

BULLYING NÃO É BRINCADEIRA!



PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA NO ITAPOÃ - DISTRITO FEDERAL

COMO PROMOÇÃO DE DIREITOS PARA
TODAS AS FASES DA VIDA

Para todas as pessoas e profissionais que,
na educação, cultivam gerações que
aprendem a conviver, acolher e
transformar o mundo

“ É dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação e à convivência familiar e comunitária.”

Art. 4 do Estatuto da Criança e do Adolescente – Lei

Apresentação

Este material pedagógico apresenta a experiência conjunta de estudantes e docentes da Universidade de Brasília, profissionais de saúde da Unidade Básica de Saúde do Itapoã e professores do Centro de Ensino Fundamental Dr.^a Zilda Arns na realização de atividades educativas no âmbito do programa saúde na escola (PSE) no território do Itapoã, Distrito Federal.

Esta publicação sistematiza processos, conteúdos e aprendizados produzidos na interseção entre ensino, serviço e comunidade, destacando a força do trabalho interprofissional orientado à promoção da saúde no ambiente escolar.

O projeto está ancorado na compreensão de que a dignidade do envelhecer é um direito humano que se inicia na infância e adolescência — e, portanto, deve ser cuidado e afirmado também nas políticas e práticas educativas.

Ao registrar essa prática, o material busca contribuir para o fortalecimento de metodologias e estratégias do PSE, ampliando possibilidades de articulação entre universidade, escola e atenção primária à saúde em políticas públicas de educação, saúde e cultura.

Que a leitura deste material vire conversa, partilha e ação - dentro da escola, entre nós, e como estudantes das escolas públicas do Distrito Federal.

Boa leitura,
Organizadoras.

"Nada do que vivemos tem sentido, se não tocarmos o coração das pessoas" . Cora Carolina

SUMÁRIO

- 01** CEF Doutora Zilda Arns
- 02** Por que falar de bullying?
- 03** Projeto Saúde na Escola no CEF Dra. Zilda Arns
- 04** O Percurso dos Ateliês Criativos
- 05** Ressonância dos Estudantes
- 06** Quem somos nós?

01. CEF Doutora Zilda Arns

O Centro de Ensino Fundamental Dr.^a Zilda Arns Neumann, inaugurado em 2010 no Itapoã, leva o nome da profissional de saúde que atuou em pautas humanitárias e na defesa de vidas vulnerabilizadas no Brasil e na América Latina.

A criação da escola contribuiu para atender crianças e adolescentes do território que, anteriormente, precisavam deslocar-se ao Paranoá para acessar a oferta pública de ensino.

Assim, a escola surge associada a uma noção de justiça social, ao reduzir a dependência do transporte e aproximar o serviço educacional da comunidade.

A instituição constitui um espaço de aprendizagem e convivência, incluindo práticas artísticas e identitárias presentes na população local.

