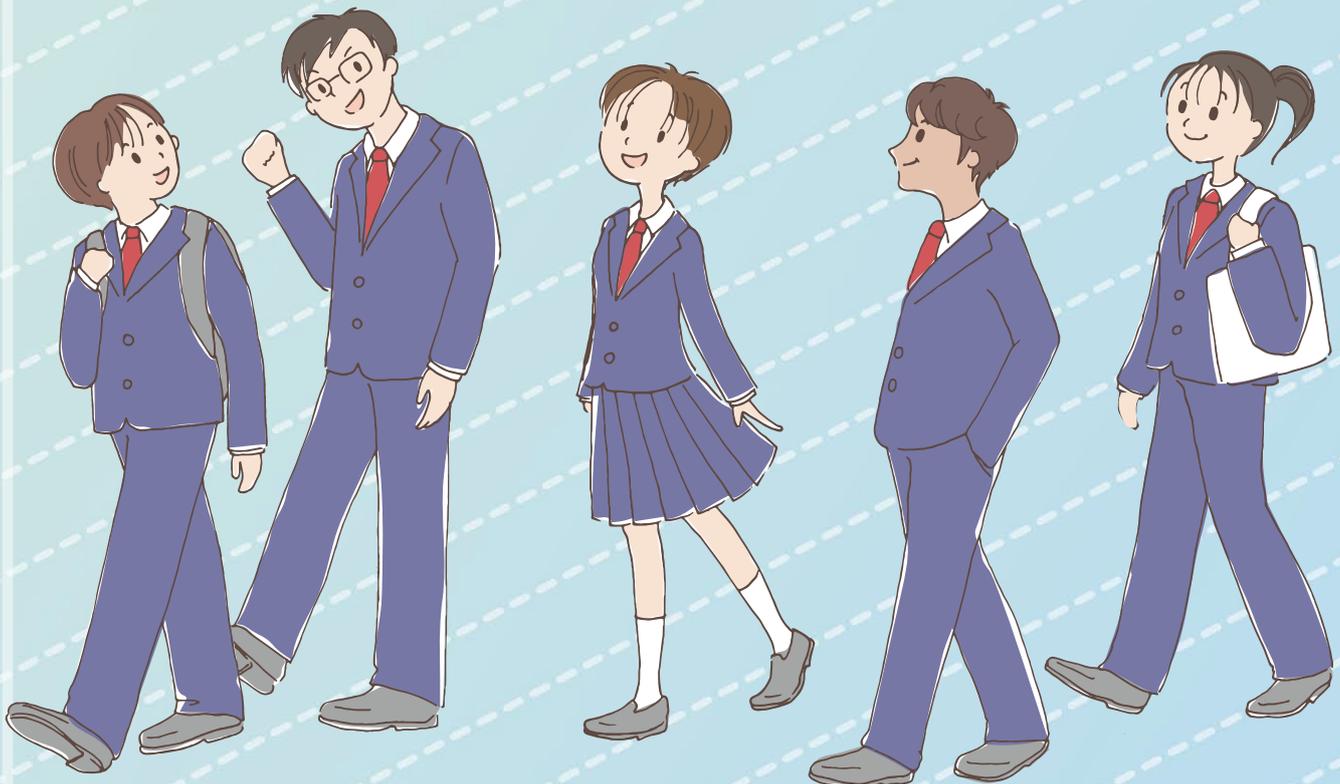


Aos alunos do ginásio



# Vamos todos acabar com o “bullying”



Supervisionado pelo Conselheiro Especial da Comissão de  
Especialistas para Prevenção do Ijime de Kani, Sr. Naoki Ogui

**Prefeitura de Kani**

ポルトガル語版



Vocês estão frequentando a escola com tranquilidade e se sentindo bem no dia-a-dia escolar?

