

O BULLYING NA INFÂNCIA COMO UM DOS FATORES DESENCADEADORES DAS CRENÇAS CENTRAIS NEGATIVAS

Larissa Ferreira Timóteo

Centro Universitário Maurício de Nassau - Caruaru – PE.

<http://lattes.cnpq.br/9087980365617902>

<https://orcid.org/0009-0007-7374-8801>

E-mail: larissatimoteo95@gmail.com

Priscila Dayane Silva

Centro Universitário Maurício de Nassau - Caruaru – PE.

<http://lattes.cnpq.br/6221798724364678>

<https://orcid.org/0009-0006-5162-101X>

E-mail: pridayanne@hotmail.com

Priscylla Emeline Silva Duarte

Centro Universitário Maurício de Nassau - Caruaru – PE.

<http://lattes.cnpq.br/8567646340185555>

<https://orcid.org/0009-0001-9710-0694>

E-mail: priscyllaemeline@gmail.com

DOI-Geral: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2024.V3N2>

DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2024.V3N2-03>

RESUMO: O bullying pode ser compreendido como atos repetitivos de violência física ou psicológica, de forma intencional, visando ameaçar, intimidar, humilhar por qualquer motivo, discriminar, excluir etc., cometido por um ou vários indivíduos, e pode ser praticado em vários ambientes. Tais agressões podem provocar danos à saúde mental e abalar a autoestima. Com base nisso, a pesquisa em questão tem como objetivo analisar os impactos emocionais do bullying e sua possível relação com a construção de crenças centrais negativas sobre si, assim como, investigar as possíveis intervenções com base na terapia cognitivo-comportamental. Por meio da revisão de literatura realizada, constatou-se que o bullying está associado com a construção de crenças desadaptativas sobre si, uma vez que existe a preocupação em evitar rejeições e a necessidade da busca frequente da validação de outras pessoas, gerando danos significativos na qualidade de vida do indivíduo. Sendo assim, a terapia cognitiva-comportamental será de grande valia, ofertando uma forma de cuidado pautada no acolhimento, foco nas evidências sobre as potencialidades da pessoa, intervenções no desenvolvimento de habilidades sociais e fortalecimento de crenças adaptativas sobre si e sobre o mundo. Além disso, fortalecendo a ideia de que ser diferente é o que torna a pessoa única e especial, independente daquilo que os outros acham, tendo em vista que ninguém merece ser rotulado e humilhado, por qualquer motivo que demonstre sua vulnerabilidade ou insegurança.

PALAVRAS-CHAVE: Bullying. Terapia Cognitivo-Comportamental. Impactos emocionais. Intervenções psicológicas.

BULLYING IN CHILDHOOD AS ONE OF THE TRIGGERING FACTORS OF NEGATIVE CENTRAL BELIEFS

ABSTRACT: Bullying can be understood as repetitive acts of physical or psychological violence, intentionally, aimed at threatening, intimidating, humiliating for any reason, discriminating, excluding, etc., committed by one or several individuals, and can be practiced in various environments. Such aggressions can cause damage to mental health and undermine self-esteem. Based on this, the research in question aims to analyze the emotional impacts of bullying and its possible relationship with the construction of negative core beliefs about oneself, as well as investigating possible interventions based on cognitive-behavioral therapy. Through the literature review carried out, it was found that bullying is associated with the construction of maladaptive beliefs about oneself, since there is a concern about avoiding rejection and the need to frequently seek validation from other people, causing significant damage to the individual's quality of life. Therefore, cognitive-behavioral therapy will be of great value, offering a form of care based on welcoming, focusing on evidence about the person's potential, interventions in the development of social skills and strengthening adaptive beliefs about oneself and the world. Furthermore, strengthening the idea that being different is what makes a person unique and special, regardless of what others think, considering that no one deserves to be labeled and humiliated, for any reason that demonstrates their vulnerability or insecurity.

KEYWORDS: Bullying. Cognitive behavioral therapy. Emotional impacts. Psychological interventions.