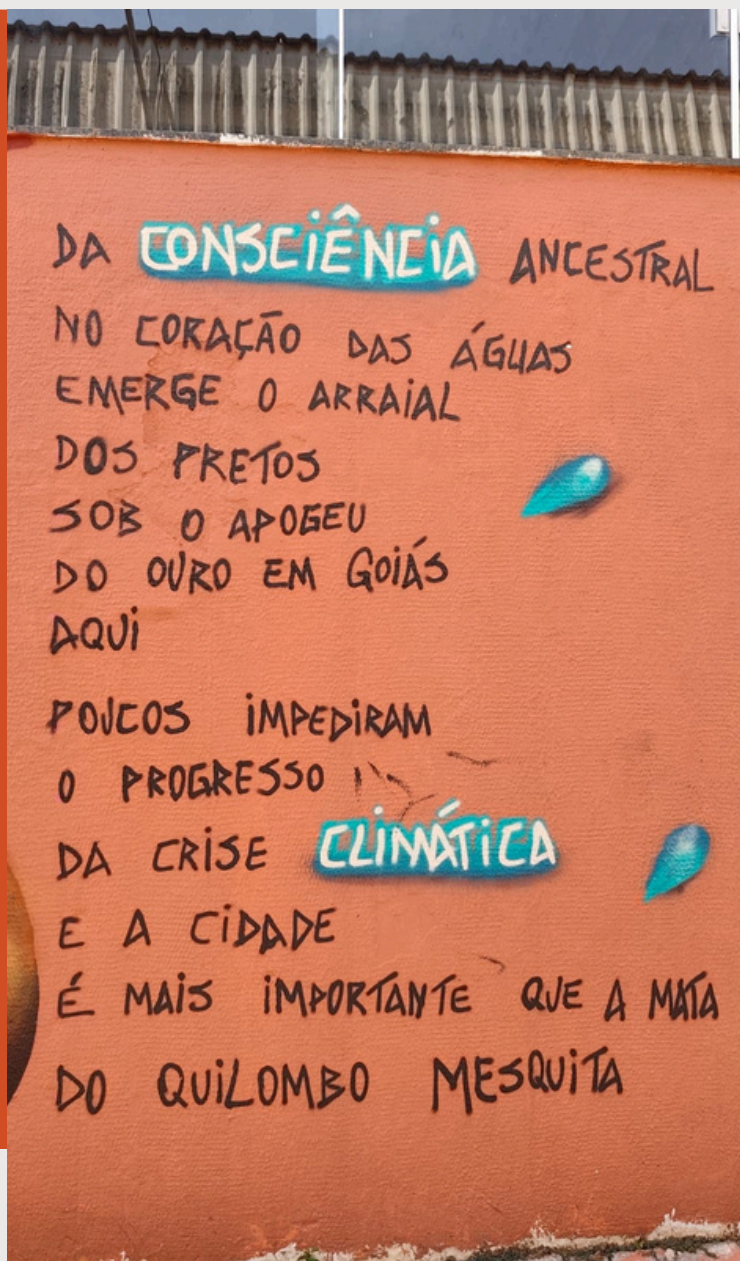


Centro de ensino fundamental Doutora Zilda Arns

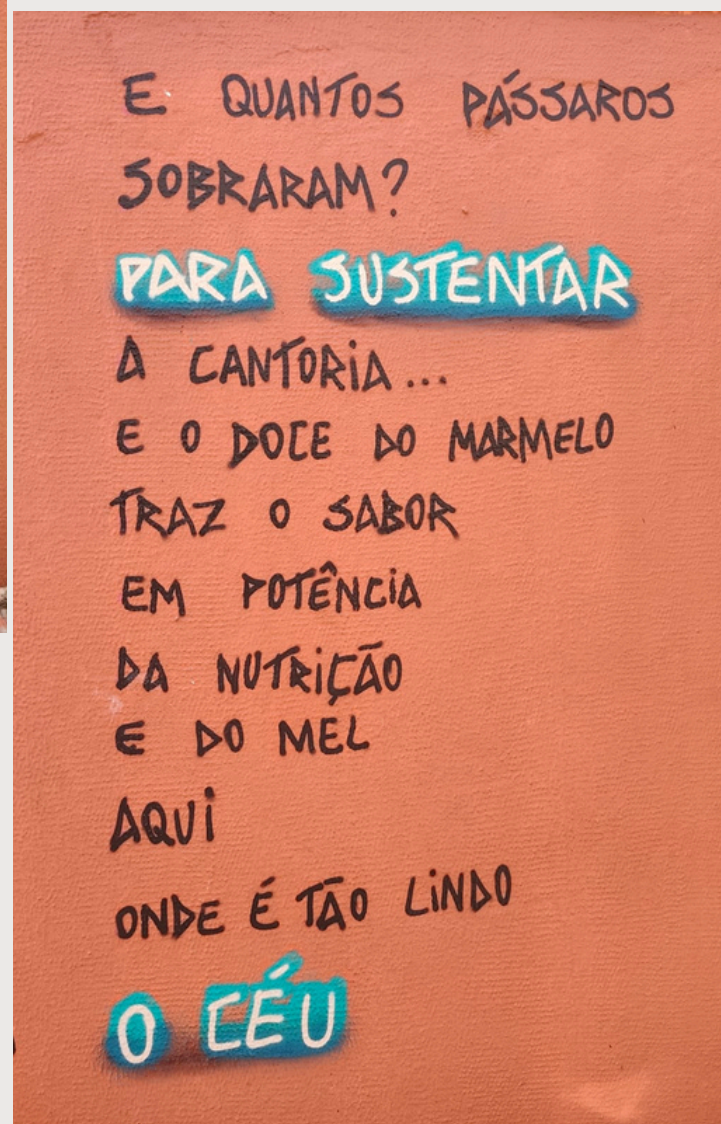
Itapoã - Área Metropolitana de Brasília -
Distrito federal



CEF Doutora Zilda Arns



Obra de Arte Popular da escola Zilda Arns
Itapoã - Área Metropolitana de Brasília -
Distrito federal



CEF Doutora Zilda Arns



ESPAÇO DE ACOLHIMENTO

Itapoã - Área Metropolitana de Brasília -
Distrito federal



MANIFESTAÇÃO ARTÍSTICA DOS ALUNOS NO EVENTO DIA "D"

Itapoã - Área Metropolitana de Brasília - Distrito federal

03. Por que falar de bullying?

Falar sobre bullying na escola não é opção — é necessidade.

A escola é espaço de formação e convívio inclusivo, mas para parte dos estudantes pode tornar-se lugar de hostilidade e violação de direitos. O bullying interfere na experiência escolar, restringe participação, afeta vínculos e altera a percepção de si e do outro.

O bullying é também um fenômeno enraizado no social: deriva de padrões culturais de relações de poder e controle que operam para além do indivíduo e afetam o coletivo — inclusive na escola.

Tratar do tema rompe o silêncio que legitima práticas violentas e naturaliza a impunidade. Discutir bullying não é apenas reação a episódios — é ação preventiva que reafirma valores éticos e condições para um ambiente escolar seguro e promotor de condições para o desenvolvimento humano.

Dar nome à violência é condição para enfrentá-la.

O PSE apoia a escola na redução de violências e na gestão de ambiências educativas saudáveis. A intensificação das violências nos territórios e nas redes digitais tem ampliado violações de direitos de crianças e adolescentes.

Bullying é caracterizado como atos de violência física, verbal ou psicológica — diretos ou indiretos — que se repetem de forma intencional. Esse padrão de agressão interfere na vida escolar e produz continuidades de sofrimento, constrangimento e humilhação dos estudantes.

A esperança que nos move é a de que a educação em direitos humanos — sustentada em práticas pedagógicas e relações cotidianas — possa contribuir para prevenir o bullying no espaço escolar. A afirmação de direitos, a leitura crítica das violências e o cuidado com a convivência produzem condições para que os estudantes reconheçam limites, responsabilidades e pactos éticos no viver junto. É nessa direção que o PSE, a escola e os serviços de saúde reiteram o compromisso de fortalecer um ambiente de aprendizagem onde o conflito não se transforme em violência — e onde o direito à dignidade seja, de fato, cotidiano.

“ É dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação e à convivência familiar e comunitária.”

Art. 4 do Estatuto da Criança e do Adolescente – Lei 8.069/1990

Bullying e Cyberbullying: A Análise da Estrutura — da raiz aos frutos



Os frutos: As consequências visíveis e invisíveis como manifestações de como agimos no mundo.

O caule: Trata-se de valores normativos em uma escala macro que envolve normas institucionais e políticas escolares e na escala pessoal a expressão de como sentimos (emoções) e como pensamos (cognição)

As raízes: Interação dos sistemas de opressão que sustentam o bullying: racismo estrutural, violências de gênero, Idadismo e tantos outros

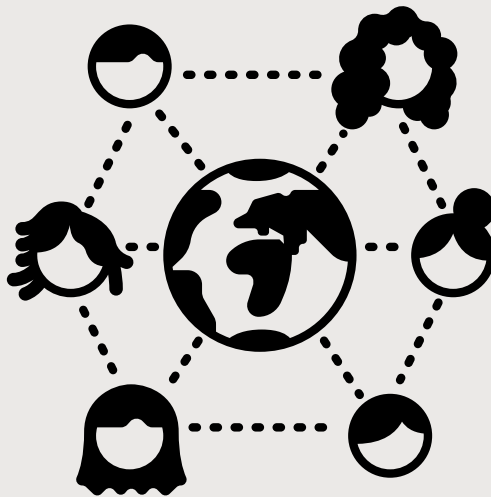
Bullying e Cyberbullying: A Análise da Estrutura — da raiz aos frutos

Fatores de risco:

Na escola: A falta de normas claras de convivência e combate à agressão, baixos níveis de monitoramento por parte dos adultos e ambiente escolar pouco acolhedor.

