

## TRABALHANDO O FENÔMENO BULLYING: SOB A LUZ DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL - TCC

### Maurício Batista da Silva

Centro Universitário Maurício de Nassau - Caruaru.

<http://lattes.cnpq.br/1189909635254426>

<https://orcid.org/0009-0002-0820-9151>

E-mail: [mauricioiffm99@gmail.com](mailto:mauricioiffm99@gmail.com)

### Edilma Edilene da Silva

Centro Universitário Maurício de Nassau- UNINASSAU.

<https://lattes.cnpq.br/4983113995931517>

<https://orcid.org/0009-0005-3297-0970>

E-mail: [edilmaes36@gmail.com](mailto:edilmaes36@gmail.com)

### Maria Nayane Silva

Centro Universitário Maurício de Nassau – Caruaru.

<http://lattes.cnpq.br/2259598499053440>

<https://orcid.org/0009-0000-1815-2959>

E-mail: [m.nayane@outlook.com](mailto:m.nayane@outlook.com)

DOI-Geral: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2024.V3N1>

DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2024.V3N1-23>

**RESUMO:** O bullying é um fenômeno mundial, que se caracteriza através de atos intimidatórios praticados através de ações de violência seja de ordem física ou psicológica a uma determinada pessoa. Os ataques provocados são ditos como gratuitos, isso, porque a pessoa (vítima) não atentou nenhum comportamento que facilitasse ou motivasse as ofensas e os abusos. O presente artigo tem como objetivo identificar as intervenções da terapia cognitivo-comportamental com indivíduo vítima de bullying. Portanto foi realizado uma pesquisa bibliográfica de artigos científicos de plataformas como Google Acadêmico, Biblioteca Virtual de Saúde- BVS, Literatura Latina Americana e do Caribe (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e capítulos de livros que sustentaram a pesquisa. Através deste estudo verificou-se que o bullying ocasiona grandes impactos biopsicossociais na vida da vítima e assim, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma abordagem psicoterapêutica que tem mostrado grande evidência e eficácia frente ao tratamento para as pessoas vítimas desses atos de violência.

**PALAVRAS-CHAVE:** Bullying. Impactos Biopsicossocial. Terapia Cognitivo-Comportamental.

### WORKING ON THE BULLYING PHENOMENON: UNDER THE LIGHT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY - CBT

**ABSTRACT:** Bullying is a worldwide phenomenon, which is characterized by intimidating acts carried out through acts of violence, whether physical or psychological, towards a specific person. The provoked attacks are said to be gratuitous, because the person (victim) did not observe any behavior that facilitated or motivated the offenses and abuse. This article aims to identify cognitive-behavioral therapy interventions with individuals who are victims of bullying. Therefore, a bibliographical search was carried

out for scientific articles from platforms such as Google Scholar, Virtual Health Library - VHL, Latin American and Caribbean Literature (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and book chapters that support the research. Through this study it was found that bullying causes major biopsychosocial impacts on the victim's life and thus, cognitive-behavioral therapy (CBT) is a psychotherapeutic approach that has shown great evidence and effectiveness in the treatment of people who are victims of these acts of violence.

**KEYWORDS:** Bullying. Biopsychosocial impacts. Cognitive behavioral therapy.

## INTRODUÇÃO

O fenômeno bullying vem sendo tema largamente discutido pela sociedade de forma geral, isso se dá pelo fato das ocorrências que tem apresentado nas escolas, esse fenômeno é caracterizado por meio de ações, insultos, xingamentos intencionais, repetitivos e dolorosos que o agressor apresenta contra a mesma pessoa (vítima), em um período de tempo prolongado, com ausência de motivos que justifiquem os ataques.

Convém evidenciar que muitas vezes essas violências são “maquiadas por sutilezas”, as quais por vezes são entendidas como “brincadeiras inofensivas de crianças e/ou adolescentes”. Mas o que é preciso entender é que brincadeiras não podem gerar sofrimentos ao outro e quando alguém recebe algo que não faz sentido e que deixar de ser uma brincadeira então configura-se em atos de bullying (Lima, 2018).

O fenômeno traz bastante transtornos à vida biopsicossocial do indivíduo que sofre bullying, por ser uma forma de agressão que se utiliza de crueldades, onde o praticante buscar através da intimidação, ameaças, exposições de formas verbais, agressões físicas e usurpação de pertences.