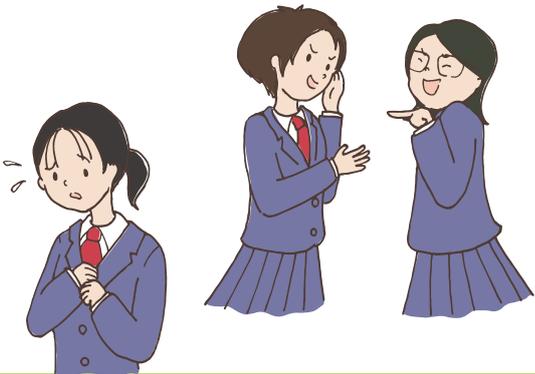
Ultimamente, o ijime se tornou um problema de nível nacional. Mesmo que tenha partido de uma brincadeira, o bullying pode levar a consequências graves a ponto de tirar a vida de uma pessoa

Portanto, é muito importante pensar nos sentimentos da vítima.

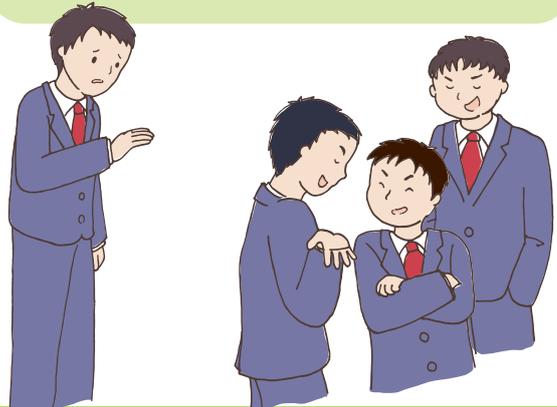
Se a vítima sentiu-se machucada ou passa por sofrimento, isto é “ijime”.