No ambiente familiar: autoritarismo excessivo, falta de supervisão, ausência de diálogos abertos e acolhedores.

Na Comunidade: Normas culturais que toleram a violência somadas à exclusão social e à falta de serviços essenciais aos jovens



Como virar a chave e intervir?

A escola deve criar regras claras, promover um ambiente acolhedor e treinar sua equipe para identificar e intervir em todos os casos de violência. Os professores precisam incentivar respeito e amizade, agindo imediatamente de forma acolhedora.

Dentro das famílias, é necessário observar mudanças de comportamento e fortalecer vínculos por meio da escuta ativa.

Já para os estudantes, é importante não apoiar, nem se calar diante do bullying, devendo buscar ajuda de adultos e não reforçar comportamentos agressivos.

MITOS

É só brincadeira de criança/
adolescente

Quem sofre Bullying precisa
aprender a se defender
sozinho

Ignorar o agressor faz com
que o Bullying pare

Se a vítima não chora ou
reage, é porque não se
importa.

VERDADES

O Bullying ocorre em
qualquer lugar (não só na
escola) e inclui o digital
(Cyberbullying).

Quem assiste e não faz nada
também é parte do problema.

O agressor muitas vezes
também é vítima ou busca
atenção e poder.

O Bullying deixa cicatrizes
psicológicas que podem durar
a vida toda.

*“Se a educação sozinha não transforma a sociedade, sem
ela tampouco a sociedade muda.”*

Paulo Freire

MITOS

Bullying é apenas agressão física (bater, empurrar)

Se o bullying acontece fora da escola/empresa, a instituição não tem responsabilidade.

O que acontece no mundo virtual não afeta a vida real

Só as crianças tímidas ou diferentes são vítimas de bullying

VERDADES

O bullying pode se manifestar de várias formas, não só física.

Não acontece apenas entre crianças; adolescentes. Adultos também podem ser vítimas

O cyberbullying tem consequências graves, como depressão e isolamento

Frequentemente o agressor é uma pessoa conhecida

“Por isso, uma das responsabilidades do professor é criar um ambiente onde os alunos aprendam que, além de falar, é importante ouvir os outros com respeito”
Bell Hooks

04. Projeto Saúde na Escola no CEF Dra. Zilda Arns

O objetivo do projeto pactuado entre a Unidade Básica de Saúde n.º 1 do Itapoã e o CEF Dra. Zilda Arns é identificar os agravos e prioridades de saúde que atravessam a vida escolar e, a partir deles, desenvolver ações educativas alinhadas aos temas do Programa Saúde na Escola (PSE), fortalecendo práticas de cuidado, promoção de direitos e convivência não violenta na comunidade.

O projeto teve seu início formal com a etapa de Pactuação, na qual a Equipe de Saúde estabeleceu as datas de intervenção junto à Escola Zilda Arns. Esta fase foi crucial para o alinhamento de expectativas, permitindo que a equipe de saúde e a escola discutissem as necessidades e os temas prioritários para serem trabalhados com o corpo discente.

A partir desse diálogo, identificou-se uma necessidade entre os adolescentes, especialmente nas turmas do 6º ao 8º ano (as quais foram definidas como foco do trabalho), em relação à questão do Bullying, que se encaixa dentro do programa do Ministério da saúde como promoção da cultura de paz e direitos humanos.

Devido à realidade dos estudantes, o tema foi escolhido, com destaque especial para o crescimento do Cyberbullying.

Após a definição do foco temático, a equipe deu seguimento às próximas etapas, a Elaboração e Organização das dinâmicas e atividades pedagógicas e lúdicas a serem desenvolvidas com protagonismo das crianças e adolescentes.

05.O Percurso dos Ateliers Criativos



Iniciamos nossos ateliers em turmas do 6º ano e seguimos, ao longo dos meses, até o 8º ano — numa caminhada construída passo a passo com as turmas. Organizamos a vivência em três momentos.

No primeiro momento, abrimos a roda perguntando o que a turma entendia por bullying e cyberbullying. Fizemos escuta, acolhemos as falas e, a partir do que os estudantes já traziam, apresentamos sentidos para esses termos em linguagem próxima do cotidiano — e lemos uma poesia para ampliar as imagens e experiências que já estavam ali.

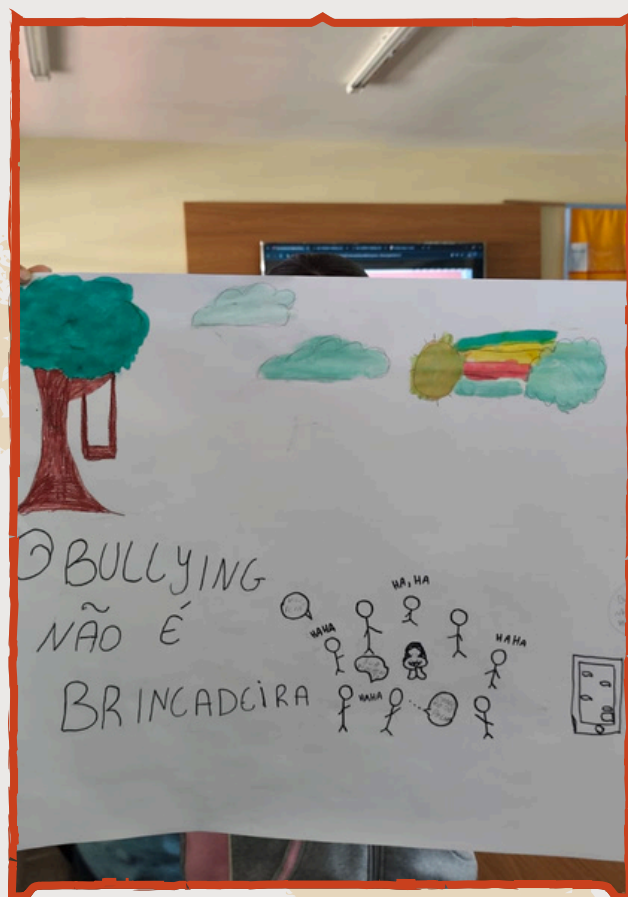
Depois, propusemos uma criação coletiva. Em pequenos grupos, cada equipe recebeu materiais de desenho e escrita para expressar, por meio da arte — desenho, poesia, performance ou música — aquilo que compreendeu sobre o tema. A produção artística revelou leitura crítica do fenômeno e reafirmou a escola como espaço de fala, expressão e elaboração do vivido.

