

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO BIOMÉDICO  
FACULDADE DE ENFERMAGEM  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM DE SAÚDE PÚBLICA



# Jogo da vida *do adolescente*

**Tema: Prevenção do bullying**

**CARTAS**



## Orientações

- O jogo deverá ser composto por no máximo 13 participantes.
- Ao iniciar o jogo, os participantes devem procurar as respostas ou perguntas de suas cartas.

- Todas as perguntas serão respondidas quando um dos participantes identificar a resposta para a última carta.
- Lembrando: A finalidade de jogo não é a competição entre os participantes e sim a absorção das informações passadas de forma lúdica através do jogo.

## Prevenção do Bullying

1. O que é bullying?

Saúde Na Escola

**Prevenção do  
Bullying**

perguntas

## Prevenção do Bullying

2. Quais são os principais tipos de bullying?

Saúde Na Escola

**Prevenção do  
Bullying**

perguntas

## Prevenção do Bullying

3. João é constantemente chamado de "fracote" e "incapaz" pelos colegas de classe. Qual tipo de bullying ele está sofrendo?

Saúde Na Escola

**Prevenção do  
Bullying**

perguntas

## Prevenção do Bullying

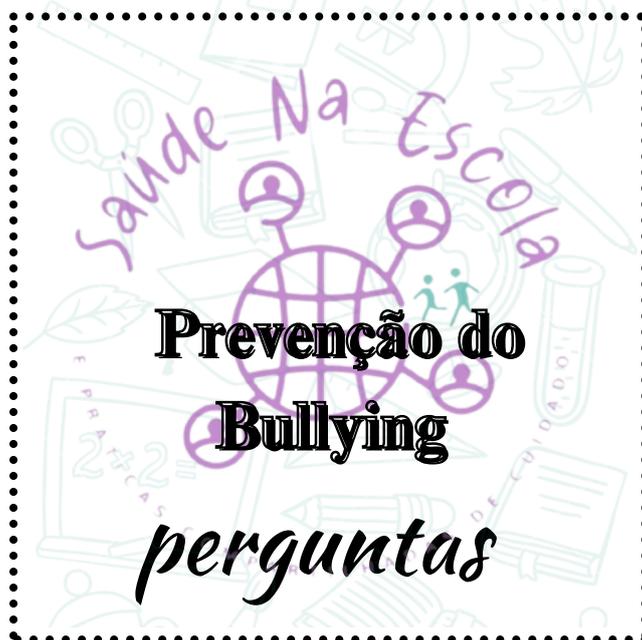
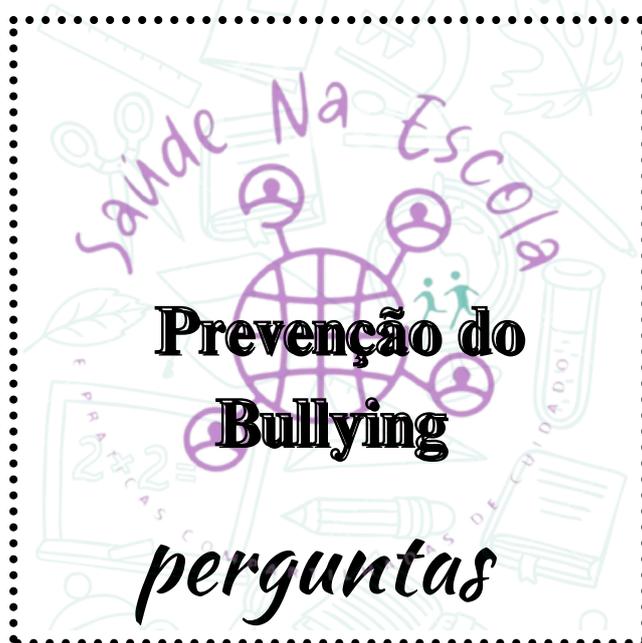
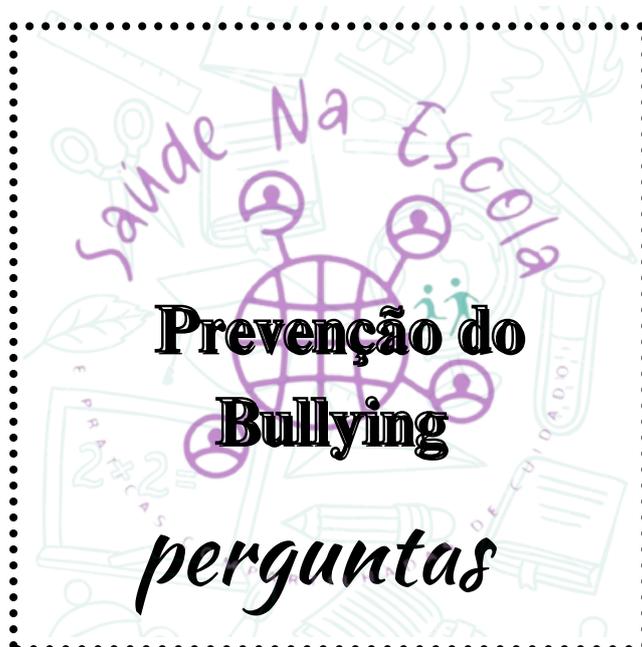
4. Maria sempre tem seus materiais escolares roubados ou danificados por um grupo de colegas. Qual tipo de bullying ela está enfrentando?