## Quais são os tipos de bullying/ijime?

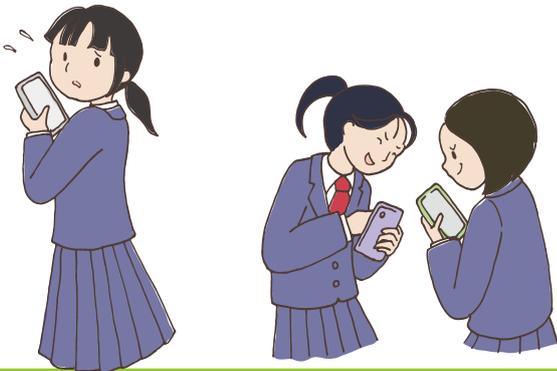
Gozação, piadinhas e apelidos maldosos



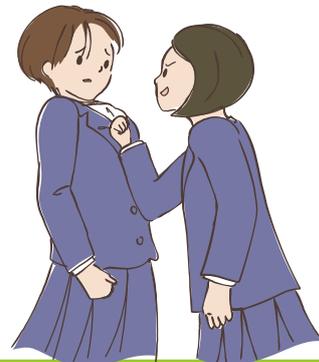
Excluir a pessoa



Fazer “ijime” e falar mal da pessoa através da internet



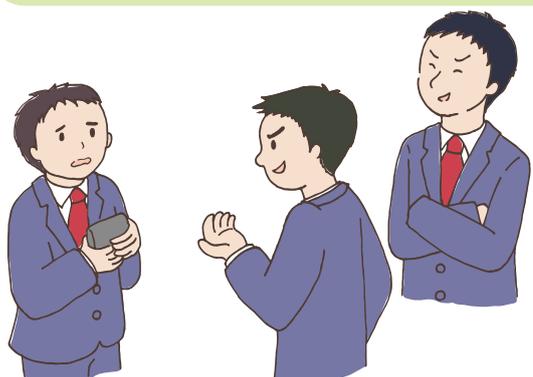
Agressão física



Esconder objetos da pessoa e escrever/pichar frases maldosas



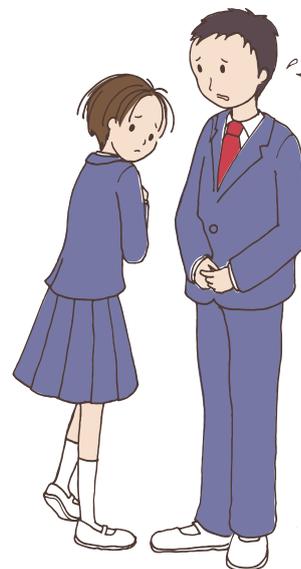
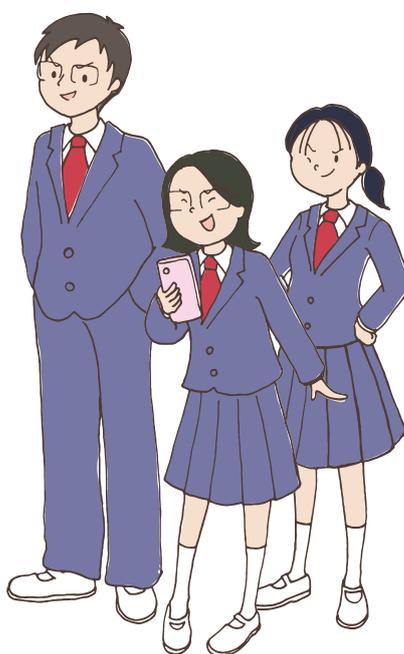
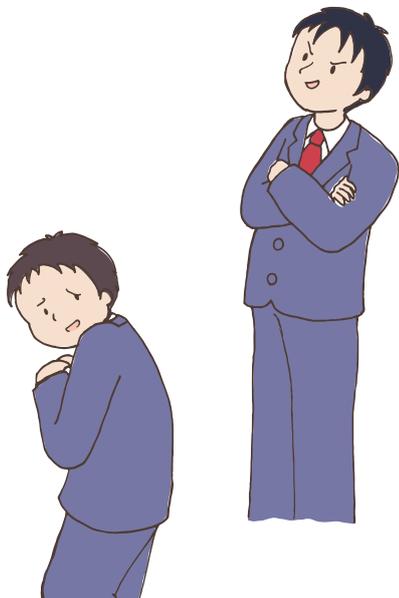
Ameaça, intimidação, extorsão



# Os integrantes do sistema de “ijime”

## A plateia

### Os autores do “ijime”



### A vítima do “ijime”

### Os observadores

O bullying pode acontecer com qualquer um, em qualquer lugar. Não existem apenas os que fazem e os que sofrem bullying, mas também os incentivadores que apoiam o bullying, e os observadores que nada fazem.

Há casos em que a vítima vira autor e vice-versa.

### A plateia



São as pessoas que estão observando e ficam achando engraçado. Esse tipo de comportamento onde ocorre um reforço do bullying faz com que a vítima sofra ainda mais e também pode levar a graves consequências.

**Os incentivadores não se diferem dos que fazem bullying.**

### Os observadores



São pessoas que estão vendo o bullying acontecer, mas não fazem nada ou fingem que não estão vendo. Como resultado, o bullying passa despercebido ou passa a ser incentivado.

**Você aí, que está vendo o bullying acontecer sem fazer nada, vamos agir!**

# O que fazer para resolver o problema de ijime

## “Amanhã eu também vou sofrer ijime!” Para você que está sofrendo com o ijime

Por que acabou ficando assim?

Você está se culpando por achar que é uma pessoa problemática ou fraca?

Você não tem culpa de nada! O problema está em quem faz o ijime. Há várias pessoas ao seu redor que pensam que o ijime é imperdoável. E com certeza, há várias pessoas que entendem a sua tristeza e sofrimento. Tenha coragem e converse com estas pessoas!

Quando estiver sofrendo, uma das formas de aliviar a dor seria faltar à escola.

Até que ponto eu devo aguentar?



Conversar



## Para você que tem a intenção de “brincar”, “fazer de bobo” e “tirar sarro”

Você já pensou no sentimento do próximo? Mesmo que para você não signifique nada, pode ser que o outro não esteja gostando ou esteja magoado. Coisas que você faz sem pensar, podem ser irreversíveis.

Por fora a pessoa pode estar rindo, mas por dentro ela pode estar chorando. Esteja atento para perceber isso rapidamente e por favor, pare imediatamente.

Ela não fala que não gosta... É só de brincadeira



## Para você que vê o “ijime” ao seu redor

Mesmo nos casos em que você não saiba se estão só de brincadeira ou se é bullying, Se caso você sentir que não gostaria que lhe fizessem o mesmo, certamente a pessoa que está sofrendo o bullying sente igualmente e está sofrendo por dentro. Não fique parado. Mesmo que você não chame a atenção do agressor diretamente, tenha coragem e fale imediatamente com alguém de sua confiança como professores, amigos ou familiares.