INTRODUÇÃO

Dada sua complexidade, o bullying é um tema que precisa de mais relevância, tendo em vista que quando a mídia retrata sobre o assunto, na maioria das vezes, é para relatar sobre uma tragédia ocorrida, como o caso recente da Escola Estadual Thomazia Montoro, na Vila Sônia, na zona oeste da capital Paulista do dia 27/03/2023, onde foi confirmada uma morte e quatro pessoas ficaram feridas.

O agressor confirmou que era vítima de bullying; diante disso, é possível pensar: será que o bullying é só uma “brincadeira” de criança? Quais as consequências e marcas deixadas pelo bullying? Suas consequências só estão presentes na vida escolar? Diante de tantas inquietações, pode-se observar que seus efeitos se perduram ao longo da vida, se não tiverem a devida atenção e cuidado. Atualmente, pode-se afirmar que o bullying é um fator que está presente em todo o mundo e em todas as classes sociais.

Conforme Fante (2005), Guareschi Silva (2008), Pereira (2009) apontam, na década de 1970 essa prática começou a ganhar força e o professor Dan Olweus da

Universidade da Noruega se dedicou aos estudos de tendências suicidas entre estudantes. Já no Brasil, foi discutido principalmente na década de 1990, mas foi só a partir de 2005 que o tema foi objeto de estudo científico.

O bullying ainda é pouco discutido e estudado no Brasil, por isso não existem indicadores que nos deem uma visão geral para poder compará-los com outros países. “Infelizmente, o que se sabe é em relação as pesquisas da Europa ao tratamento desse comportamento. O Brasil está em pelo menos 15 anos atrasado nas pesquisas sobre bullying” (Fante, 2005, p. 46).

O trabalho em questão trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de caráter exploratória, que visa contribuir com estudos sobre o assunto, buscando investigar quais efeitos do bullying na saúde emocional das vítimas.

Dessa maneira, visa-se analisar os impactos emocionais do bullying e sua possível relação com a construção de crenças centrais desadaptativas; apontar os efeitos psicológicos na vítima que sofre bullying, assim como, analisar as possíveis intervenções com base na terapia cognitivo-comportamental para desconstrução das crenças centrais negativas.

A importância para realização dessa pesquisa se dá com o intuito de ajudar na compreensão do bullying e contribuir na construção do conhecimento a respeito desse tema, tendo em vista que há uma carência de pesquisas na área.

Partindo desse pressuposto, por meio das informações proporcionadas no estudo, será possível compreender sobre as consequências do bullying ao longo da vida, bem como, trazer intervenções que podem dar conta de tais demandas.

Por ser um tema inovador, pode incitar para que outros pesquisadores se debrucem na área e realizem outras investigações com o foco no assunto em questão, buscando formas de reduzir os danos ocasionados com essa prática, bem como, com a diminuição do bullying em si.

FENÔMENO BULLYING

O bullying é a prática de atos repetitivos de violência física ou psicológica, feitas de maneiras intencionais, visando ameaçar, intimidar, humilhar por qualquer motivo, discriminar, excluir e etc., cometido por um ou vários indivíduos, e pode ser praticado em vários ambientes.

Para Fante (2005, p.27) “o bullying é uma palavra de origem inglesa, adotada em muitos países para definir o desejo consciente e deliberado de maltratar uma outra pessoa e colocá-la sob tensão [...]”. Essa terminologia explica todo tipo de atitude agressiva, cruel, dolorosa, repetitiva e destrutiva nas relações humanas.

Segundo Lopes Neto (2005), vários fatores de risco podem ser envolvidos para que se iniciem a prática do bullying, que vão desde fatores econômicos, culturais e sociais, podendo também ter uma ligação com influências do meio social, e temperamento do indivíduo.

Nesse contexto, os sinais sociais de que o indivíduo está sofrendo com o bullying são notórios, de modo que alguns estão classificados em: no isolamento, nas humilhações e a forte sensação de medo propiciam impactos a longo prazo nas vítimas do bullying. Baixa autoestima, insegurança, ansiedade, estresse, ataques de pânico e depressão são outros exemplos.