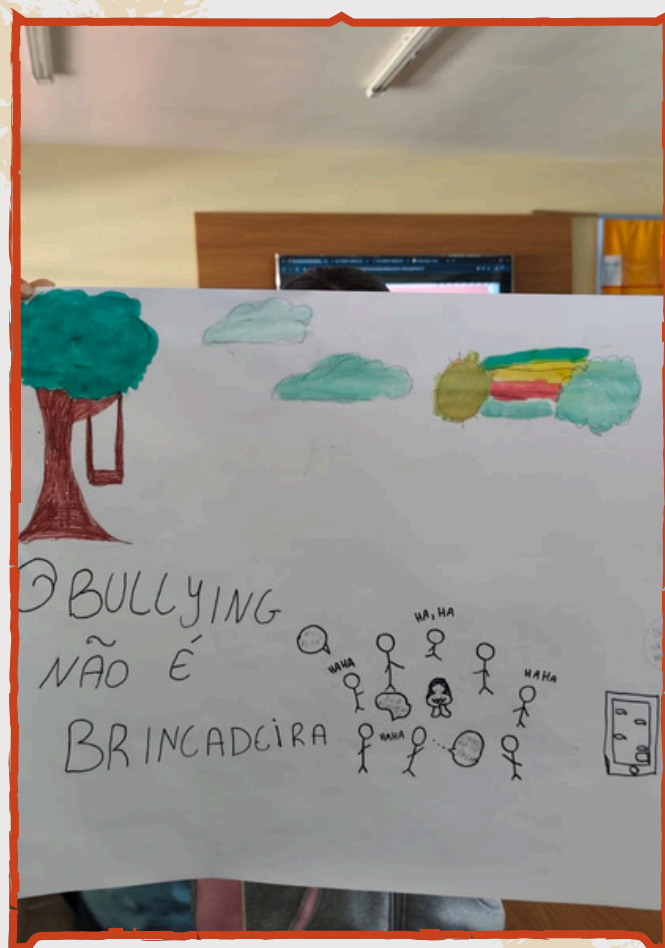
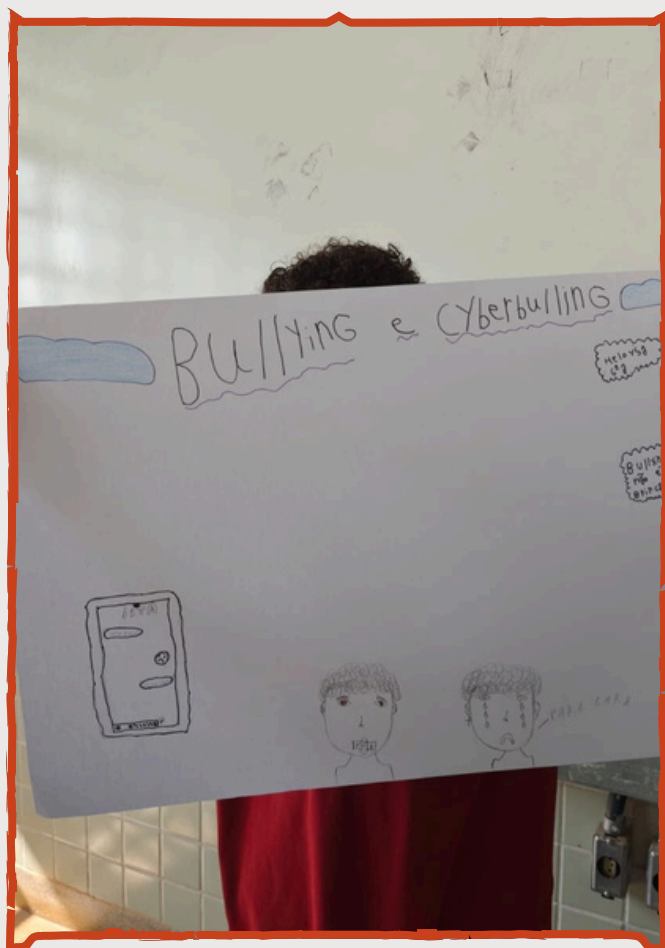
“Ninguém caminha sem aprender a caminhar, sem aprender a fazer o caminho caminhando, refazendo e retorcendo o sonho pelo qual se põe a caminhada”

Paulo Freire - Pedagogia da Esperança

No segundo momento, propusemos o “Jogo da Vida”. Cada grupo escolheu uma pessoa para representar o coletivo no tabuleiro, numa disputa que é, ao mesmo tempo, cooperação. A dinâmica foi organizada como um “jogo sério”, produzido a partir dos saberes que os estudantes já trazem, para tensionar scripts culturais que naturalizam a convivência mediada por violências. O percurso do jogo se constituiu como espaço de análise crítica, tomada de posição e responsabilização compartilhada.

Em coerência com o princípio freiriano, a experiência assumiu a educação como processo de mudança de valores, de leitura crítica das opressões e de ampliação de consciência sobre as estruturas que as reproduzem. Nessa perspectiva, não se trata apenas de informar sobre bullying ou reagir a episódios, mas de fortalecer práticas educativas que contribuam para transformar realidades marcadas por desigualdades — e para que estudantes possam reconhecer-se como sujeitos capazes de intervir no mundo.





Assim, o terceiro momento se consolidou como roda de sistematização, de retorno e de reinvenção, em que os aprendizados individuais e coletivos puderam ser lidos à luz da convivência inclusiva e respeitosa.

A complementaridade desses três momentos — escuta e nomeação, criação e expressão, jogo e análise crítica — configurou um percurso integral que reforçou a promoção da cidadania comprometida com saúde mental e emocional de estudantes, professores e familiares, em uma ecologia de saberes que articula diferentes práticas, experiências e modos de Ser e Fazer pelo Conhecer.

A etapa final dos ateliers foi dedicada à “Carta para o Futuro”: cada estudante escreveu para si mesmo, projetando valores, posturas e desejos de mudança para serem revisitados no encerramento do ano. Após ajustarmos a metodologia e recolhermos as cartas ao final, a participação se tornou integral: todos produziram e entregaram seus registros.

A carta tornou-se, assim, dispositivo narrativo de cuidado de si e de responsabilização — complementando as vivências anteriores: rodas de conversa, criação artística e o “jogo sério” dos enigmas, no qual os estudantes atuaram como detetives para analisar situações de bullying, reconhecer violências naturalizadas e afirmar o valor do respeito. A ludicidade funcionou como linguagem de leitura crítica — e não como entretenimento gratuito.