Caso você tenha dificuldade de ir sozinho conversar, chame alguém para lhe acompanhar. Sua atitude irá ajudar a pessoa que está sofrendo bullying.

Eu só estava vendo. Eu não tenho nada com isso.



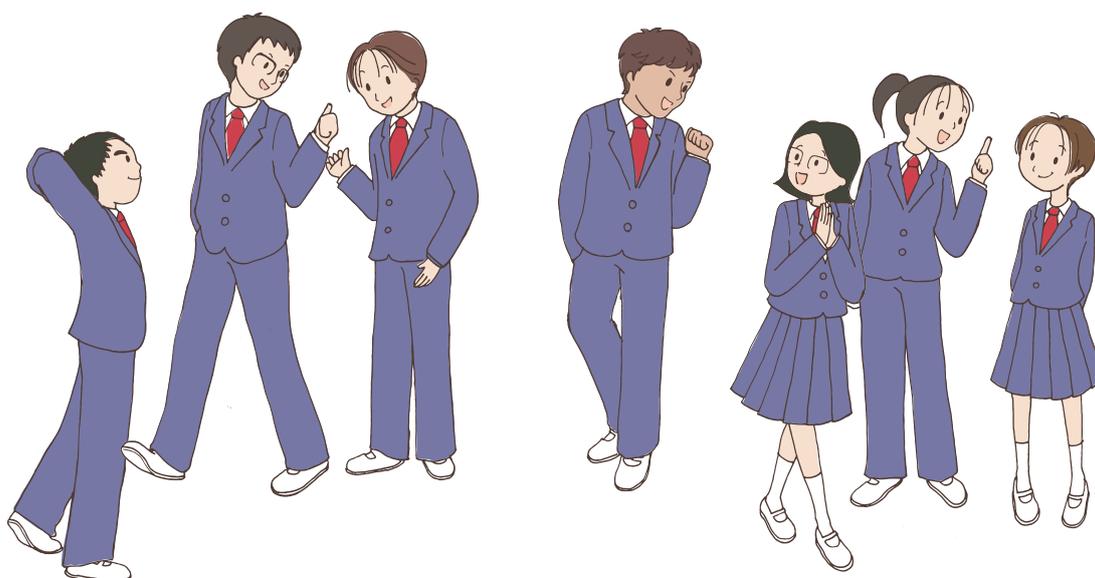
# Uma escola divertida Fazendo amigos

Construindo uma classe/escola que não perdoe o bullying



Se todos tiverem o forte sentimento de não perdoar, não participar e tiverem o pensamento de acabar com o "ijime", os atos de bullying diminuirão. Vamos todos pensar sobre isto!

Somos todos diferentes, somos todos especiais



Há coisas que conseguimos fazer e outras que não. Mesmo que haja coisas que não consiga fazer, certamente alguém lhe estenderá a mão para ajudar. Nesta vida, ajudamos uns aos outros. Não é necessário se comparar com ninguém. Cada pessoa é importante do jeito que ela é.

# Ijime através da internet

Por meio de celulares e smartphones, é possível pesquisar facilmente qualquer coisa, jogar games e conversar com desconhecidos.

Além disso, é cômoda e agradável, a facilidade de postar publicamente fotos e informações de si mesmo, entrar em contato e conversar com os amigos, ver suas postagens e outros, por meio de redes sociais como LINE etc.

No entanto, é necessário estar atento, pois se utilizar erroneamente poderá acabar sendo vítima de bullying e entrando em uma situação irreversível.

## Tomem cuidado com as seguintes formas de uso

### ● Como usar as palavras e figuras nos e-mails e mensagens ●

“dame”, “iya”, “muri” ...Quais são as palavras e figuras que podem confundir uma pessoa?

Mesmo que você não tenha tido a intenção de escrever calúnias, dependendo do modo que a pessoa interprete a sua mensagem, pode ocorrer um mal-entendido, ou gerar mágoas etc., pois os usos dos pontos como ? e !, podem dar à frase, um sentido contrário. Em um chat em grupo, onde a conversa flui rapidamente, as mensagens que podem ter um sentido ambíguo, podem gerar problemas. É importante pensar em maneiras de transmitir corretamente o que você quer dizer, como por exemplo telefonar, caso mensagens escritas possam causar brigas.