Desta maneira a vítima pode desencadear transtornos emocionais, psicológicos, afasta-se do convívio escolar, social, apresentar adoecimento orgânico em decorrência de queixas psicossomáticas, bem como prejudicar o desenvolvimento cognitivo, provando assim, que o bullying não é uma simples brincadeira de criança e/ou adolescente, mas sim um ato maléfico e danoso (Dornelles, 2012).

Tendo em vista que o bullying é considerado um fenômeno complexo e que podem resultar em diversas repercussões negativas, em relação a vida emocional do indivíduo, geralmente faz-se necessário o auxílio de um profissional de saúde mental,

para que possa intervir frente aos danos psicológicos. Neste sentido lança mão da Terapia Cognitivo- Comportamental (TCC) como uma das formas de tratamento psicoterapêutico para o bullying, sendo uma abordagem que tem a proposta de terapia de curto prazo, com foco no problema e que se mostra eficaz.

A Terapia Cognitivo-Comportamental, entendi que o funcionamento psíquico apresenta padrões semelhantes e são influenciados por pensamentos, emoções e comportamentos e que as psicopatologias são compreendidas através das perturbações de pensamentos disfuncionais e nos casos de pessoas vítimas de bullying elas começam a acreditar e constituir pensamentos e crenças distorcidas, bem como emoções negativas e comportamentos desadaptativos devido à violência que está vivenciando (Beck, 2022).

Contudo, o objetivo deste estudo é identificar as intervenções da terapia cognitivo-comportamental com indivíduo vítima de bullying. Por meio de levantamento bibliográfico de artigos científicos, teses, dissertações de plataformas como Google Acadêmico, Biblioteca Virtual de Saúde- BVS, Literatura Latina Americana e do Caribe (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e capítulos de livros que sustentaram a pesquisa.

## **BULLYING: UMA REVISÃO LITERÁRIA**

A palavra Bullying é de origem inglesa que foi traduzida para o português, podendo ser usada para designar: valentão, tirano, brigão. Utiliza-se bully para o singular, e bullies no plural, que dão origem ao substantivo bullying que serve para identificar as ações de violências físicas ou psicológicas intencionais e repetitivas, perpetradas contra uma ou mais pessoas, objetivando instituir o medo ou intimidá-las; que por suas condições de força física e habilidade psicoemocional inferior ao bully, não apresentam reações no “momento” que estão sofrendo as agressões. (Fante; Pedra, 2008).

Adotado em muitos países para definir ‘o desejo consciente e deliberado de maltratar uma pessoa e colocá-la sob tensão. É um termo utilizado na literatura para designar comportamentos agressivos e antissociais (Silva, 2010).

Pode-se considerar a prática do bullying uma atitude antiética e covarde, pois geralmente, há uma desproporcionalidade entre partes, onde o agressor é mais forte,

extrovertido, popular, já as suas vítimas são frágeis, introvertidas e não possui a mesma popularidade, porte físico, “beleza” exterior, comunicabilidade, entre outros aspectos, daqueles que praticam o bullying (Lima, 2011).

Vale evidenciar que o bullying já é fato comum nas escolas, como também, já não é mais prática exclusiva do âmbito das salas de aulas ou dos corredores dos colégios. Pode-se dizer que é próprio das relações do ser humano e é antagônico as relações sociáveis; também não é “privilégio” de uma determinada faixa etária ou classe social. Nesta linha de raciocínio de acordo com Fante; Pedra (2008) e que:

Na família, os bullies podem ser identificados na figura de genitores, irmãos ou cônjuges autoritários e cruéis, que atormentam a vida de suas vítimas, minando seus esforços e sua autoestima; na escola eles aterrorizam, provocam, manipulam e hostilizam os mais fracos e indefesos. No trabalho, suas atitudes são prepotentes, dissimuladas e perversas. Os bullies estão em toda parte, suas atitudes podem ser notadas no trânsito, nos condomínios, nas filas de banco, nos hospitais, nas delegacias, nas forças armadas, nos presídios, nos asilos de idosos, na política, nas igrejas, enfim nos mais diversos contextos sociais (FANTE; PEDRA, 2008, p. 34).

Assim, fica perceptível como o fenômeno bullying envolve uma amplitude de espaços para que os atos possam ocorrer. Tem suas próprias características, atos intimidatórios praticados através de ações de ordem físicas ou psicológicas a uma determinada pessoa, que apresenta em relação ao seu agressor, condições físicas e/ou cognitivas inferiores, e portanto, incapaz de se defender, tornando-o um ato covarde. Geralmente tais violências não são atos praticados em surdina, e sim com plateia, o que traz sempre prazer e a falsa sensação de superioridade a quem o pratica e de extrema inferioridade a quem o sofre (Dornelles, 2012).