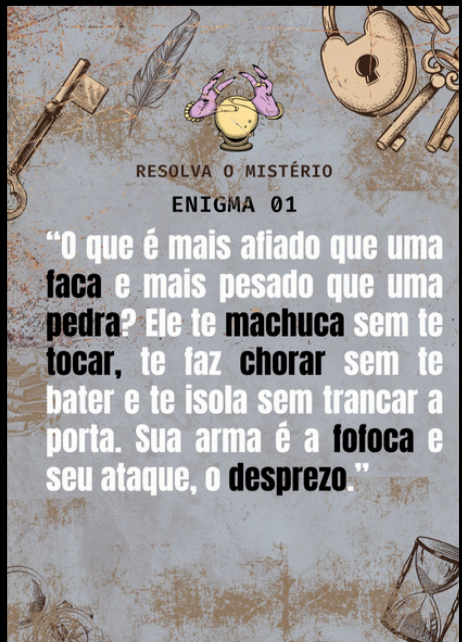
Esse percurso integrou, de forma coerente, o ciclo Ação–Reflexão–Ação em sentido freireano: não informar sobre bullying, mas possibilitar ampliação de consciência crítica— a consciência que move práticas e reposiciona sujeitos de direitos diante do que vivem. Crianças e adolescentes são produtores de cultura.

As cartas — guardadas para o futuro — são memória e pacto: permitem que cada estudante compare seu “eu de agora” com o “eu que virá”, reconhecendo deslocamentos, amadurecimentos e escolhas.

Encerramos reafirmando: educação popular não se fecha em dias de atividades. Ela se prolonga ao longo do curso da vida para se envelhecer bem, na convivência, na capacidade de nomear opressões e escolher outros caminhos. Transformar o mundo começa em transformar a si mesmo — e esse processo é coletivo, ético e contínuo.

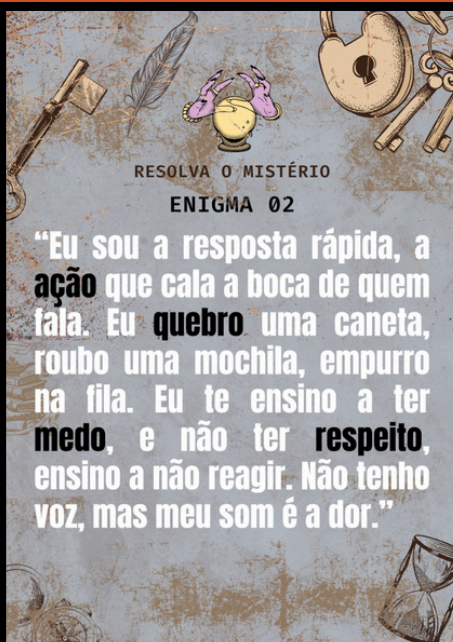


Cards dos enigmas



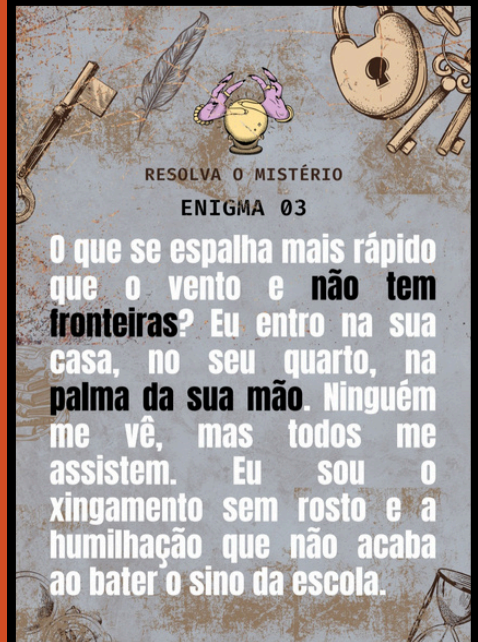
RESOLVA O MISTÉRIO
ENIGMA 01

“O que é mais afiado que uma faca e mais pesado que uma pedra? Ele te machuca sem te tocar, te faz chorar sem te bater e te isola sem trancar a porta. Sua arma é a fofoca e seu ataque, o desprezo.”



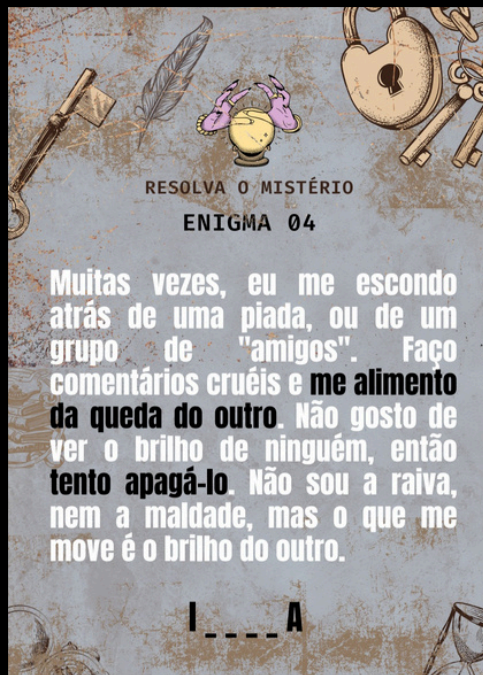
RESOLVA O MISTÉRIO
ENIGMA 02

“Eu sou a resposta rápida, a ação que cala a boca de quem fala. Eu quebro uma caneta, roubo uma mochila, empurro na fila. Eu te ensino a ter medo, e não ter respeito, ensino a não reagir. Não tenho voz, mas meu som é a dor.”



RESOLVA O MISTÉRIO
ENIGMA 03

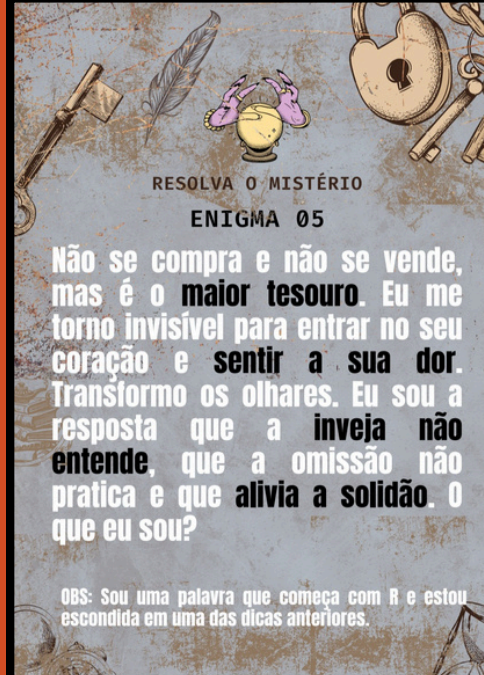
O que se espalha mais rápido que o vento e não tem fronteiras? Eu entro na sua casa, no seu quarto, na palma da sua mão. Ninguém me vê, mas todos me assistem. Eu sou o xingamento sem rosto e a humilhação que não acaba ao bater o sino da escola.



