



Sofia Ramalho

Vice-presidente da Ordem dos Psicólogos Portugueses

O bullying tem impacto na saúde?

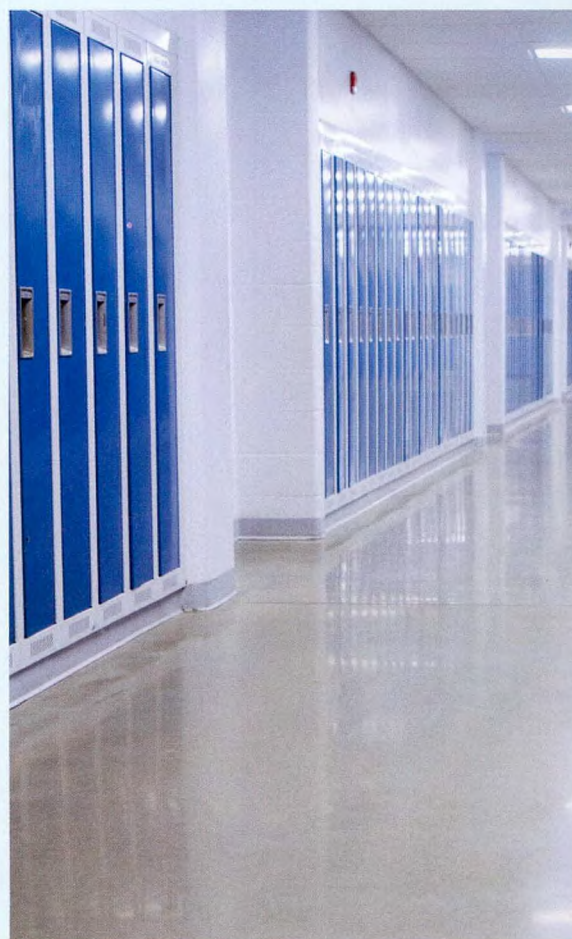
O bullying não faz parte do desenvolvimento normativo de uma criança ou jovem! Desentendimentos breves são conflitos normais ao desenvolvimento – e desejáveis, enquanto oportunidades de desenvolvimento da capacidade de resolução de problemas, e resolvem-se em pouco tempo. Mas o bullying distingue-se dessas situações pela intencionalidade e continuidade do comportamento no tempo, numa relação caracterizada por uma diferença de poder ou força, tornando-se por isso uma forma grave de agressão, sendo causa de grande sofrimento emocional e dificuldades sociais em crianças e jovens, podendo impedir o desenvolvimento adequado da sua personalidade e limitar o seu ajustamento psicológico, além das consequências mais imediatas para o seu bem-estar e segurança.

A incidência de vítimas e de agressores em Portugal ronda, respetivamente, 20% e 16%, e, naturalmente, a escola, nomeadamente os espaços de recreio, é onde acontece a maior parte dos casos. Apesar dos mais recentes números publicados em 2019, pela OCDE (TALIS) e UNESCO, apontarem para uma diminuição de situações de bullying e violência física nos últimos anos (ou, mais especificamente, tem diminuído o número de casos reportados), o bullying psicológico é o tipo mais frequente, e o cyberbullying é, por outro lado, um fenómeno crescente em Portugal e noutros países da Europa. Com mais incidência a partir dos 13 anos, o cyberbullying pode ter consequências ainda mais nefastas, pelo seu caráter anónimo e perverso – pode ocorrer em qualquer lugar e a qualquer hora, com maior audiência, escalando os seus efeitos, sendo menos detetável a terceiros, com uma diminuição das possibilidades de recursos de defesa e segurança por parte das vítimas.

Bullying ou cyberbullying, as consequências para a saúde física, emocional, social e para o sucesso escolar não se circunscrevem às vítimas, mas também aos bullies, às próprias testemunhas e aos espectadores, aos reforçadores e aos defensores, tornando-se por isso um problema com um impacto mais alargado e de resolução complexa.

Ser vítima de bullying na infância ou juventude tem consequências ao longo da vida. São comuns as experiências de isolamento e perceções negativas do mundo e de si próprio, e casos severos podem levar ao suicídio. Aumentam os riscos para problemas de saúde mental (depressão, ansiedade...), para o desemprego, e não é invulgar que sejam novamente vítimas de experiências de bullying no local de trabalho ou na vida social adulta, perpetuando-se assim um ciclo.

Muitas escolas têm vindo já a desenvolver planos estratégicos de combate ao bullying, incorporados na própria cultura da escola. O compromisso com políticas educativas consistentes, para prevenir e lidar com o bullying e outras formas de violência em contexto, gera ambientes de aprendizagem



mais seguros e positivos, e contribui para o sucesso escolar. A Ordem dos Psicólogos Portugueses tem colocado este tema na sua agenda política, quer através da campanha Escola SaudávelMente (www.escolasaudavelmente.pt) reconhecendo as boas práticas de saúde psicológica, sucesso escolar e inclusão, com a atribuição de um selo de qualidade, quer através do desenvolvimento de um instrumento para a intervenção dos psicólogos no desenho de programas de combate à violência em contexto escolar, que irá muito brevemente ser disponibilizado aos seus profissionais.

Os programas de desenvolvimento de competências sociais e emocionais com resultados cientificamente validados, implementados pelos serviços de psicologia

das escolas, são um exemplo disso mesmo contribuindo, entre outros, para o desenvolvimento de interações mais positivas entre os jovens, de uma comunicação mais assertiva, da resolução construtiva de problemas e conflitos, do autocontrolo e estratégias de pensamento reflexivo, da empatia, cooperação e respeito pelo outro.

Trabalhar a resiliência ou a autoestima é igualmente importante. Promover a comunicação entre pais e filhos, ajudando a perceber como é o seu dia a dia, a saber o que o seu filho pensa e quais as suas escolhas e comportamentos em situações de conflito que vive ou assiste, como é capaz de limitar uma escalada no conflito ou assumir comportamentos responsáveis e pró-sociais é uma forma de intervenção. Os pais podem ajudar a gerir a forma como os seus filhos ocupam o seu tempo, quer na família, quer na escola: muitas vezes, as crianças que não sabem como ocupar o seu tempo livre e com quem ocupá-lo, ocupam-no com jogos e filmes violentos e podem mais facilmente desenvolver comportamentos agressivos, ou aumentar o grau de tolerância e de desvalorização desses comportamentos nos outros.

Não se trata, portanto, apenas de ajudar a evitar integrar um grupo de bullies mas também a manifestar-se contra os comportamentos de bullying dos colegas, tomando decisões interventivas. Na minha experiência enquanto psicóloga na área da educação com intervenção escolar, muitas vezes assisti a dificuldades dos jovens em saber a fronteira que determina que determinado comportamento de ameaça, insulto, ridicularização, difamação nas redes sociais ou de exclusão, é um comportamento agressivo. E que, quando repetido e a envolver cada vez mais colegas que se juntam, como seguidores ou espectadores, é uma forma de bullying. E, muitas vezes, quando me dizem “eu não fiz nada; só assisti”, explico com uma frase conhecida de Martin Luther King: “No final, não nos lembraremos das palavras dos nossos inimigos, mas do silêncio dos nossos amigos.”

Os fenómenos relacionados com o bullying e a violência colocam em causa a saúde e o bem-estar de crianças, jovens, escolas e famílias. A prevenção é essencial, e devemos fazer dela o foco principal da atenção e intervenção de todos nesta matéria. 🇵🇹



Ser vítima de bullying na infância ou juventude tem consequências ao longo da vida. Aumenta os riscos para problemas de saúde mental