

COMO PARAR O BULLYING?

Cerca de um terço das crianças e adolescentes em idade escolar é alvo de *bullying*. No entanto, esse número, divulgado por um relatório difundido pela UNICEF, pode ser superior pois muitas das vítimas, por vergonha ou medo de represálias, escondem essa condição. Conhecer e compreender este fenómeno que extravasa fronteiras ou estatutos sociais e de relacionamento entre pares pode ser o primeiro passo para reverter esta ameaçadora realidade, que pode deixar profundas marcas socioemocionais nas gerações futuras. Com esse objetivo, falámos com dois especialistas que explicam que tipos de *bullying* existem, por que motivo se tornou uma prática tão prevalente e como, enquanto pais, educadores ou cidadãos interventivos, preocupados e responsáveis, podemos ajudar a erradicar este tipo de violência.

POR CARLOS EUGÉNIO AUGUSTO



COLABORAÇÃO



DRA. ANA BEATRIZ SARAIVA
Neuropsicóloga e consultora nas Oficinas de Jovens da Associação No Bully Portugal (nobully.pt), doutorada em Estudos da Criança pela Universidade do Minho



DR. LUÍS FERNANDES
Psicólogo e especialista em *bullying* e violência em idade escolar, e coautor dos livros *Ciberbullying, Um Guia Para Pais e Educadores* (Plátano Editora) e *Plano Bullying: Como Apagar o Bullying da Escola* (Plátano Editora)



O QUE É O BULLYING?

Para o compreender melhor, «é importante ter noção da fronteira entre uma “brincadeira” e a efetivação de um ato de violência», explica o psicólogo Luís Fernandes. «Falamos de uma forma de violência entre pares (individualmente ou em grupo) efetivada de forma repetida no tempo, intencionalmente e com o objetivo de desequilíbrio de poder, ocorrendo com maior frequência entre os 13 e os 15 anos».

→ Lei do mais forte

Para o especialista, «são também essas características que distinguem os conflitos normais e estruturantes — que ajudam a crescer emocionalmente e são “democráticos”, terminando com um “basta!” — do *bullying*, em que o “alvo” vai variando e apenas uma das partes consegue o seu objetivo, no caso, a supremacia».

PREVENÇÃO

«Reduzir a violência entre pares na escola ou intervir precocemente ajuda a lutar contra a delinquência e exclusão social a longo prazo», defende Ana Beatriz Saraiva, neuropsicóloga

COMPREENDER O FENÓMENO

Uns dizem que é por brincadeira, outros defendem ser uma forma de integração. O facto é que a violência entre crianças e adolescentes em idade escolar é uma realidade cada vez mais presente, sendo esse fenómeno conhecido por *bullying*, um termo que,

segundo o psicólogo Luís Fernandes, «foi referido pela primeira vez em países como a Noruega e a Finlândia, na década de 1970, tendo na etologia do comportamento animal a sua inspiração, pois ocorre quando uma espécie se agrupa para se assumir predominante perante outra». Em Portugal,

«o tema só começou a ser trabalhado de forma mais estruturada nos anos 1990 por intermédio da professora e investigadora da Universidade do Minho, Beatriz Pereira, especialista em Estudos da Criança».

AMEAÇA REAL

À semelhança do que acontece em todo o mundo, Portugal regista «uma prevalência muito significativa de casos de *bullying*, estimando-se que envolva uma em cada três crianças ou jovens. Falamos de agressores, vítimas ou observadores — ou até assumindo um duplo papel, no caso vítimas que se tornam agressores — e deveria servir de alarme para que a sociedade investisse mais no seu combate», apela o especialista.

«Naturalmente, a escola é o espaço privilegiado para que o *bullying* aconteça, seja nas aulas, recreio, casas de banho ou sítios partilhados, mas este fenómeno transcende o espaço escolar e é cada vez mais comum em atividades desportivas ou na Internet», refere Luís Fernandes.