RESOLVA O MISTÉRIO
ENIGMA 04

Muitas vezes, eu me escondo atrás de uma piada, ou de um grupo de "amigos". Faço comentários cruéis e me alimento da queda do outro. Não gosto de ver o brilho de ninguém, então tento apagá-lo. Não sou a raiva, nem a maldade, mas o que me move é o brilho do outro.

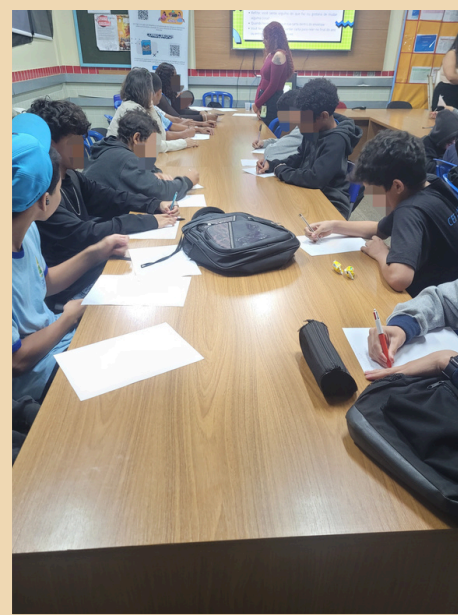
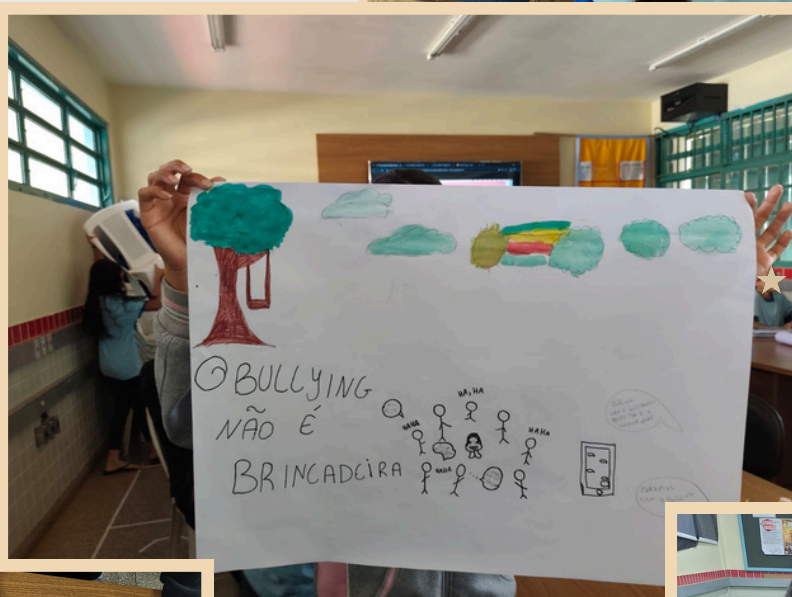
I _ _ _ _ A



RESOLVA O MISTÉRIO
ENIGMA 05

Não se compra e não se vende, mas é o maior tesouro. Eu me torno invisível para entrar no seu coração e sentir a sua dor. Transformo os olhares. Eu sou a resposta que a inveja não entende, que a omissão não pratica e que alivia a solidão. O que eu sou?

OBS: Sou uma palavra que começa com R e estou escondida em uma das dicas anteriores.





“Quando somos ensinados que a segurança está na semelhança, qualquer tipo de diferença parece uma ameaça.”

-Bell Hooks

“Frequentar a escola, ler, fazer nossos deveres de casa não era apenas um modo de passar o tempo. Era nosso futuro.”

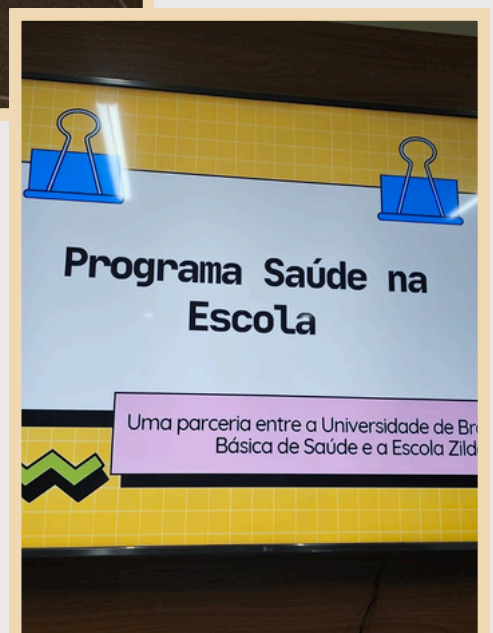
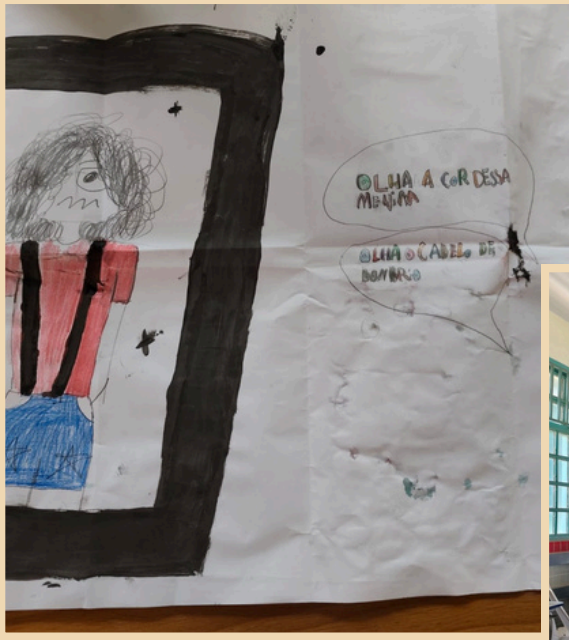
-Malala Yousafzai.