## Prevenção do Bullying

5. Durante o intervalo, Pedro é empurrado e agredido por outros alunos, que o chutam e socam sem motivo. Qual tipo de bullying Pedro está sofrendo?

## Prevenção do Bullying

6. Sara é frequentemente ignorada pelos colegas e excluída de atividades em grupo. O que ela está vivenciando?



## Prevenção do Bullying

7. Quais são as principais consequências do bullying na saúde mental dos adolescentes?

saúde Na Escola

**Prevenção do  
Bullying**

perguntas

## Prevenção do Bullying

8. Qual a importância da rede de apoio no combate ao bullying?

saúde Na Escola

**Prevenção do  
Bullying**

perguntas

## Prevenção do Bullying

9. O que a Lei 13.185/2015 estabelece em relação ao bullying?

saúde Na Escola

**Prevenção do  
Bullying**

perguntas

## *Prevenção do Bullying*

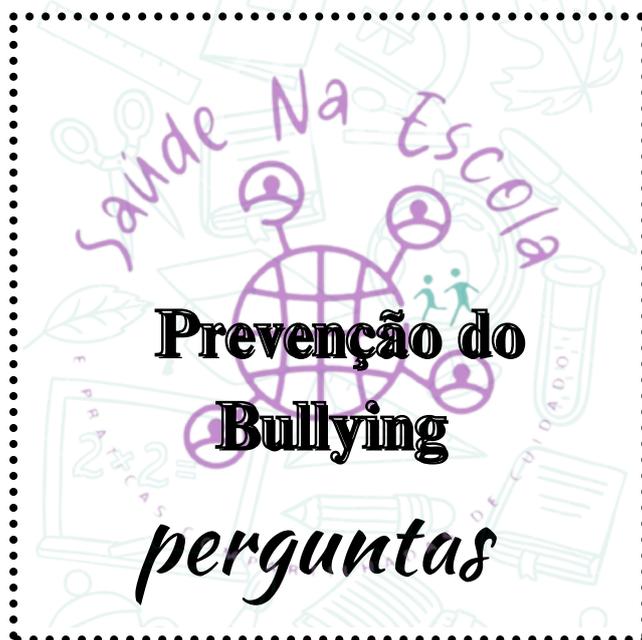
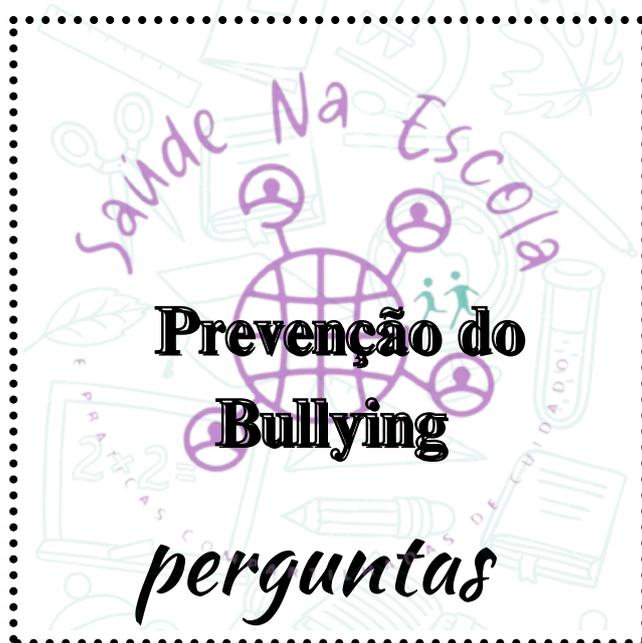
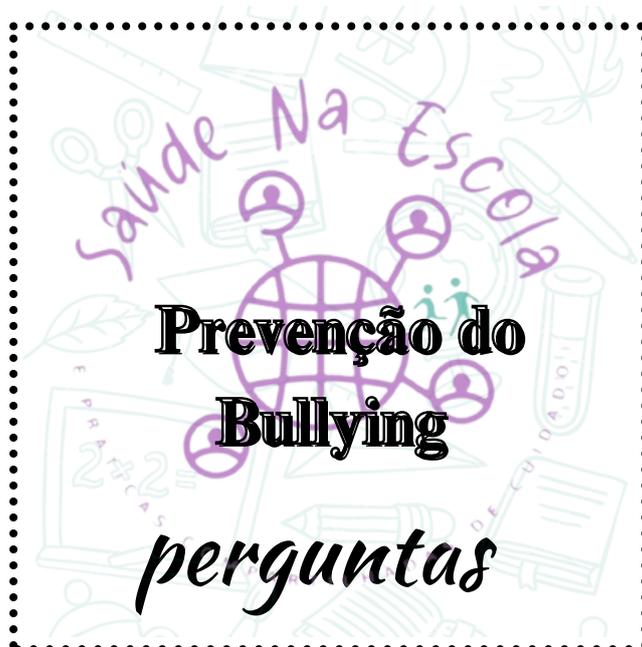
10. Um aluno espalha boatos maliciosos sobre outro na escola, afetando sua reputação e afastando os colegas. Qual tipo de bullying está sendo praticado?