SER BOM A FAZER MAL

Quando perguntámos a Luís Fernandes o que está na base do *bullying*,

o especialista aponta «o défice ou ausência de competências sociais ou de empatia». Tendencialmente, «essa fragilidade emocional pode transformar-se em violência, em que o agressor não tem remorsos e retira prazer em fazê-lo, pois é a sua forma de se integrar, ser aceite, sentir-se líder e competente». A título de exemplo, o psicólogo lembra um caso que acompanhou e em que o agressor dizia: “Todos querem ser bons a fazer algo. Eu sou bom a fazer mal”. Do outro lado da barricada, Luís Fernandes recorda «uma vítima que descrevia o recreio como uma “tortura entre as aulas”, em que se sentia “numa caçada, sendo a presa”. Estes casos «reforçam a importância de se estar atento, de formar e sensibilizar pais, educadores e comunidade escolar para este problema, pois 70 por cento do *bullying* acontece no recreio, dando-lhes ferramentas que permitam analisar o comportamento das crianças e jovens, no sentido de distinguir brincadeiras de agressão sistemática e dirigida, impedindo a banalização deste tipo de violência», defende.

O RISCO DE SE SER ÚNICO

«Existem crianças e jovens cujo perfil emocional ou características físicas os coloca numa posição mais frágil, sendo essencial estar atento a comportamentos como a falta de integração social e nas turmas», explica o psicólogo Luís Fernandes. «Exemplo disso são meninos que choram com mais frequência ou exibem características físicas que os tornam únicos (orelhas grandes; muito altos, baixos, gordos, magros) e que os fazem sobressair em relação à “norma”. Todas estas questões elevam a sua exposição.»

50%

É a proporção de adolescentes que passa por situações de violência entre pares na escola e nas imediações, refere um relatório divulgado pela UNICEF

OS ATORES DO BULLYING

Entender o fenómeno também implica conhecer os seus intervenientes. «Além do agressor e vítima, existe uma terceira figura: os observadores», explica Luís Fernandes. «Neste jogo de poder, a fragilidade física e/ou emocional da vítima coloca-a no epicentro de um cenário de violência. No caso do agressor, ou *bullie*, a definição é mais complexa, pois é redutor dizer que são

crianças e jovens de bairros sociais com problemas financeiros ou oriundos de famílias problemáticas. Aliás, os mais complicados que acompanhei tinham uma família e personalidade estruturada, com princípios e valores definidos, e eram filhos de psicólogos, médicos, advogados ou professores, mas faltava-lhes competências emocionais e afetos, e isso “legitimava” a violência face aos colegas», revela o psicólogo.

13 MESES

«É o tempo médio que as vítimas de *bullying* demoram a revelar que estão a ser alvo deste tipo de violência», revela o psicólogo Luís Fernandes

MODUS OPERANDI

Ainda que tal «não legitime a violência, não devemos esquecer a pressão dos pares sentida em idade e espaço escolar, e numa fase em que as crianças e jovens são emocionalmente mais frágeis, o que pode levar a tomar atitudes, mesmo que contrárias aos seus valores, para se integrar ou ganhar estatuto, como uma espécie de ritual de aceitação», diz Luís Fernandes. Quanto

à forma de atuação, «por norma, o *bullying* começa por ser verbal e depois passa a físico, com o *bullie* a estudar as reações da vítima», indica. Depois, e «mediante a existência ou não de resiliência e maturidade, a vítima consegue ultrapassar a situação ou deixa-se enleiar nela, resistindo e não denunciando», explica o especialista.

O SILÊNCIO COMO REFÚGIO

Para Ana Beatriz Saraiva, neuropsicóloga e consultora nas Oficinas de Jovens da Associação No Bully Portugal, doutorada em Estudos da Criança pela Universidade do Minho, «muitas vítimas não revelam o que estão a passar por medo das consequências de confrontar o agressor, mas também por sentir ser uma vergonha fazê-lo». Além disso, «há ainda o receio de que essa denúncia possa fazer com que não seja aceite ou porque sente que essa é a sua realidade e ninguém lhe falou que poderia ser diferente. No fundo, é o seu mundo e tem de “se safar”, acrescenta a especialista. «Isso acontece porque o *bullying* continua a ser tabu ou, quando as vítimas tentam falar do

60%

É a percentagem de casos de *bullying* que não são denunciados pela vítima, informa Luís Fernandes, psicólogo

assunto, sentem uma desvalorização por parte dos adultos, o que leva a uma quebra de confiança.»