São características dos agressores: comportamento arrogante, não sentir empatia, não se arrepende quando faz algo errado, se irritar e perder o controle com rapidez, recorrer ao uso da força por qualquer razão e demonstrar muita preocupação com a aparência. Os meninos têm mais possibilidades de adotarem comportamentos agressivos, e com isso maiores chances de se tornarem agressores; para vítima não há prevalência de sexo (Lopes Neto, 2005).

Segundo a Lei Federal 13.185/2015, conforme citado no Artigo 1º, o bullying pode ser definido como:

§ 1º No contexto e para os fins desta Lei, considera-se intimidação sistemática (bullying) todo ato de violência física ou psicológica, intencional e repetitivo que ocorre sem motivação evidente, praticado por indivíduo ou grupo, contra uma ou mais pessoas, com o objetivo de intimidá-la ou agredi-la, causando dor e angústia à vítima, em uma

relação de desequilíbrio de poder entre as partes envolvidas (Brasil, 2015 p.13).

De acordo com Lopes Neto (2005), a vítima do bullying é aquela que não consegue ter uma reação diante a prática, possibilitando ainda mais constantes agressões, geralmente tendo um perfil mais vulnerável à ação do agressor.

O bullying é um comportamento acovardado, tendo em vista que a maioria das vezes os agressores agem em conjunto com outros indivíduos, ou agem contra aqueles que possuem mais vulnerabilidade.

TIPOS DE BULLYING

Fante (2005) estabelece a divisão para o bullying da seguinte forma: maus-tratos físicos, maus-tratos verbais, de maneira indireta (exemplo: exclusão social, ignorar, espalhar rumores depreciativos) e maus-tratos que afetam diretamente o psicológico.

Ainda com base no autor referido, essa divisão pode ser mais explicada da seguinte maneira:

Figura 1: Tipos de Bullying

Física	Bater, empurrar, perseguir, amedrontar, destruir pertences.
Verbal	Insultar, ofender, falar mal, colocar apelidos pejorativos.
Psicológica Ou Moral	Humilhar, excluir, chantagear, intimidar, difamar.
Virtual Ou Cyberbullying	É a exposição e/ou realização de agressões por meio de ferramentas de recursos tecnológicos (Celular, filmadora, redes sociais da internet, sites de vídeos, etc.).

Fontes: Fante (2005, p. 161).

É importante entender que os efeitos podem variar conforme as experiências individuais e a resiliência de cada pessoa. É fundamental buscar auxílio, seja de amigos,

familiares, profissionais de saúde mental ou grupos de apoio, para lidar com o impacto do bullying.

EFEITOS PSICOLÓGICOS NA VÍTIMA QUE SOFRE BULLYING

Pessoas que passam a serem vítimas de bullying podem carregar consigo prejuízos ao seu desenvolvimento escolar, dificuldade na sua vida social, física, comportamental e emocional (Pereira, 2012).

Além dos danos a longo prazo, o bullying também acarreta consequências a curto prazo que, como aponta Lopes Neto (2005), podem gerar patologias clínicas como: enurese noturna, distúrbios do sono, cefaleias de cabeça, cefaleias epigástricas, desmaios, vômitos, dores nas extremidades, paralisia, distúrbios visuais, síndrome do intestino irritável, entre outros.

Guareschi e Silva (2008) assinalam que as agressões também provocam danos à saúde mental e abalam a autoestima. Dentre os transtornos mentais relacionados, pode-se citar os transtornos alimentares como a anorexia e a bulimia, transtorno do pânico, e transtorno depressivo maior. Além disso, Silva (2010) aponta que o Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT), a ansiedade social e o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) também podem ser desenvolvidos diante dessa prática. Entretanto, cumpre ressaltar que os transtornos mentais não têm causa única, sendo compreendidos como multifatoriais.

Segundo Almeida, Silva e Campos (2008), os efeitos que vítimas do bullying podem sofrer são de grande consequência para o decorrer da vida, além da possibilidade de se tornar também um agressor; o abuso de substâncias também tem um índice alto entre os envolvidos com o bullying, o receio em se relacionar com outras pessoas e se expressar, e situações que podem levar até mesmo ao suicídio.

