro ou SAMU 192, sem deixar seu filho sozinho): falar em morrer ou em se matar, despedidas, ferimentos feitos em si mesmo que são profundos, ingestão de

remédios. Leia também o guia sobre [autolesão no adolescente](#). Para conversar a qualquer hora: **CVV 188**, gratuito, 24 horas.

10. Dúvidas e mitos comuns

Bullying é coisa de criança e passa sozinho?

Não. Bullying repetido causa sofrimento real e pode levar a ansiedade, depressão, queda escolar e autolesão. Sem a ação de adultos, costuma continuar e piorar. A escola e a família precisam agir juntas.

Meu filho deve revidar?

Não. Revidar com violência costuma aumentar a agressão e pode transformar a vítima em culpada. Ensine a se afastar, a pedir ajuda a um adulto e a ficar perto de colegas de confiança. A proteção é responsabilidade dos adultos.

Cyberbullying é crime?

Sim. Desde a Lei 14.811/2024, a intimidação sistemática virtual está no Código Penal, com pena de reclusão de 2 a 4 anos e multa para adultos. Se o autor tem menos de 18 anos, aplicam-se as medidas do Estatuto da Criança e do Adolescente. Guarde as provas e denuncie.

Devo tirar o celular do meu filho que sofre cyberbullying?

Não como castigo. A criança aprende que contar traz punição e para de pedir ajuda. É melhor revisar juntos as configurações de privacidade, bloquear agressores e combinar horários de uso.

A escola pode dizer que o problema não é dela?

Não. A Lei 13.185/2015 diz que é dever da escola prevenir e combater o bullying. Mesmo quando começa na internet, a convivência na escola é afetada. Peça um plano por escrito e acompanhe.

LEMBRE-SE

1. Bullying é agressão repetida e intencional; cyberbullying é a mesma coisa pelas telas — e os dois são crime.
2. Acolha sem culpar: "Você não tem culpa e fez bem em me contar."
3. Guarde as provas, bloqueie, denuncie na plataforma e na SaferNet; Disque 100 e delegacia quando houver ameaça ou imagens íntimas.
4. Procure a escola com fatos por escrito e combine um plano; acompanhe.
5. Falar em morrer ou se machucar é emergência: SAMU 192 ou pronto-socorro; CVV 188.

11. Veja também

Veja também, nesta Biblioteca:

- [Autolesão no adolescente — guia para pais](#)
- [Telas na infância — uso saudável e responsabilidade](#)
- [Pré-adolescência de 10 a 15 anos — orientações para pais](#)
- [Ansiedade e depressão na infância e adolescência](#)
- [Vape e cigarro eletrônico na adolescência](#)
- Para profissionais: [Uso problemático de telas, jogos e redes sociais — e o cyberbullying](#)
- Para profissionais: [Risco de suicídio na criança e no adolescente](#)

12. Fontes

- Brasil. Lei nº 13.185, de 6/11/2015 — Programa de Combate à Intimidação Sistemática (Bullying). planalto.gov.br
- Brasil. Lei nº 14.811, de 12/01/2024 — medidas de proteção contra a violência nos estabelecimentos educacionais; art. 146-A do Código Penal. planalto.gov.br
- IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2024 — divulgação de resultados, 25/03/2026. [PDF](#)
- SaferNet Brasil. Denúncia e canal de ajuda (Helpline). safernet.org.br
- CVV — Centro de Valorização da Vida, 188. cvv.org.br
- Documentos desta Biblioteca: Uso problemático de telas, jogos e redes sociais — e o cyberbullying; Risco de suicídio na criança e no adolescente; Autolesão no adolescente;

Dr. José Roberto Stefani

Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076 · Professor do Centro
Universitário Max Planck

Rua das Orquídeas, 667 — Sala 203 — Medical Tower Office Premium — Indaiatuba/SP
(19) 99114-9114 · pediatra.stefani@gmail.com · www.neonatologia.com.br

Conteúdo informativo para famílias. Não substitui a consulta com o pediatra. Em caso de dúvida ou sinal de
gravidade, procure atendimento — em emergência, ligue 192 (SAMU).