TERCEIRO ELEMENTO

Além da vítima e do agressor, há outro elemento no processo de *bullying*, que é quem assiste à agressão, principalmente em ambiente escolar. Os observadores são, segundo Luís Fernandes, «o grupo mais poderoso, pois a sua contribuição positiva é decisiva, defendendo a vítima. Ainda assim, apenas um terço tem essa atitude, sendo que os restantes ficam passivos e acabam por “legitimar” a agressão». Há ainda um fenómeno paralelo e que acontece «quando a vítima se torna agressora», lembra o psicólogo. «É a forma de compensação, de resgatar autoestima e confiança em si próprio, mas também uma replicação negativa pois perpetua a ação quando o que se quer é quebrar o círculo.»

7 SINAIS DE ALERTA

O psicólogo Luís Fernandes identifica os comportamentos, e consequências mais comuns das vítimas de *bullying*.

1

Isolamento

«Fica mais tempo em casa, não é convidado para estar com os amigos ou opta por se afastar deles, ou da família, sem justificação.»

2

Mau humor

«Está sempre triste ou preocupado. Neste caso, os pais devem perguntar o que se passa.»

3

Faltar às aulas

«É uma forma de evitar o espaço onde ocorrem as agressões.»

4

Perturbações de sono

«Principalmente no caso das vítimas de *cyberbullying*, pois estão sempre *online* e alerta.»

5

Não usar o telemóvel

«ou deixar de utilizar a Internet e não jogar *online* pode significar que o espaço virtual é o palco das agressões.»

6

Deixar de comer «ou fazê-lo em excesso.

Pode ser um reflexo de que não se sentem bem com o corpo e são alvos de *bullying* por essas características.»

7

Hábitos autolesivos

«Muitas vítimas sentem ser mais “fácil” lidar com a dor visível do que com a interior.»



O PAPEL DA ESCOLA E DOS PAIS

Tendo em conta que é na escola que o *bullying* é mais frequente, Luís Fernandes assume como fundamental que «esse seja o espaço privilegiado para apostar em programas antiviolença e que consciencializem os alunos de que esse comportamento é errado, sendo importante denunciar, mas também sensibilizar a comunidade

EDUCAR NA EMPATIA

«Envolver os filhos em projetos solidários é uma forma de promover a empatia e entender as necessidades do outro», defende Luís Fernandes, psicólogo

escolar a participar na resolução dos casos e erradicar a violência. Exemplo dessa intervenção é o projeto *Bullying Trocado por Miúdos*, que sensibiliza para esta questão desde o pré-escolar e durante os primeiros anos letivos, acompanhando várias turmas na esperança de elevar a resiliência face aos comportamentos de *bullying*

e, simultaneamente, inculcar o respeito pelo outro».

TRABALHO DE CASA

Essa filosofia preventiva deve ser acompanhada pela educação recebida em casa, defende a neuropsicóloga Ana Beatriz Saraiva, acrescentando que «os pais devem ter um papel mais interventivo para perceber como está a ser a integração dos filhos na escola. Como?

A IMPORTÂNCIA DE DENUNCIAR

«Os observadores são fundamentais para combater o *bullying*. Ainda assim, não quer dizer que o façam aberta e diretamente com o agressor, podendo relatar o sucedido, por exemplo, na escola», afirma o psicólogo Luís Fernandes. «Muitos estabelecimentos de ensino disponibilizam plataformas *online*, que estão em contacto direto com a Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares, registando as denúncias.»

→ **Dever coletivo** «Essa responsabilidade não é apenas dos observadores, pois toda a comunidade escolar deve fazê-lo sem pensar em eventuais prejuízos para a reputação da escola. Não o fazer é esconder a realidade pois não existe nenhuma escola sem *bullying*.»