As consequências geradas pelo bullying podem ser vistas como graves, levando em consideração os prejuízos que podem ser desenvolvidos ao longo de toda a vida da vítima, podendo citar que um jovem exposto a maus-tratos que o bullying vem a gerar, tem uma grande possibilidade de tornar-se um adulto agressivo e com inúmeros

problemas em seus meios de relacionamento por uma dificuldade de superação dos estressores vividos (Lemos, 2007).

Portanto, é relevante que a sociedade se volte para essa causa em respeito pelo outro, criando com os indivíduos de toda e qualquer idade, as regras de disciplina para a classe em coerência com os devidos regimentos, estimulando as lideranças positivas entre todos, prevenindo futuros casos; interferindo diretamente nos grupos, o quanto antes, para quebrar a dinâmica do bullying.

O Centro Anti-bullying (Trinity College Dublin), da cidade de Dublin – Irlanda, adiciona ao conceito suas consequências e afirma que o bullying está presente nas escolas, independentemente da idade, sexo ou contexto socioeconômico.

O bullying é um problema comportamental que afeta a vida de milhares de crianças em idade escolar e suas famílias. A humilhação, medo, frustração e isolamento social e perda da autoestima que as crianças experimentam quando intimidadas resultam em evasão escolar, deterioração da escola, mudança de personalidade, a depressão e, infelizmente, o suicídio. Bullying não conhece limites de idade, sexo ou contexto socioeconômico. Ele pode assumir muitas formas, o prazo pode ser curto ou continuar por longos períodos, até mesmo anos (Anti-Bullying Centre, 2014 p. 24).

Desta maneira, é perceptível que os efeitos psicológicos do bullying são os mais diversos. A partir disso, cumpre ressaltar que o cuidado com a saúde mental dessas pessoas é imprescindível, tanto como prevenção, quanto como intervenção para uma melhor qualidade de vida, apesar dos danos sofridos.

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem sido presentemente a forma de psicoterapia mais utilizada, tendo como seu foco principal uma intervenção que possibilita ao paciente a consciência sobre sentimentos e pensamentos e os comportamentos que podem ser prejudiciais para os mesmos, assim como para as pessoas do seu convívio. Por meio dessa tomada de consciência, é possível o reajuste de comportamentos desadaptativos que possam causar prejuízos (Beck, 2022).

Assim sendo, é vista como uma psicoterapia colaborativa e eficaz em casos de bullying de uma forma geral. As técnicas aplicadas pela TCC consistem em uma

reestruturação dos pensamentos, para que assim seja possível uma manutenção melhor dos comportamentos e uma linha equilibrada entre o emocional diante das situações e a identificação de crenças negativas que possam ser ressignificadas (Sudak, 2008).

Diante disso, a psicoeducação entra como uma ferramenta poderosa, uma vez que por meio dela é possível que o indivíduo aprenda novas habilidades, para haver a mudança de suas cognições, podendo assim ter um domínio melhor do seu humor, bem como mudanças no comportamento. Essa intervenção proporciona à possibilidade de acesso à situação-problema de cada vivência, trazendo habilidades de enfrentamento eficazes (Knijnik; Kunzler, 2014).

De modo geral, a vítima pode apresentar dificuldades nas habilidades sociais, que consistem em todos os comportamentos, atitudes e pensamentos que permitem que o indivíduo se relacione de maneira efetiva com outras pessoas, de modo que, se desenvolva habilidades para se adaptar ao meio e o contexto que estar inserido sem deixar de lado sua individualidade. Sendo assim, a vítima acaba apresentando um comportamento passivo, dificultando para que ela consiga se defender diante dos ataques do agressor (Lisboa; Wendt; Pureza, 2014).