O agressor aproveitando-se da fragilidade da sua vítima e diante de uma plateia composta de colegas ou até mesmo familiares, procura de forma contundente e continuada, satisfazer o seu ímpeto covarde, provocando na vítima o “pânico” e lhe causando um efeito de submissão que pode provocar sequelas permanentes, tanto de ordem física como psicológica. Em contrapartida, tais agressões podem também gerar na vítima desejo de vingança, que será praticada contra o seu agressor, ou por vezes em outras pessoas que sejam mais frágeis do que ela para poder “descontar” o seu sofrimento, e com isto, o bullying vira uma “verdadeira bola de neve” (Lima, 2011).

Os ataques do bullying são ditos como gratuitos, isso porque a pessoa (vítima) geralmente, não atentou nenhum comportamento que facilitasse ou motivasse as ofensas e os abusos. Geralmente acontecem por vários motivos, por exemplos: sejam eles discriminatórios, ser de etnia diferente, ser um bom aluno e tirar boas notas, ser frágil ou muito pequeno, usar óculos, possuir atitudes afeminadas para os homens ou masculinizadas para as mulheres, ou seja, por seu porte físico, suas atitudes e valores, entre muitos outros que possam o agressor se aproveitar da impressionabilidade e fragilidade de sua vítima (Pereira, 2009).

Tendo em vista que as agressões se tornam um ciclo repetitivo e vagaroso, muitos conflitos lesivos podem ser ocasionados, assim no próximo tópico irá revelar quais, são os possíveis impactos biopsicossocial sofrido pela vítima de bullying.

## **OS IMPACTOS BIOPSISSOCIAL COM INDIVÍDUO VÍTIMAS DE BULLYING**

Acredita-se que os impactos ocasionados pelo fenômeno bullying, estão ligados a danos biopsicossocial, ou seja, exibir queixas adversas em relação a sua saúde física, mental e social, afetando sua qualidade de vida. Resultando na manifestação de queixas somáticas (enurese noturna, náuseas, insônia, hipersônia, falta de apetite e ou aumento do apetite, dores e tensões generalizada ao corpo (Coelho, 2020).

Assim como sintomas psicológicos são comuns na vítima, isto porque o bullying praticado através dos apelidos, do medo, da agressão verbal, do constranger da ridicularização, sentir inferiorizada em relação ao seu agressor, ela desenvolve sintomas prejudiciais à saúde mental e ao seu aprendizado, pois desenvolvem transtornos e atitudes tais como: ansiedade, medo, insegurança, angústia, raiva, além (Fonte; Pedra, 2008).

Para a vítima do bullying é um tormento, mas para quem o pratica é, quase sempre “diversão”, uma “prova do seu poder”, um “teste de força”; cria-se por assim dizer, uma “relação senhor-escravo”, pois diante da sua vítima fragilizada, o agressor, torna-se “o cara”, enquanto a vítima nada mais é que simplesmente o “objeto de chacota, desprezível, o fantoche” que sua serventia é a diversão para os “mais fortes”. O que provoca fatores negativos no processo de aprendizagem, interação e convívio social daqueles que sofrem

as agressões, visto que o mesmo não sente desejo de ir à escola e muitas vezes desistir de estudar e de até mesmo de se relacionar socialmente com outras pessoas (Dornelles, 2012).

Como temos visto ao longo dos tempos, a prática do bullying, têm provocado agressões físicas, suicídios, e até mesmo homicídios. Pelo fato da vítima se sentir inferiorizada com relação ao seu agressor, ela desenvolve transtornos prejudiciais à saúde mental, tais como: transtornos depressivos, transtorno de ansiedade, transtorno de ansiedade social, transtorno fóbicos, transtorno do estresse pós-traumático, transtorno do pânico, entre outros (Fante; Pedra, 2008).

Como podemos observar, o bullying pode ser considerado como um agravante da “causa morte” de jovens, pois provoca-lhes depressão, baixa autoestima, ideação e tentativa de suicídio, dentre outros males, denotando que os problemas referentes a autoestima inferem de forma negativa no desenvolvimento psicossocial e emocional daqueles que sofrem *bullying*, não só quando criança ou adolescente, mas tais males podem produzir seus efeitos mesmo quando a pessoa já atingiu a vida adulta (Martins; Faust, 2018).