## *Prevenção do Bullying*

11. Lucas se recusa a ir à escola por medo de um grupo de alunos que constantemente ridicularizam seu jeito de falar nas redes sociais. Qual é o tipo de bullying envolvido e o que deve ser feito?

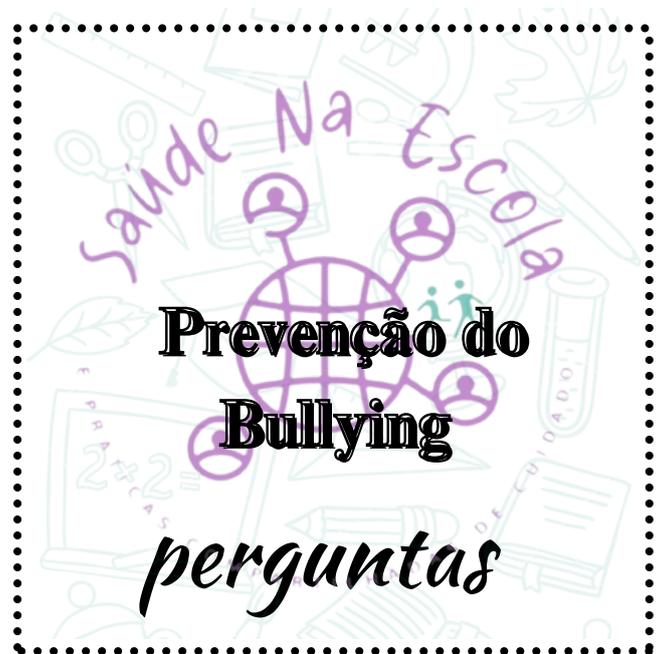
## *Prevenção do Bullying*

12. Por que é importante que vítimas de bullying peçam ajuda?



## *Prevenção do Bullying*

13. Sofia recebeu mensagens ofensivas e ameaçadoras de um colega por meio de redes sociais, e agora tem medo de ir à escola. Qual é o tipo de bullying nesse caso?



## Prevenção do Bullying

1. Bullying é um comportamento repetido e intencional de violência, intimidação ou humilhação, praticado por uma ou mais pessoas contra outra, com o objetivo de causar dano emocional, físico ou psicológico à vítima.