Segundo Fava e Martins (2016) o papel da Terapia Cognitivo- Comportamental é de grande importância na prevenção de possíveis danos psicológicos que o bullying pode gerar. Tal prevenção é dada por intervenções cognitivas e comportamentais, para possibilitar as mudanças nos comportamentos, pensamentos e sentimentos. Nessa prevenção, podem ser trabalhadas a psicoeducação e o treinamento de habilidades sociais, além da própria reestruturação cognitiva, que consiste na flexibilidade do padrão de pensamentos do sujeito.

Considerando tais pontos, a terapia torna-se essencial, atuando para minimizar os danos no desenvolvimento cognitivo, social e emocional da pessoa, assim como, intervindo para a remissão dos sintomas nos transtornos psicológicos que possam ser gerados pela exposição as situações estressoras.

BULLYING E CRENÇAS CENTRAIS NEGATIVAS

Beck (2022) aponta que as crenças centrais podem ser definidas como ideias absolutistas sobre si, sobre os outros e/ou sobre o mundo, sendo adaptativas ou disfuncionais. As crenças adaptativas são realistas e funcionais. Já as disfuncionais são rígidas e extremas, o que provoca sofrimento emocional no indivíduo.

Dentre as crenças negativas/disfuncionais, Beck (1997) conceitua três categorias: desamparo, desamor e/ou desvalor. No desamparo as sensações de vulnerabilidade e incompetência estão presentes, assim como a inferioridade.

No caso da categoria desamor, a crença de que não é possível alcançar a atenção e a intimidade desejada é bastante acentuada. Já no desvalor a pessoa tem a crença de que não possui valor, acredita ser insignificante, ser um indivíduo ruim.

Experiências vividas como a questão do bullying estão fortemente associadas a um estabelecimento da construção de cognições negativas. Quando o indivíduo tem essa visão sobre si, existe a preocupação em evitar rejeições e a necessidade da busca frequente da validação de outras pessoas, fazendo com que situações que não validem essas buscas, influenciem no desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão, gerando danos significativos na qualidade de vida do mesmo (Holmes, 2021).

Filho (2021) postula que tanto vítimas como os agressores podem sofrer influências negativas ao longo da vida. Traumas mal resolvidos provocados pelo bullying podem deixar danos mesmo depois de vários anos, refletindo na vida adulta do indivíduo, gerando prejuízos no seu desempenho social e no comportamento.

Na terapia cognitivo-comportamental, quando a situação estressora se liga diretamente as crenças, essas crenças se enraízam como “verdades” trazendo limitações e consequências para o meio em que se vive, até mesmo quando se é percebido pelo o próprio indivíduo essas limitações, ele não consegue uma resolução eficaz o que faz com que fique propício ao surgimento de transtornos mentais (Souza, 2019).

A clínica psicológica dos adultos encontra frequentemente os efeitos do processo de bullying na escola, e, em particular, nos casos em que o bullying não pôde ter sido percebido, na época, em sua dimensão deletéria, por parte dos adultos, pais e professores. Os efeitos de tais agressões sofridas exprimem-se, por exemplo, no adulto, pela presença de ansiedade, de falta de estima de si mesmo e de sintomas de

depressão, sintomas que o levam a se consultar com um terapeuta. O adulto que vem em busca de trabalho psíquico traz consigo algo da criança que ele foi, ou, mais precisamente, do que foi "registrado" nas situações vividas na infância (Souza, 2019, p. 157).

Assim, as crenças negativas estabelecidas são resultadas de experiências estressoras ou traumáticas vividas pelo indivíduo, onde não existiu um enfrentamento, nem a intervenção sobre a situação sofrida, resultando em dificuldades emocionais e comportamentais com forte ligação a respeito da maneira como se percebe. Esse tipo de crença favorece significativamente para o surgimento de patologias e prejuízos para a vida do indivíduo (Albuquerque; Williams; D'affonseca, 2013).

INTERVENÇÕES BASEADAS NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA AS VÍTIMAS DE BULLYING

Pessoas em situações de bullying, principalmente as vítimas que foram expostas a situações intimatórias e constrangedoras, estão propícias à formação de uma estrutura psicológica caracterizada por autoestima rebaixada e inabilidade relacionais, levando a pensamentos e emoções marcados por excessiva insegurança, ansiedade, angústia, medo, vergonha e etc., prejudicando sua capacidade de raciocínio, aprendizado, favorecendo o surgimento de um perfil emocional, que, aos olhos do agressor, caracteriza-o como alguém que não oferecerá resistência aos seus ataques (Vieira, 2020).

