

## Adolescentes e Jovens LGBT

### O que faço quando me estão a agredir?

*Adaptado de: <http://www.stopbullying.gov>*

A prioridade é procurar estar sempre em segurança:

- Diz que **não o façam**.
- **Segue caminho**. Não deixes que te afetem, segue caminho e afasta-te. Se não lemares em conta e te afastares, deixam-te tranquilo.
- **Protege-te**. Às vezes não é possível fugir. Quando estás magoado a tua principal preocupação deve ser protegeres-te e afastares-te da situação.
- **Conta a um adulto da tua confiança**. Conta a um adulto que te possa ajudar a sair desta situação e a enfrentar o problema. Às vezes é preciso que os adultos intervenham para que o bullying termine.
- **Não te exponhas ao perigo**, tentando ser “superior”.
- **Encontra um lugar seguro**. Procura um lugar onde te sintas seguro e tranquilo, como a biblioteca, a sala de aula do teu Professor favorito ou o espaço de um adulto no teu colégio, escola ou liceu.
- **Mantém-te junto de um grupo**. Mantém-te sempre perto e integrado num grupo de amigos ou colegas com quem te sintas seguro.
- **Encontra oportunidades para fazer novas amizades**. Explora os teus interesses e procura grupos de jovens como tu.