10 MANDAMENTOS ANTI-BULLYING

- 1 Nem tu, nem ninguém merece ser vítima.
- 2 Procura não demonstrar medo.
- 3 Deves contar sempre a um adulto.
- 4 Afasta-te dos mais conflituosos e agressivos.
- 5 Pede ajuda.
- 6 Os problemas devem ser resolvidos através de ações positivas, principalmente pelo diálogo.
- 7 Os amigos são das melhores formas de te proteger.
- 8 Quando observares ou tiveres conhecimento de um ato de *bullying*, denuncia.
- 9 A maior arma dos agressores é o silêncio, por isso nunca te cales.
- 10 Nunca duvides de que os adultos estão atentos e tudo fará para lutar contra o *bullying*.

FONTE: ADAPTADO DE INFORMAÇÃO DISPONIBILIZADA POR LUÍS FERNANDES, PSICÓLOGO E ESPECIALISTA EM BULLYING E VIOLÊNCIA EM IDADE ESCOLAR

Fazendo perguntas simples como “Com quem brincaste hoje?” ou “Zangaste-te com alguém?”. Este acompanhamento, acrescenta Luís Fernandes, «deve ser sustentado por uma disciplina responsável e solidária para com o outro, alertando para o dano que palavras ou atitudes podem representar». No sentido oposto, «é contraproducente que os pais aconselhem os filhos alvo de *bullying* a ignorar e desvalorizar a questão, pois o que se quer é que as vítimas aprendam a reagir e a defender-se», sublinha Luís Fernandes,

«marcando uma posição positiva desde as primeiras tentativas de agressão, tentando evitar a sua escalada».

MUDAR É POSSÍVEL

Além de impedir a violência, os projetos *anti-bullying* apostam «na reconversão dos agressores e existem muitos casos de sucesso», saúda o psicólogo Luís Fernandes. «A melhor forma de “punir” um agressor não é a suspensão da escola ou de atividades, mas envolvê-lo numa ação

POLÍTICA DE SUCESSO

«As escolas que têm projetos de prevenção da área do *bullying* registam uma diminuição de cerca de 50 por cento dos casos, o que sublinha a importância de se encarar este problema de forma séria», congratula-se Luís Fernandes

de reconversão, que ensine valores positivos. Felizmente, tenho essa experiência num projeto-piloto na área do desporto, em que um antigo *bullie* com muitas competências informáticas ficou responsável por um conjunto de sessões sobre a segurança na Internet e *cyberbullying* para colegas mais jovens. A experiência foi um sucesso tão grande que o replicou num lar de idosos. Conseguiu-se assim recuperar um jovem e dar-lhe um caminho. Hoje está no exército e tem um projeto de vida positivo.»

TIPOS DE BULLYING

Os atos de *bullying* assumem várias formas e contextos. «Compreender como se manifestam é a melhor forma de os prevenir e contrariar», garante o psicólogo Luís Fernandes, que explica como se caracterizam e de que forma vítimas e pais podem contribuir para a sua erradicação.



FÍSICO

«Envolve uma ação face a face e interação física, e ações como empurrar, amarrar ou prender, bater, cuspir ou morder», enumera Luís Fernandes. «É mais comum entre rapazes, no primeiro e segundo ciclos, podendo evoluir para um nível mais psicológico, *cyberbullying* ou sexual.»

→ Como ajudar

«Quando há comunicação entre pais e filhos, é mais fácil abordar o tema. Isso significa, por exemplo, ouvir, dar um abraço e passar uma mensagem de apoio. Paralelamente, os pais devem procurar a escola e perceber se está ao corrente da situação, exigindo que atue.»

→ Como prevenir

«As vítimas podem e devem solicitar a ajuda dos adultos, sejam os pais, um funcionário da escola ou um professor. Na escola, aconselha-se que procure um “porto de abrigo” durante o tempo entre aulas, seja a biblioteca ou outros espaços seguros.»