Como mencionado no corpo do trabalho, a psicoeducação da terapia cognitivocomportamental é um meio fundamental de intervenção; de acordo com Knijnik e Kunzler (2014) suas estratégias possuem uma grande importância por ter como base a ideia de que o indivíduo pode desenvolver habilidades para alterar suas cognições, possibilitando uma mudança em comportamentos disfuncionais e obtendo melhor controle do humor.

A psicoeducação oferece a possibilidade para que o mesmo tenha acesso às informações diretas que tem relação com a situação-problema que está sendo enfrentamento de maneira mais eficaz. Ela é considerada uma técnica funcional em todos os âmbitos que envolvem a necessidade de informação, orientação e mudanças no campo cognitivo e comportamental (Nogueira; Crisostomo; Souza; Prado, 2017).

O acompanhamento psicológico para as vítimas de bullying abrange também o treinamento de habilidades sociais, manejo da raiva e reestruturação cognitiva.

Segundo Reinecke, Dattillio e Freeman (2009) ter boas habilidades sociais não abarca somente as habilidades adquiridas, mas como as mesmas são colocadas em prática no ambiente social em que são empregadas. Sendo assim, é de extrema importância trabalhar no processo psicoterápico a instrução dessas habilidades para que seja útil no contexto social em que o indivíduo estará inserido. Tal treinamento pode ser feito na sessão e fora dela, através de dramatização/role-playing; ensaio comportamental e experimento comportamental.

Para além do que foi pontuado, as vítimas de bullying podem apresentar sentimentos exagerados de raiva, devido a exposição a situações de humilhação vivenciadas. A TCC possibilita o desenvolvimento de técnicas para que seja possível aprender a lidar com esse sentimento e para que o mesmo não seja exposto de maneira desadaptativa (Stallard, 2008). As técnicas ajudarão a vítima a não manter guardada a raiva e mágoa, dando a possibilidade do sentir “mais leve”.

É possível observar também o surgimento de pensamentos disfuncionais em relação a si mesmo, ao local da agressão ou as outras pessoas que o cercam. Por isso a importância de ser trabalhada a reestruturação cognitiva por meio de registro de pensamentos.

Monteiro (2013) evidencia que a reestruturação cognitiva por meio dos registros de pensamento da vítima do bullying possui grande importância, pois apresenta uma boa possibilidade para que a mesma ressignifique suas crenças e vivências, possibilitando para que se tenha melhores estratégias de enfrentamento diante das situações de agressão.

De acordo com Beck (2022) pensamentos e crenças de indivíduos que são expostos a eventos traumáticos e/ou estressores podem funcionar de maneira distorcida, sendo assim, é papel do psicólogo orientar esses pacientes a necessidade de se questionar, buscando comprovações de sua autenticidade e se existem possíveis contradições. Analisando dessa forma é possível ter uma visão mais clara do que de fato se pode obter.

Por exemplo, um cenário, mais assertivo da crença: “sou rejeitado, as pessoas não me aceitam” seria: “houve situações que alguma pessoa me rejeitou, mas isso não significa que sempre serei rejeitado”.

Segundo o mesmo autor citado, essa ligação de lembranças é um exemplo de ressignificação de memórias que foram definidas e construídas de forma inflexível. Assim, são feitas reflexões de maneira em que se guia o paciente a fazer novas interpretações da situação vivida, para que ele possa realizar a redução do dano causado, sendo viável mudar a forma como reage aos eventos da vida.