Em suma a curto ou a longo prazo os resultados do bullying, podem trazer diversas alterações psíquicas, interferir no processo ensino aprendizagem, dificultar e ou ausentar as relações interpessoais, em diversos ambientes tanto na escola, quanto no trabalho, no relacionamento. Bem como pode facilitar o desenvolver de doenças físicas e emocionais afetando o bem-estar biopsicossocial da vítima de bullying. Assim faz-se necessário o apoio do profissional de saúde mental para fins, lança a proposta das contribuições da terapia cognitivo- comportamental para o tratamento de pessoas vítimas de bullying (Dornelles 2012).

## **AS CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DE PESSOAS VÍTIMAS DE BULLYING**

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é sustentada por princípio de que a forma como nós pensamos, sentimos e agimos, influenciam diretamente e

significativamente à maneira que vivemos. É fundamento basilar da TCC, psicoeducar os seus pacientes de forma a modificar as formas de pensamentos destoantes e que lhes provocam sofrimentos capazes de transformar a estrutura psíquica daquele que estar sendo afetado por estes pensamentos automáticos disfuncionais e o *bullying* traz em seu bojo a desestruturação, que provoca sofrimento tanto psíquico quanto físico (Monteiro; Rizo, 2013).

A TCC aponta meios terapêuticos, para reestruturação de pensamentos, crenças e comportamentos de forma a amortecer ou mesmo erradicar o sofrimento provocado pelo *bullying*, importante trabalhar de forma integrada: terapeuta, vítima, família, escola e o meio social no qual está inserido; que através de esforços conjuntos, buscam uma melhor e maior eficácia de suas técnicas utilizadas em cada sessão, objetivando assim, que o paciente ao longo do tratamento, “torne-se o seu próprio terapeuta”, em um curto prazo de tempo, quando isso for possível e conveniente para ambas as partes, pois é objetivo da TCC é que o indivíduo que esteja em estado de sofrimento e/ou questionamento quanto a sua pessoa e capacidade de resolução de suas próprias demandas, seja ele “treinado e capacitado” para adquirir condições suficientes para assumir o papel de agente ativo no seu processo de mudança, e que consiga atingir melhorias na sua qualidade de vida (Martins; Faust, 2018).

As técnicas são aplicadas com o escopo de reestruturação de pensamentos e comportamentos via psicoeducação, com o intuito de apresentar ao cliente inovações na maneira de pensar e agir possibilitando-o vivenciar atitudes necessárias para o seu bem-estar, psicoeducar a vítima de forma a torná-la pessoa firme em suas decisões, e passar a agir de forma mais assertiva, e lidar com as emoções que são emergidas frente ao *bullying*. (Monteiro; Rizo, 2013).

Vale salientar que a técnica chamada de role play racional-emocional, é muito eficaz, trata-se de promover à vítima, o “autoconhecimento”, e tem por finalidade o processar de uma estruturação cognitiva-emocional de valorização das qualidades que ela tem, desconstruindo quaisquer crenças negativas que por influência do *bullying* venha criar sobre si mesma (Conceição; Buena, 2020).

Outra técnica que também pode ser utilizada pelo psicoterapeuta com o paciente é, a “ensaio de técnicas de enfrentamento”, pela qual o terapeuta vai apresentar ao cliente uma imagem contrária da qual ele está sendo julgado por seu agressor, conduzindo-o a criar uma imagem positiva de si, e fortalecendo a sua autoestima (Conceição; Buena, 2020).

Para Moraes; Silveira (2019), o tratamento do bullying é utilizado através de técnicas de resolução de problemas reais com solução, nesse procedimento é definido o problema, objetivos e a resolução e junto são explanados as possibilidades de soluções tendo em vista os pros e contras, por fim é escolhida a solução avaliando o mais adaptativo para a situação. A análise de custos e benefícios, tanto para comportamentos quanto para sentimentos, buscando junto ao paciente avaliar se a estimativa de diminuir os sentimentos provocados frente as agressões estão sendo atendidos.

O relaxamento muscular progressivo, mostra -se efetivo para diminuição das tensões musculares, sintomas de ansiedade e para o manejo e controle dos sentimentos provocados pelo bullying a partir de uma perspectiva onde o paciente se perceba como um agente que sabe lidar com a situação ao invés do contrário. Essas técnicas desenvolvem procedimentos que variam desde o controle respiratório até a criação de imagens mentais que facilitem o manejo das situações (Machado, 2019).

