

## Amigos/as e Companheiros/as

### Como podes ajudar um amigo ou amiga que é vítima de Bullying?

- Se sabes que alguém é vítima de bullying **faz alguma coisa**.
- Muitas vezes não ajudamos diretamente as pessoas porque ficamos com medo, ficamos nervosos e não nos atrevemos. Isso é normal, a maioria das pessoas passa pelo mesmo. Quando não podes ajudar ou defender diretamente, procura ajuda de um adulto da tua confiança e denuncia a situação.
- Não deixes de fazer alguma coisa, procura a ajuda e o apoio de um adulto, **sempre**.
- **Aproxima-te** do/a teu/tua amigo/a e conversa sobre a situação. Escuta o que ele ou ela tem para dizer e oferece o teu apoio.
- **Atua e** acompanha o/a teu/tua amigo/a a procurar ajuda e se ele/ela não o quiser fazer, fá-lo tu com um adulto da tua confiança.
- Uma das consequências do bullying é a perda de confiança e da capacidade de defesa, por isso: **Dá força** ao teu/tua amigo/a para começar a procurar ajuda.