NÃO FAÇA ISTO

«Desvalorizar os atos, apelidando-os de brincadeiras ou rituais de crescimento, dizendo “no meu tempo também havia”. Não podemos usar a própria experiência para “justificar” a violência»



SEXUAL

«Varia entre insultos ou comentários desta natureza, exposição dos genitais, apalpar, invadir o espaço privado ou, no limite, obrigar à prática de sexo.»

→ Como ajudar

«É essencial trabalhar as questões da sexualidade em família, evitando que sejam tabu, sendo essa uma atuação protetora, principalmente durante a adolescência», assegura o psicólogo.

«O acesso à Internet tornou a pesquisa sobre o assunto mais fácil e imediata, mas é preciso consciencializar para o respeito pela vontade e intimidade do outro, dedicando especial atenção ao namoro.»

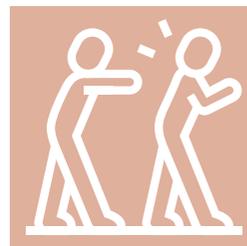
→ Como prevenir

«Além de a denúncia ser essencial, aconselha-se que o jovem procure a ajuda de amigos ou a proteção de adultos, no caso da escola, funcionários ou professores, evitando andar isolado.»



NÃO FAÇA ISTO

«Muitos pais têm tendência a criticar os filhos, culpando-os do que aconteceu neste tipo de *bullying* em particular. Além de errado, deixa o jovem mais instável»



VERBAL

«É das formas mais comuns, muitas vezes associada ao *bullying* físico, seja pelo insulto ou humilhação, e acaba por ser, erradamente, minimizada por ser “culturalmente aceite”. No entanto, o impacto das palavras é tão ou mais agressivo do que um murro», lamenta Luís Fernandes.

→ Como ajudar

«Educar é a melhor estratégia, recomendando-se aos pais que sublinhem o respeito pelo outro e suas diferenças. Tal deve ser feito pelo exemplo, sendo essencial ter muito cuidado com as conversas em família, para evitar validar o *bullying* verbal. As crianças e os jovens são mais visuais do que auditivos e podem interpretar erradamente o que os adultos dizem.»

→ Como prevenir

«A vítima deve ser aconselhada a desvalorizar ou ignorar a situação, apelando à sua capacidade de resiliência e maturidade. Sabe-se que a grande maioria dos casos acaba por desaparecer.»



NÃO FAÇA ISTO

«São vários os casos de pais que apelam a que se responda “na mesma moeda”, mas esse tipo de atuação apenas vai perpetuar a violência»



RELACIONAL

«Por norma, é mais comum entre o sexo feminino e traduz-se em inventar mentiras e excluir do grupo. Essa exclusão acontece muitas vezes na sala de aula, espaço onde as estatísticas revelam que ocorre 30 por cento dos casos de *bullying*, seja pela recusa de participar em trabalhos de grupo, troca de olhares ou passagem de papelinhos.»

→ Como ajudar

«Estando a vítima numa situação de grande fragilidade emocional, os pais podem aconselhar a que procure outras amizades. Simultaneamente, também devem alertar a escola para o que se está a passar.»

→ Como prevenir

«A vítima pode procurar pessoas com que mais se identifique, mas também explicar aos professores o que está a acontecer na sala de aula.»



NÃO FAÇA ISTO

«Minimizar o impacto que este tipo de *bullying* tem nas crianças e jovens ou não o denunciando. Desta forma, só estamos a dar força aos agressores»



CYBERBULLYING

«Diverge entre espalhar informação falsa, assediar/perseguir, incomodar e/ou insultar através de SMS, MMS, e-mail, websites, chats ou redes sociais, de forma impulsiva», explica o psicólogo. «Outro ato comum é o *sexting*, ou seja, a partilha de fotos (*nudes*) ou vídeos com cariz mais íntimo.»

→ Como ajudar

«Reforçando a aposta numa educação positiva, apelando ao direito de privacidade do outro. Quando há resistência em abordar o tema, aconselha-se os pais a procurar outros adultos, ou a “encaminhar” para projetos que se dedicam à segurança na Internet, como

o miudossegurosna.net.