## Prevenção do Bullying

2. Os principais tipos de bullying são: verbal, físico, social, material, sexual e cyberbullying

## Prevenção do Bullying

3. João está sofrendo bullying verbal, caracterizado pelo uso de palavras ofensivas, insultos e apelidos pejorativos.

Saúde Na Escola

**Prevenção do  
Bullying**

*respostas*

Saúde Na Escola

**Prevenção do  
Bullying**

*respostas*

Saúde Na Escola

**Prevenção do  
Bullying**

*respostas*

## Prevenção do Bullying

4. Maria está enfrentando bullying material, que envolve roubo, destruição ou danificação dos pertences pessoais da vítima.

saúde Na Escola

**Prevenção do  
Bullying**

*respostas*

## Prevenção do Bullying

5. Pedro está sofrendo bullying físico, que envolve agressões corporais como socos, chutes e empurrões.

saúde Na Escola

**Prevenção do  
Bullying**

*respostas*

## Prevenção do Bullying

6. Sara está vivenciando bullying social, que ocorre quando a vítima é isolada, excluída ou evitada pelos colegas, afetando suas relações interpessoais.

saúde Na Escola

**Prevenção do  
Bullying**

*respostas*

## *Prevenção do Bullying*

7. O bullying pode levar a consequências graves na saúde mental, como ansiedade, depressão, baixa autoestima, isolamento social e, em casos extremos, suicídio.

## *Prevenção do Bullying*

8. A rede de apoio, que inclui professores, familiares, psicólogos e amigos, é essencial para a identificação precoce do bullying, apoio emocional às vítimas, e orientação para medidas preventivas e punitivas.

## *Prevenção do Bullying*

9. A Lei 13.185/2015 institui o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (bullying) e define ações preventivas, educativas e de proteção às vítimas, além de responsabilizar os agressores.

*Saúde Na Escola*

**Prevenção do  
Bullying**

*respostas*

*Saúde Na Escola*

**Prevenção do  
Bullying**

*respostas*

*Saúde Na Escola*

**Prevenção do  
Bullying**

*respostas*

## Prevenção do Bullying

10. Esse é um caso de bullying social, pois o agressor está espalhando boatos para prejudicar a reputação da vítima e isolá-la socialmente.

## Prevenção do Bullying

11. Esse é um caso de cyberbullying, e Lucas deve procurar ajuda de professores, familiares e utilizar os canais de denúncia da escola para que medidas sejam tomadas contra os agressores.

## Prevenção do Bullying

12. Pedir ajuda é fundamental para interromper o ciclo de violência e agressão, prevenir danos emocionais e físicos graves, e garantir que os responsáveis sejam punidos de acordo com a legislação vigente.

Saúde Na Escola

**Prevenção do  
Bullying**

*respostas*

Saúde Na Escola

**Prevenção do  
Bullying**

*respostas*

Saúde Na Escola

**Prevenção do  
Bullying**

*respostas*

## *Prevenção do Bullying*

13. Sofia está sofrendo cyberbullying, que ocorre quando a agressão é feita através de meios eletrônicos, como redes sociais, mensagens de texto ou e-mails.





# Gabarito

1. O que é bullying?

- Resposta: Bullying é um comportamento repetido e intencional de violência, intimidação ou humilhação, praticado por uma ou mais pessoas contra outra, com o objetivo de causar dano emocional, físico ou psicológico à vítima.

2. Quais são os principais tipos de bullying?

- Resposta: Os principais tipos de bullying são: verbal, físico, social, material, sexual e cyberbullying.

3. João é constantemente chamado de "fracote" e "incapaz" pelos colegas de classe. Qual tipo de bullying ele está sofrendo?

- Resposta: João está sofrendo bullying verbal, caracterizado pelo uso de palavras ofensivas, insultos e apelidos pejorativos.

4. Maria sempre tem seus materiais escolares roubados ou danificados por um grupo de colegas. Qual tipo de bullying ela está enfrentando?

- Resposta: Maria está enfrentando bullying material, que envolve roubo, destruição ou danificação dos pertences pessoais da vítima.

5. Durante o intervalo, Pedro é empurrado e agredido por outros alunos, que o chutam e socam sem motivo. Qual tipo de bullying Pedro está sofrendo?

- Resposta: Pedro está sofrendo bullying físico, que envolve agressões corporais como socos, chutes e empurrões.

6. Sara é frequentemente ignorada pelos colegas e excluída de atividades em grupo. O que ela está vivenciando?

- Resposta: Sara está vivenciando bullying social, que ocorre quando a vítima é isolada, excluída ou evitada pelos colegas, afetando suas relações interpessoais.