Posto isto, no decorrer de todo o processo é de grande importância manter em evidência as potencialidades do indivíduo, a capacidade que o mesmo possui de enfrentar a situação vivenciada, mostrando sempre o quanto ele pode se tornar capacitado a ser um agente ativo em seu processo de mudança, não sendo necessário que venha adotar comportamentos disfuncionais no contexto da situação de agressão vivenciadas por ele (Beck, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vida social tem suas incertezas e grandes desafios ao longo da jornada, e com o bullying não é diferente. Tendo em vista esse cenário de dor, realizou-se esta pesquisa com o objetivo geral de analisar quais os impactos emocionais do bullying e sua possível relação com a construção de crenças negativas sobre si.

Assim, por meio deste viés, ajudar as famílias, escolas e comunidades a ter um funcionamento adequado; é preciso enfatizar que há uma falta de compreensão do impacto do bullying que acaba por facilitar a sua banalização. Este fenômeno, segundo parte do senso comum, nada mais é do que uma prática natural, uma brincadeirinha como parte do processo de socialização e a falta de esclarecimento sobre o assunto agrega esta afirmação.

É possível encontrar o porquê deste comportamento agressivo por parte do agressor, como se sentir socialmente deslocado, procura por aceitação social, prazer do comportamento agressivo ou até mesmo por ser vítima. Vítimas de bullying têm a maior probabilidade de ter episódios depressivos e baixa autoestima, na idade adulta, quanto

mais jovem a vítima, maior o risco de apresentar problemas relacionados ao comportamento antissocial, insegurança no trabalho e relacionamento emocionais de curto prazo.

No entanto, deve-se levar em conta a subjetividade das pessoas envolvidas e os aspectos sociais, culturais e econômicos e toda a realidade em seu meio, seja vítima ou agressor. Com tantas informações relevantes sobre esse fenômeno, podemos relatar transtornos mentais associados ao comportamento do bullying como: transtornos de ansiedade, depressão, fobias, TOC, transtornos de humor e personalidade e em casos mais graves, pode levar a homicídio ou suicídio.

Os vários autores consultados neste estudo possibilitam a pensar cada vez mais sobre a importância desse tema e desta pesquisa na construção do conhecimento e novos saberes para uma visão mais ampla. O investimento em políticas públicas e referências científicas podem contribuir positivamente para a amplitude do conhecimento e salvar vidas.

Através desta temática conclui-se então que é necessário um olhar diferenciado sobre a importância que os impactos do bullying causam, desta forma, não se pode negligenciá-lo, sendo necessário intervir para evitar prejuízos e danos na vida das pessoas.

Ao longo da construção desta temática foi identificado a importância do processo psicoterápico como agente de transformação na saúde mental das vítimas do bullying. A terapia vai auxiliar na desconstrução de crenças negativas formadas em torno de pensamentos autodepreciativos que levam ao sofrimento, ajudando a vítima a compreender seus pensamentos e emoções na construção do desenvolvimento das habilidades sociais e na compreensão que não existe problema em ser quem é, mas sim, em quem pratica atos e atitudes violentas.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, P. P. D.; WILLIAMS, L. C. D. A.; D'AFFONSECA, S. M. Efeitos tardios do bullying e transtorno de estresse pós-traumático: uma revisão crítica. *Psic. Teor. e Pesq.*, v. 29, n. 1, p. 91-98, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v29n1/11.pdf>>. Acesso em: 12 mai. 2023.

ALMEIDA, K. L.; SILVA, A.C.; CAMPOS, J. S. Importância da identificação precoce da ocorrência do bullying: uma revisão da literatura. **Revista Pediatra**, v. 9, n. 1, p. 8-16, 2008.

BECK, A. T.; RUSH, A. J.; SHAW, B. F.; EMERY, G. **Terapia Cognitiva da Depressão**. Porto Alegre: Artes Médicas. Porto Alegre, 1997.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BRASIL. Lei nº 13.185, de 6 de novembro de 2015. **Institui o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (Bullying)**. Brasília, DF: Presidente da República, 2015a. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/113185.htm. Acesso em: 16 mai. 2023.

FANTE, C. **Fenômeno Bullying: como prevenir a violência nas escolas e educar para a paz**. 2 ed. Campinas: Editora Versus, 2005.