Não é bonito(a)

Quer dizer: bonito(a) ou feio(a)?



### ● Postar fotos e vídeos na Internet ●

É extremamente perigoso sair postando fotos e vídeos da maneira como foram tirados. Uma vez que um conteúdo é postado na internet, não é possível apagá-lo totalmente. É possível identificar o nome ou o local em que está, através do que aparece na foto ou no vídeo. Tenha cuidado para não se envolver em problemas ou incidentes, revisando cuidadosamente o que for postar, limitando as pessoas que possam ver o conteúdo.

### ● Postar ou mandar e-mail com boatos ou textos falando mal de outras pessoas ●

Atos como postar um conteúdo se passando por outra pessoa, falar mal dos outros, postar mentiras, podem ser punidos pela lei. Mesmo que a postagem seja anônima, é possível identificar basicamente quando, onde e quem postou. Tentar se justificar dizendo que era só uma brincadeira, não tem validade e não serão aceitas.

Fulano é bobo! Nojento!



### ● A diferença entre o pensamento das pessoas que mandam e das que recebem mensagens, em relação a quando elas são visualizadas e não respondidas (ignoradas) ●

Quando a mensagem foi lida e a resposta demora ou não há resposta, a pessoa começa a achar que não gostam dela, sente-se insegura ou irritada por não saber se estão falando mal ou se está sendo isolada do grupo.

Entretanto, procure não se preocupar com isto, pois as pessoas têm suas razões e seus afazeres.



## Como podemos proceder de forma segura?

Converse com os pais e com os amigos e pensem conjuntamente sobre como utilizar smartphones e tablets.

### Método Ogui 7 regras para o uso do smartphone

- 1 Não esquecer que o smartphone foi comprado e emprestado pelos pais à criança.
- 2 À noite, utilizar o smartphone até às \_ horas.
- 3 Os locais para utilizar o smartphone e carregar a bateria, limitam-se à sala e cozinha.
- 4 Não utilizar o smartphone durante as refeições.
- 5 Passar agradavelmente o tempo com a família nos horários em que não estiver utilizando o smartphone.
- 6 Caso surja problemas relacionados ao smartphone, conversar com os pais.
- 7 Quando não obedecer às regras, devolver o smartphone aos pais por \_ dias.

**Os pais também obedecerão as regras acima. Vamos juntos utilizar o smartphone de modo inteligente.**

ano    mês    dia  
assinatura (responsáveis)

\_\_\_\_\_  
assinatura (criança)

Seria bom se os pais conversassem com os filhos e juntos, elaborassem as "regras do nosso lar". Utilizem também como referência, as "7 regras para uso do smartphone - Método Ogui Mama".



**Quando sentir insegurança...**

A interação por meio de smartphones, redes sociais etc. não é algo visível aos olhos das pessoas.

Quando sentir insegurança, converse com os pais e professores e mostre a eles o que lhe preocupa ou incomoda, diretamente na própria tela ou tire um screenshot (captura de tela).

# Converse com alguém de sua confiança

Caso esteja sofrendo bullying, saiba que você não está só. Certamente há pessoas em quem você possa confiar, que lhe ouvirão e ajudarão com suas preocupações, como familiares, professores, psicólogos da escola e pessoas da sua comunidade. Converse com alguém em quem você possa confiar e com quem se sinta confortável para isso. Conversar com alguém é algo muito bom e talvez seja necessário ter coragem para se abrir com alguém, mas é preciso saber pedir ajuda aos outros para seguir em frente.

E você aí, que é uma boa pessoa e percebeu que seu amigo está sofrendo! Em vez de se preocupar sozinho(a) sobre o que pode ser feito, converse com um adulto em quem você possa confiar.

Talvez você pense que ninguém irá ajudá-lo. No entanto, há pessoas que desejam sinceramente que você seja feliz.