Também é importante apelar à maturidade dos jovens, aconselhando-os a evitar a exposição em formato foto ou vídeo.»

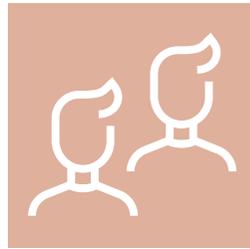
→ Como prevenir

«A vítima deve falar do assunto, sem medo ou vergonha de ser julgada, e denunciar abusos às autoridades. As ações na Internet deixam uma “pegada” digital que serve de prova em tribunal e permite rastrear abusos.»



NÃO FAÇA ISTO

«Ignorar o assunto ou culpar a vítima pela sua irresponsabilidade. Além de não resolver o caso, apenas a coloca numa situação de maior fragilidade»



HOMOFÓBICO

«É o *bullying* focado no género ou na (suposta) orientação sexual e inclui exclusão, discriminação, humilhação e ameaça. Estima-se que 70 por cento dos homossexuais sejam vítimas deste tipo de preconceito», informa Luís Fernandes.

→ Como ajudar

«A abertura de mentalidade entre as gerações mais recentes de pais tem ajudado a aceitar e ser tolerante face à homossexualidade, o que permite que o jovem se sinta naturalmente tranquilo.»

→ Como prevenir

«É determinante entender que a orientação sexual é privada, daí ser contranatura ter de se defender por isso. Mas, quando tal acontecer, aconselha-se a procura do apoio da família ou amigos, mas também em termos institucionais, pois existem associações de defesa dos direitos da comunidade LGBTI+, como a Associação Plano I (assocaoplanoi.org).»



NÃO FAÇA ISTO

«Ser resistente e intolerante à questão da homossexualidade, bem como ignorar ou desvalorizar o que a vítima está a sentir»



BODYSHAMING

«É a crítica ou humilhação através de comentários depreciativos acerca do corpo ou da aparência física. Acaba por tocar no *cyberbullying*, ainda que possa ser feito de forma presencial, e está muito patente nas redes sociais», indica o psicólogo.

→ Como ajudar

«A intervenção dos pais deve passar pelo reforço da autoestima, ensinado a importância de apreciar e aceitar o próprio corpo, assim como falar sobre o que incomoda a vítima. Além disso, para fortalecer a resiliência emocional da vítima, deve reforçar-se a aceitação daqueles que são diferentes.»

→ Como prevenir

«Principalmente na Internet, aconselha-se maior cuidado na exposição de fotos, ponderando não o fazer ou optar por publicar as que estão numa perspetiva que defenda de críticas, o que, por outro lado, pode ser encarado um constrangimento à liberdade. No fundo, é um jogo de equilíbrio.»



NÃO FAÇA ISTO

«Criticar a aparência da vítima, pensando que isso vai fazê-la mudar. Só legitima as agressões e vai abalar ainda mais a sua autoestima»



PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL



Ana Beatriz Saraiva, neuropsicóloga, doutorada em Estudos da Criança pela Universidade do Minho, explica em que situações se recomenda procurar auxílio profissional e quais as instituições a que pode recorrer.

→ Quando e como fazê-lo?

«Perante alterações de comportamento da criança ou jovem e/ou falta de motivação ou medo de ir à escola, bem como dificuldade em adormecer ou perante factos físicos aparentemente sem explicação, como nódoas negras e escoriações. Nestes casos, recomenda-se o contacto com os professores e pedir o envolvimento do psicólogo da escola. Como reforço, aconselha-se o recurso a profissionais de Psicologia Clínica especializados na infância e juventude.»

→ Tipos de intervenção

«Num primeiro plano, podem rever-se estratégias de contexto com a família e escola. Depois, a neuropsicologia pode ajudar com exercícios específicos para trabalhar a assertividade e reforçar a autoestima. Importa ainda despistar outro tipo de problemas do foro psicológico ou do neurodesenvolvimento, como a ansiedade, tiques ou síndrome de Tourette, perturbação de hiperatividade e défice de atenção ou do espectro do autismo.»