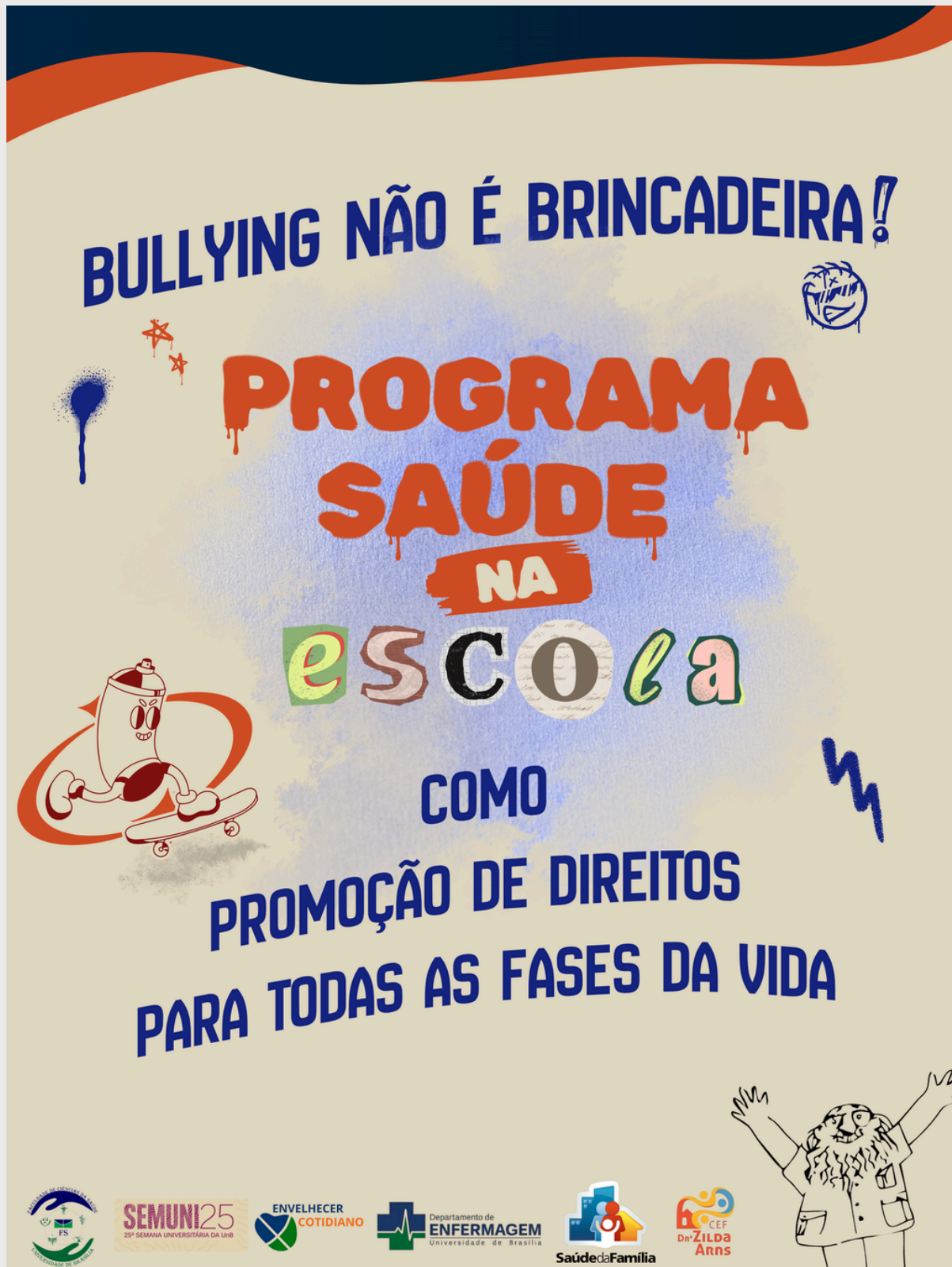
“Vamos pegar nossos livros e canetas. Eles são nossas armas mais poderosas. Uma criança, um professor, uma caneta e um livro podem mudar o mundo. A educação é a única solução”.

-Malala Yousafzai.

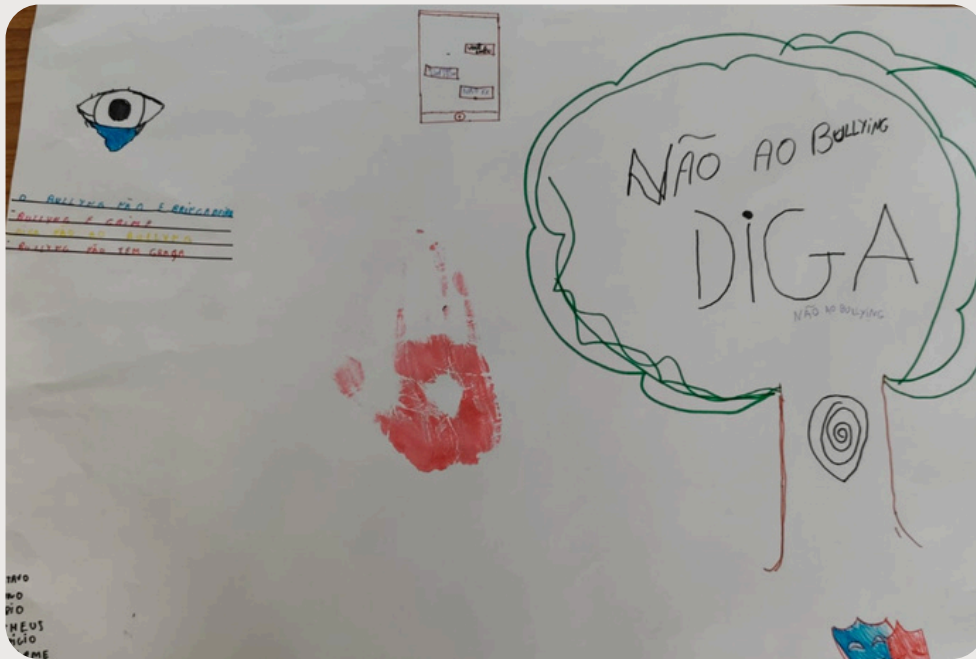
"Educação é educação. Deveríamos aprender tudo e então escolher qual caminho seguir."