Consulta online  
Tablet da escola



Com o seu professor  
ou o conselheiro  
da escola



Com sua família e  
amigos



Centro de Pesquisa Educacional  
de Kani - Consulta psicológica  
por telefone  
(segunda~sexta, 9:00~16:00)  
0574-63-2444



Você pode conversar



Comissão Especial para  
Prevenção de Bullying de Kani  
(segunda~sexta, 8:30~17:00)  
0120-263-115

Não se esqueça que há várias pessoas que estão vigiando para proteger você.



Conselheiro Especial da comissão  
de Especialistas para Prevenção  
do Ijime de Kani  
Sr. Naoki Ogui/Ogui Mama

## Mensagem do Ogui Mama

Oi alunos do “chugakko”! Sou Ogui mama. Comparando com antes, eu acho que as pessoas de Kani prestam mais atenção ao “ijime” e estão conseguindo dominá-lo com as próprias forças e a sabedoria da associação dos alunos. Agora, o maior problema é o “ijime” via internet. Acredito que vocês vão unir forças e coragem para aceitar o desafio de fazer uma escola divertida, com alunos bondosos e amigáveis.

Não sou muito boa em falar por telefone...

Fico insegura por não saber com quem estou falando...

**Aguardo sua carta.**

O verso é uma carta.

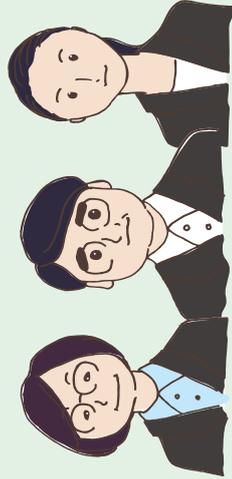
Caso tenha problemas com ijime e não consiga falar com alguém à respeito, envie-nos uma carta.

00

O conteúdo das cartas e dos telefonemas estará guardado em segredo.

Primeiramente estaremos conversando com você para pensarmos juntos no que poderá ser feito.

Você tem todo nosso apoio, por isso tenha coragem em conversar conosco.

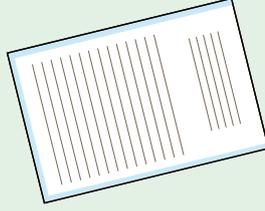


Consulta sobre ijime

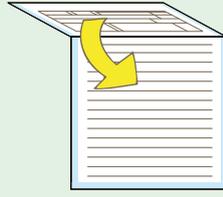
☎ 0120-236-115

## Como fazer o envelope da carta

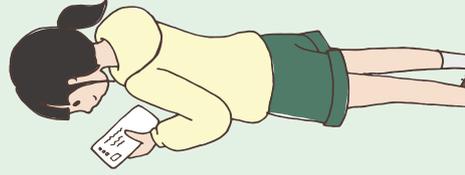
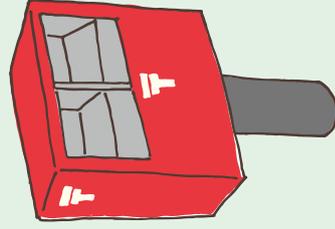
**1** Após escrever a carta, destaque do panfleto (no pontilhado).