7. Quais são as principais consequências do bullying na saúde mental dos adolescentes?

- Resposta: O bullying pode levar a consequências graves na saúde mental, como ansiedade, depressão, baixa autoestima, isolamento social e, em casos extremos, suicídio.

8. Qual a importância da rede de apoio no combate ao bullying?

- Resposta: A rede de apoio, que inclui professores, familiares, psicólogos e amigos, é essencial para a identificação precoce do bullying, apoio emocional às vítimas, e orientação para medidas preventivas e punitivas.



# Gabarito

9. O que a Lei 13.185/2015 estabelece em relação ao bullying?

- Resposta: A Lei 13.185/2015 institui o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (bullying) e define ações preventivas, educativas e de proteção às vítimas, além de responsabilizar os agressores.

10. Um aluno espalha boatos maliciosos sobre outro na escola, afetando sua reputação e afastando os colegas. Qual tipo de bullying está sendo praticado?

- Resposta: Esse é um caso de bullying social, pois o agressor está espalhando boatos para prejudicar a reputação da vítima e isolá-la socialmente.

11. Lucas se recusa a ir à escola por medo de um grupo de alunos que constantemente ridicularizam seu jeito de falar nas redes sociais. Qual é o tipo de bullying envolvido e o que deve ser feito?

12. Sofia recebeu mensagens ofensivas e ameaçadoras de um colega por meio de redes sociais, e agora tem medo de ir à escola. Qual é o tipo de bullying nesse caso?

- Resposta: Sofia está sofrendo cyberbullying, que ocorre quando a agressão é feita através de meios eletrônicos, como redes sociais, mensagens de texto ou e-mails.

13. Por que é importante que vítimas de bullying peçam ajuda?

- Resposta: Pedir ajuda é fundamental para interromper o ciclo de violência e agressão, prevenir danos emocionais e físicos graves, e garantir que os responsáveis sejam punidos de acordo com a legislação vigente.



**Título:** Prevenção do bullying.

**Autores e desenvolvedores de conteúdo:** Tarciso Feijó da Silva, Nicolle Silva de Menezes, Luciana Alves Paixão, Bruno Santos Moreira, Juliana de Moura Rodrigues, Jéssica da Cunha Campos, Ana Beatriz da Costa Santiago de Almeida, Lídia Raquel da Conceição Nascimento, Sabrina Epifania Rodrigues, Maria Marta de Oliveira Medeiros Correia, Caroline Fernandes de Oliveira, Thaiany de Moura dos Santos Ferreira.

**Designer Gráfico:** Tarciso Feijó da Silva e Nicolle Silva de Menezes.

**Programador:** Tarciso Feijó da Silva e Nicolle Silva de Menezes.

**Consultor Científico:** Tarciso Feijó da Silva.

**Coordenador do Projeto:** Tarciso Feijó da Silva.

### **Informações institucionais**

**Instituição ou organização vinculada:** Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

**Logotipos institucionais:** FENF, UERJ, Do projeto e da Mídia Social (adoleque).

### **Contato**

- **E-mail:** praticascompartilhadasdecuidado@gmail.com

### **Redes sociais**

- Instagram: @Adoleque
- Tik Tok: @adoleque
- You tube: @adoleque

### **Outras informações**

- **Versão do jogo:** 1ª versão.

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO BIOMÉDICO  
FACULDADE DE ENFERMAGEM  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM DE SAÚDE PÚBLICA



**PASSO A PASSO: JOGO DAS CARTAS**

**PREVENÇÃO DO BULLYING**

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO BIOMÉDICO  
FACULDADE DE ENFERMAGEM  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM DE SAÚDE PÚBLICA



## PASSO A PASSO: JOGO DAS CARTAS PREVENÇÃO DO BULLYING

**Tempo estimado de jogo:** ~ 30min.

**Sugestão:** 10 a 13 jogadores.

**Público-alvo:** Adolescentes e jovens.

**Nível de dificuldade:** Médio.

**Cenários para utilização:** Ambiente escolar e atividades voltadas para educação em saúde.

**Apresentação:** O jogo é constituído por 14 cartas na cor lilás com perguntas ou situações-problema e 14 cartas na cor verde que indicam as respostas às perguntas relacionadas ao tema “Prevenção do bullying”. O jogo acompanha as referências que foram utilizadas para a sua construção e o gabarito. Cabe ressaltar que o jogo apresenta algumas cartas de respostas que são múltiplas pelo fato de algumas perguntas possuírem a mesma definição dentro do tema.