Por fim, a terapia cognitivo-comportamental, utiliza-se de várias ferramentas que podem ajudar o indivíduo vítima de bullying, a criar novos modelos de pensamentos e comportamentos, obtendo uma resposta positiva ao tratamento e possibilitar o desenvolvimento da resiliência frente ao sofrimento.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a conclusão deste artigo, fica a certeza de que: o bullying é um fenômeno que tem gerado grandes impactos biopsicossociais e que essa prática de violência vem se alastado cada vez mais. Por ser uma violência maquiada, e praticada de forma escondida aos olhares dos educadores e pais. O diagnóstico torna-se difícil aos olhos daqueles que não estão preparados para o fazê-lo, por isso, vale salientar que a família e educadores estejam atentos aos sinais que muitas vezes estão sendo expressos pela vitima de bullying.



No que se refere a Terapia Cognitivo- Comportamental (TCC) conclui-se que é uma abordagem psicoterapêutica que visa identificar e atestar cognições distorcidas, guiando para a construção de esquemas cognitivos mais funcionais a realidade, quanto a melhoria dos impactos emocionais ocasionados pelos atos de bullying vivenciados. Com a utilizações das técnicas citadas no corpo do trabalho, percebe-se que tem demonstrado efeitos positivos e benefícios para o sujeito vítima de bullying.

Finalizo que não há fórmula mágica para se erradicar o bullying, também não ser tão ousado a que poderei com um trabalho tão simplório dar as coordenadas exatas para solucionar tão grande problema. Porém, desejoso de haver dado uma pequena contribuição apresentando as orientações defendidas cientificamente pelos teóricos ora expostos. Assim o trabalho satisfaz a dimensão que pretendia ser alcançada identificar as intervenções da terapia cognitivo- comportamental com indivíduo vítima de bullying.

## REFERÊNCIAS

- BECK, J. S. – **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3º. Edição. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- CONCEIÇÃO, J.; BUENA, A. **101 Técnica da terapia cognitivo-comportamental**. Mafra, Santa Catarina: Ed. Da UnC, 2020.
- COELHO, M. B.; PEREIRA, J.G.; ASSUMPTÃO, T. M.; *et.al.* **Psiquiatria da infância e da adolescência: guia para iniciantes**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2020.
- DORNELLES, V.G.; SAYAGO, C.W.; & colaboradores. **Bullying avaliação e intervenção em terapia cognitivo- comportamental**. Porto Alegre. Sinopsys, 2012.
- FANTE, C.; PEDRA, J. A. **Bullying escolar: perguntas & respostas**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- LIMA, A.M.A., **Cyberbullying e outros riscos na Internet: despertando a atenção de pais e professores**. Rio de Janeiro. Editora: Wak, 2011.
- MARTINS, F. S; FAUST, G. I. Prevenção ao bullying: intervenção baseada na abordagem cognitivo- comportamental. **Revista: Brasileira terapia cognitiva**. Rio de Janeiro. 2018.
- MONTEIRO, B. C. C.; Rizo; L. **Vítimas de bullying: Proposta de tratamento utilizando técnicas da terapia cognitivo-comportamental**. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**. Centro Universitário La Salle. – vol. 1, n.1 2013 - RS: Unilasalle, 2013. Disponível em: [https://revistas.unilasalle.edu.br/index.pdf/saude\\_desenvolvimento/article/view/1183](https://revistas.unilasalle.edu.br/index.pdf/saude_desenvolvimento/article/view/1183). Acesso em 2023.

MORAIS, G.H.; SILVEIRA, T.M. **Associação de psicoterapia cognitivo-comportamental**. 2019. Disponível em: [ser.iniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/198](http://ser.iniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/198). Acesso em 2023.

MACHADO, E.B. **Terapia Cognitivo Comportamental como auxílio terapêutico para pacientes com Transtorno de Ansiedade** 2022. Disponível em: [metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/pinfor/article/view/1036175](http://metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/pinfor/article/view/1036175). Acesso em 2023.

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

SILVA, A. B. **Bullying: mentes perigosas nas escolas/** Ana Beatriz Barbosa Silva: Editora, Objetiva, 2010.

Submissão: agosto de 2023. Aceite: setembro de 2023. Publicação: janeiro de 2024.