FAVA, D. C.; MARTINS, R. Contribuições da abordagem cognitivo-comportamental para a atuação do psicólogo e professor nas escolas. In: Fava, D. C. **A prática da psicologia na escola: introduzindo a abordagem cognitivo-comportamental**. Belo Horizonte: Ed. Artesã, 2016.

FILHO, W. T. A. **Consequências do bullying na vida de pessoas em idade adulta**. Santa Catarina: 2021.

GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisas sociais**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2012.

GUARESCHI, P. A.; SILVA, M. R. **Bullying: mais sério do que se imagina**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2008.

HOLMES, D. S. **Psicologia dos Transtornos Mentais**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

KNIJNIK, D. Z.; KUNZLER, L. S. Psicoeducação e reestruturação cognitiva. In: Melo, W. V. (Org) **Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.

LE MOS, A. C. M. Uma visão psicopedagógica do bullying escolar. **Rev. psicopedagogia**. v. 24, n. 73, p. 68-75, 2007. Disponível em <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v24n73/v24n73a09.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2023.

LISBOA, C. S. M.; WENDT, G. W.; PUREZA, J. R. **Mitos e fatos sobre bullying: orientações para pais e profissionais**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.

LOPES NETO, A. A., Bullying - comportamento agressivo entre estudantes. **Jornal de pediatria**, v. 85, n 5, 2005. p.5. Disponível em: <https://bdm.unb.br/bitstream/10483/14511/1/2015_GessikadeAlmeidaBrandaoXavier_tcc.pdf>. Acesso em: 15 out. 2023.

MONTEIRO, B; RIZO, L. Vítimas de bullying: proposta de tratamento utilizando técnicas de terapia cognitivo-comportamental. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, Canoas/RS, v. 6, n. 15, p. 59-66, 2013.

NOGUEIRA, C. A.; CRISOSTOMO, K. N.; SOUZA, R. S.; PRADO, J. M. A importância da psicoeducação na terapia cognitiva comportamental: uma revisão sistemática. **Revista Hígia**, v. 02, n. 01. p. 108-130, 2017. Disponível em: <http://www.fasb.edu.br/revista/index.php/higia/article/view/190/211>. Acesso em: 24 ago. 2023.

PEREIRA, S. M. S. **Bullying e suas implicações no ambiente escolar**. São Paulo: Paulus, 2009.

PEREIRA, K.K. **Consequências e Implicações do Bullying nos Envolvidos e no Ambiente Escolar**. 2012. Disponível em: <https://cdn.domtotal.com/direito/uploads/pdf/8aa3ef2975e4ac2c91c74e3e9da646d6.pdf>. Acesso em: 15 de out. 2023.

REINECKE, M. A.; DATTILLIO, F. M.; FREEMAN, A. **Terapia Cognitiva com Crianças e Adolescentes: Relatos de Casos e Prática Clínica**. Editora LPM, 2009.

STALLARD, P. **Guia do Terapeuta Para os Bons Pensamentos-Bons Sentimentos**. Utilizando a Terapia Cognitivo-Comportamental com crianças e adolescentes. Editora Artmed, 2008.

SILVA, A. B. B. **Bullying: mentes perigosas nas escolas**. Rio de Janeiro: E. Objetiva, 2010.

SOUZA, L. C. D. Quando o bullying na escola afeta a vida adulta. **Rev. psicopedag.** São Paulo, v. 36, n. 110, p. 153-162, 2019. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S01038486201900030004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 12 de mai. 2023.

SUDAK, D. M. **Terapia cognitivo-comportamental na prática**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

TRINITY COLLEGE DUBLIN. **The National Anti-bullying Advocacy Group**. 2014. Disponível em: The National Anti-bullying Advocacy Group - TCPID - Trinity College Dublin (tcd.ie). Acesso em: 22 mai 2023.

VIEIRA, F. H. M.; A. H. P.; CAMPOS, V. A.; LEITE, M. T. S. Impactos do bullying na saúde mental do adolescente. **Ciência ET Práxis**, v. 13, n. 25, p. 91-104, 2020.

Submissão: novembro de 2023. Aceite: dezembro de 2023. Publicação: abril de 2024.