**2** Passar a cola nas bordas e dobrar na ordem ① e ② conforme o exemplo abaixo.



**3** Depois coloque no posto do correio. Não precisa selar.



やまおり線<sup>※</sup>②

やまおり線<sup>※</sup>①

5090290

可見郵便局私書箱第2号

可見市役所

いじめ防止専門委員会相談室 行き



料金受取人私郵便

可見局承認

2404

差出有効期間  
令和8年3月  
31日まで

切手は  
いりません

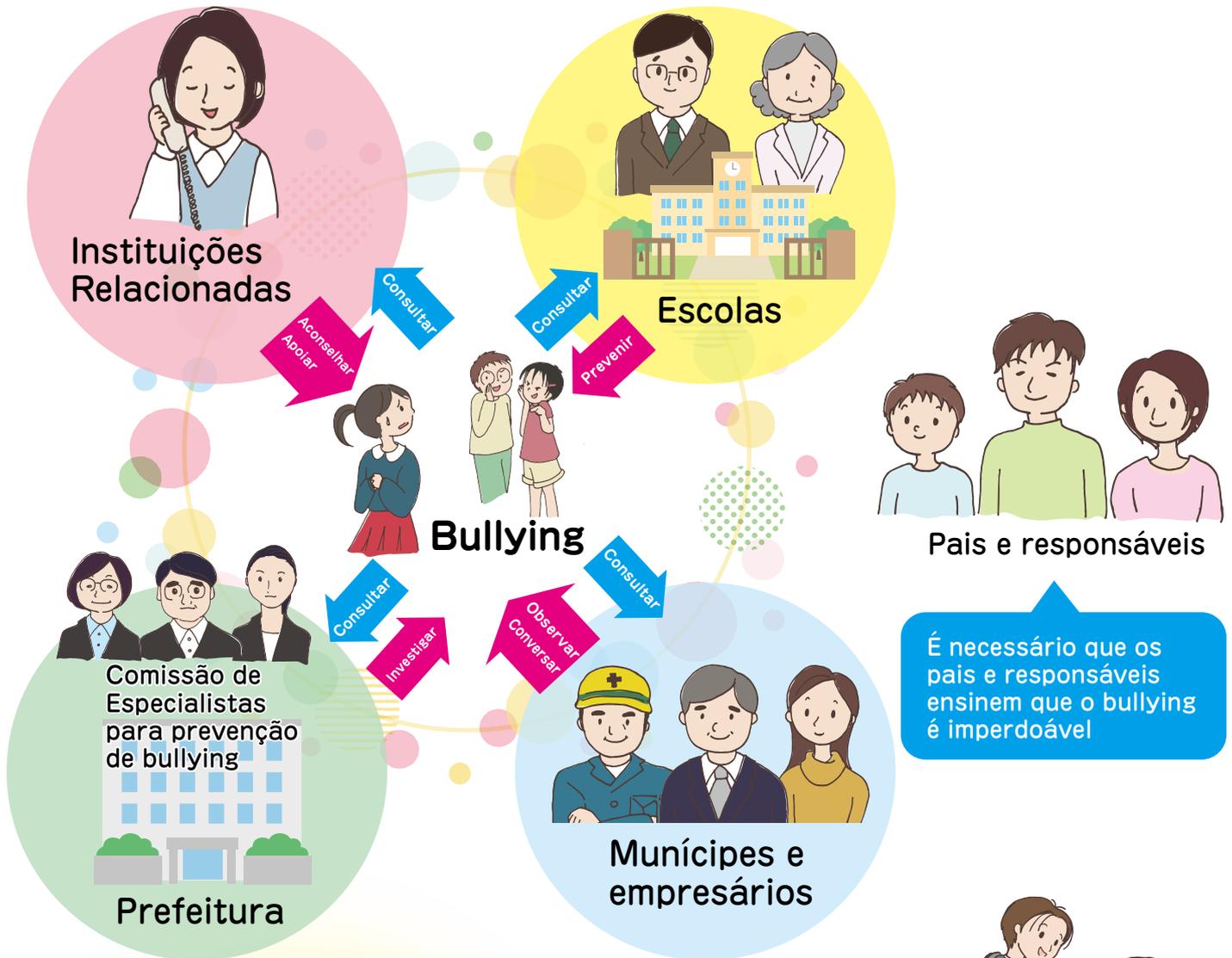


切手は令和8年3月31日までいりません

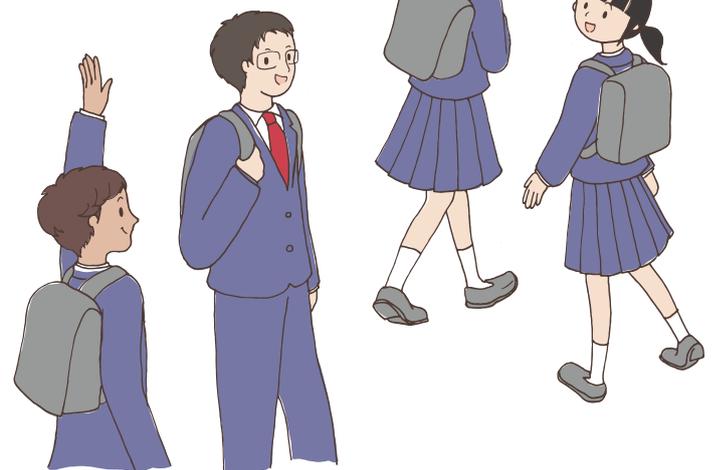


# Para acabar com o "ijime" na cidade de Kani.

No município de Kani há leis para acabar com o ijime. Tais leis são chamadas "Regulamentos para Prevenção do Bullying Infantil do Município de Kani". A prefeitura, as escolas, os pais e outras pessoas estão todos juntos, empenhados em cumprir tais leis para que todos possam ir à escola e estudar tranquilamente.