**Instruções de montagem:** Para evitar excessos orienta-se imprimir quantidade proporcional ao público-alvo.

Além das cartas possuírem as cores lilás e verde que as diferenciam, também apresentam identificações no verso com a descrição "perguntas" e "respostas". Por isso, imprima como preferir: preto e branco ou colorido.

Todas as páginas devem ser impressas em folhas A4 (21 x 29,7 cm).

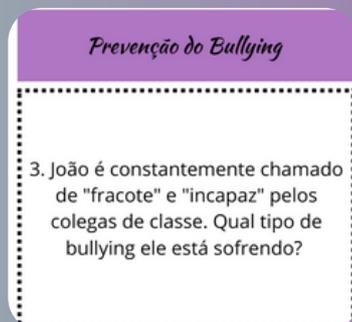
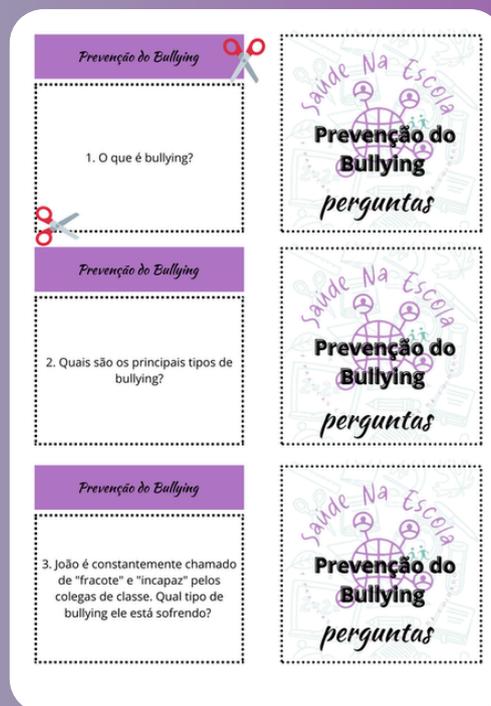
O ideal é imprimir todas as partes do jogo em um papel liso e grosso (gramatura: 120g/m<sup>2</sup>) e/ou em papel ofício sulfite e plastificado.

Após impresso, deve-se recortar todas as cartas separadamente, fazer a junção da frente (texto) e do verso (logo do projeto) e enfim plastificar as cartas.

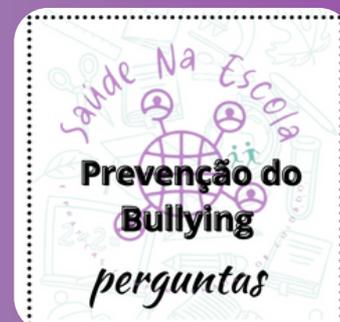
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO BIOMÉDICO  
FACULDADE DE ENFERMAGEM  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM DE SAÚDE PÚBLICA



PASSO A PASSO: JOGO DAS CARTAS  
PREVENÇÃO DO BULLYING



Frente



Verso

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO BIOMÉDICO  
FACULDADE DE ENFERMAGEM  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM DE SAÚDE PÚBLICA



**PASSO A PASSO: JOGO DAS CARTAS  
PREVENÇÃO DO BULLYING**

**Como mediar:**

Este jogo foi feito para ser jogado com mediação de um profissional da educação ou da saúde. O mediador deve distribuir as cartas entre os jogadores de modo que cada um receba apenas uma carta. Ao iniciar o jogo, o mediador pode estipular um tempo limite para que cada jogador encontre a resposta para a sua pergunta ou situação-problema. Isso é importante para otimizar o tempo estimado do jogo. No momento em que todos sinalizarem que encontraram as respostas, o mediador apoiado no gabarito deve realizar a conferência, as possíveis correções e uma breve explicação sobre o tema de tal forma a fixar o conteúdo da temática.

**Como jogar (regras básicas):**

- Cada jogador deve receber apenas uma carta.
- Os pares de cartas são formados por uma carta "perguntas ou situações-problema" (na cor lilás) e uma carta "respostas" (na cor verde).
- Os jogadores devem se dispersar pelo ambiente em que o jogo está sendo aplicado e podem ou não estabelecer diálogo entre si para até quando um dos participantes identificar a resposta para a última carta.