-Malala Yousafzai.





06. Ressonância dos Estudantes



O que é bullying para você ?

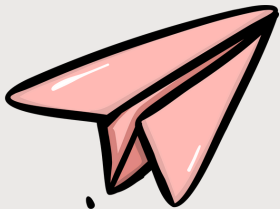
“Xingamentos sobre a aparência, cor e raça”

“Ofender e machucar o outro, fazer com que se isolem”

“Um tipo de agressão; machucar o outro, machucar os sentimentos e fazer com que o outro se isole”

“Ofender alguém, agredir e fazer com que o outro se sinta mal”

“Fazer fake para falar da vida do outro”



O que é bullying para você ?

“Muita falta de respeito e não é legal fazer com as pessoas, fazer piadas com a aparência”

“Brincadeira de mal gosto que as pessoas sofrem e não gosta”

“Brincadeiras desagradeis com colegas sem a permissão deles falando de uma característica das pessoas”

“Fazer brincadeira de mal gosto mesmo pedindo pros outros parar”

“Bater e xingar, até ferir a alma”

“Ficar falando mal do outro na internet”



O que você leva da nossa ação?



“Aprendi que existe amor e felicidade”

“Foi bom, hoje teve apresentação e brincadeiras. Como estou me sentindo? Nada, tem um tempo que não sinto nada, nem feliz nem triste”

“Me senti acolhida e com certeza levarei esse dia no meu coração para a vida toda. Espero repassar para o meu irmão mais novo”

“Minhas atitudes não são as melhores, mas tento concentrar o máximo. Eu trato os outros da mesma forma que me tratam.”

“Oi eu do futuro, você conseguiu amar? Espero que você esteja feliz de verdade e que Exu te proteja sempre”

“Sou muito grato pela minha vida, sou muito atentado mas no final do ano quero ser quieto e comportado”

“Minhas atitudes as vezes são boas e outras são má, eu quero mudar”

08. Bullying e Cyberbullying: A Análise da Estrutura — da raiz aos frutos

Os frutos, Comportamentos agressivos (manifestação do bullying):

Zombaria, humilhação, exclusão, chantagem, manipulação, difamação, intimidação verbal e física. Gritar, insultar, ameaçar, empurrar, bater, forçar situações indesejadas, explorar vulnerabilidades, isolar socialmente, entre outros comportamentos abusivos.

Tudo aquilo que o bullying manifesta.

O caule, como sentimos (emoções) e como pensamos (cognição):

Sentimos medo, tristeza, raiva, insegurança, vergonha, ansiedade, baixa autoestima.

Pensamos que somos inferiores, que não merecemos respeito, que o isolamento é nossa culpa, que não podemos mudar a situação, ou que devemos aceitar o bullying como normal.

As raízes, crenças e valores que sustentam o bullying:

Preconceitos, discriminações, desigualdades sociais, cultura da violência, falta de empatia, modelos autoritários, ambientes escolares ou familiares permissivos à agressão.

Instituições e grupos que reforçam a normalização do bullying e a desvalorização do outro.

A equipe do PSE Itapoã e da Universidade de Brasília agradece às gestoras, aos gestores, às professoras e aos professores da Escola Zilda Arns. Sem a abertura institucional da escola, sem o diálogo cotidiano, sem a escuta ativa e sem o compromisso com a prática pedagógica concreta, este percurso não existiria.

Registramos também nosso agradecimento à equipe e-multi da Unidade Básica de Saúde n. 1 do Itapoã pela presença em um dos ateliers — compondo, junto conosco, esse campo de cuidado compartilhado entre saúde e educação, que amplia perspectivas, tensiona certezas e sustenta o vínculo intersetorial na prática.



Cada encontro, cada atelier e cada conversa só se tornaram possíveis porque houve presença, parceria e corresponsabilidade. Seguimos afirmando com Paulo Freire e com Nilma Lino Gomes que a educação não é neutra — e se faz de escolhas éticas e políticas que podem deslocar relações de poder, ampliar consciências e criar outras formas de viver o comum.

Por isso agradecemos não apenas pela autorização formal de entrada, mas pela confiança para estar. Porque a educação pública se fortalece quando trabalhamos como rede — e quando reconhecemos que é a palavra viva dos estudantes que orienta a ação e desenha futuros.

Porque a educação pública se fortalece quando trabalhamos como rede, e quando reconhecemos que é a palavra viva dos estudantes que orienta a ação e projeta futuros.

Assim, registramos nossa gratidão à equipe gestora da escola, nas pessoas de:

MARY JOSIE FEITOSA — DIRETORA

LAURA FLORES BRANT CAMPOS — VICE-DIRETORA

**ANTONIO MARIA SEVERA DOS ANJOS — SUPERVISOR
PEDAGÓGICO**

RENATA TURBAY FEIRIA — SUPERVISORA PEDAGÓGICA



06. Quem somos?

A equipe do PSE Itapoã é formada por estudantes e docente da disciplina de Estágio Supervisionado em Atenção Primária à Saúde do Curso de Enfermagem da Universidade de Brasília (Campus Darcy Ribeiro) e por profissionais das equipes da Estratégia Saúde da Família. Este grupo sustenta uma articulação entre a Unidade Básica de Saúde e a Escola Zilda Arns.

Nossa missão é ir além da assistência: promover saúde no ambiente escolar a partir de uma perspectiva integral, reconhecendo a escola como política pública de Estado e como espaço de garantia do direito à educação.

As ações descritas neste material expressam o compromisso de que nenhuma criança ou adolescente seja privado de direitos humanos.

“A criança e o adolescente têm direito à liberdade, ao respeito e à dignidade como pessoas humanas em processo de desenvolvimento e como sujeitos de direitos civis, humanos e sociais garantidos na Constituição e nas leis.”

Art. 15 do Estatuto da Criança e do Adolescente.

**Leides Moura**

Professora Associada do Departamento de Enfermagem da Universidade de Brasília

**Fabiana Giraldes**

Enfermeira da Estratégia de Saúde da Família

**Kênia Kanaïama**

Enfermeira da Estratégia de Saúde da Família

**Ana Beatriz Ferreira**

Graduanda em Enfermagem pela Universidade de Brasília

**Gabrielle de Souza**

Graduanda em Enfermagem pela Universidade de Brasília

**Sabrina Dourado**

Graduanda em Enfermagem pela Universidade de Brasília