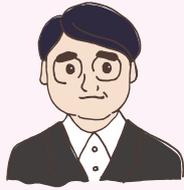


Todos devem assumir o problema do "ijime", mantendo um bom relacionamento com os amigos e colegas de classe, sempre considerando o sentimento de cada um.



# Mensagens da Comissão Especial para Prevenção do Ijime

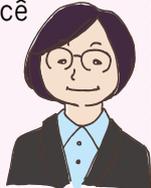
Para acabar com o bullying é importante primeiramente se tornar uma criança que pensa no próximo.  
Osamu Hashimoto  
(Diretor da Comissão/ Psicólogo da Escola)



Sentimentos como raiva, ira, carência, vergonha... todos esses são seus importantes sentimentos. Vamos expressá-los em palavras.  
Kayo Mizuno  
(Vice-presidente da Comissão/ Psicóloga)



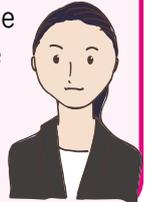
Quando praticamos ou vemos alguém praticando bullying. Experimente pensar qual seria a atitude correta que você conseguiria tomar.  
Mayo Kakeno  
(Advogada)



Vamos tratar bem os amigos! e a si próprio também!  
Satoru Kajii  
(Ex-diretor do Chūō Kodomo Sōdan Center de Gifu)



O que é tratar bem as pessoas? O que significa tratar bem a si próprio? Espero que você se torne um adulto com bastante conhecimento.  
Yuki Tsugue  
(Psicóloga)



## Comissão Especial para Prevenção do Ijime

Kani City Family Life Plaza mano - Kosodate Shien ka 2F

Consultas por telefones	<p><b>Ligação gratuita 0120-263-115</b></p> <p><b>Linha direta 0574-62-8700</b> Segunda a sexta (Exceto final e início de ano e feriados) 8:30~17:00</p>
Consultas através de cartas	<p><b>Use as folhas das páginas 8 e 9 do panfleto</b></p>
Consulta online	<p>Pela internet é possível fazer consultas a qualquer momento.</p> <p><b>Faça sua consulta acessando a página através do tablet da escola, smartphone etc.</b></p> <div style="text-align: right;">  </div>

## Outros locais onde poderão ser feitas as consultas

Consulta emocional por telefone (Centro de Pesquisa Educacional de Kani)	☎ <b>0574-63-2444</b>	Segunda a sexta (Exceto final e início de ano e feriados) 9:00~16:00
SOS Criança 24h (Conselho Educacional de Gifu)	☎ <b>0120-0-78310</b>	<b>atendimento 24h</b>
Linha exclusiva de consulta à polícia	☎ <b>#9110</b>	Segunda a sexta (Exceto final e início de ano e feriados) 8:30~17:15
Childline (NPO)	☎ <b>0120-99-7777</b>	Diariamente 16:00~21:00 <span style="background-color: #E57373; color: white; border-radius: 10px; padding: 2px;">Exclusivo para menores de 18 anos</span>
Direitos da Criança 110 (Secretaria da Justiça)	☎ <b>0120-007-110</b>	Segunda a sexta (Exceto final e início de ano e feriados) 8:30~17:15
Direitos da Criança SOS (Secretaria da Justiça)	✉ 〒500-8114	<span style="background-color: #E57373; color: white; border-radius: 10px; padding: 2px;">Mini-Carta (carta, cartão-postal)</span> <span style="background-color: #E57373; color: white; border-radius: 10px; padding: 2px; margin-left: 10px;">Mail</span> <div style="text-align: right;">  </div>