Autor: Ana Filipa Figueiredo; Ana Filipa Rodrigues; Bárbara Passos; Beatriz Mena; Diogo Santos; Francisco Ferreira; Gonçalo Espínola; Gustavo Araújo; João Santos; José Luís Almeida; Maria João Ferreira; Noémi Nogueira

Última atualização: 2017/12/12

Palavras-chave: bullying, violência, agressão, comportamento social, problemas sociais

Resumo

O *bullying* é um conjunto de agressões repetitivas, com intenção de magoar alguém física ou psicologicamente. Muitas vezes é motivado por diferenças de raça, religião, sexo, orientação sexual, incapacidade ou aspeto, com consequências negativas na vida do agressor e da vítima.
Este tipo de violência afeta muitas crianças, adolescentes e mesmo adultos em todo mundo sendo que a forma como se lida com a situação pode fazer a diferença entre a vida ser tolerável ou miserável para todos os envolvidos.

O que é o *bullying*?

Bullying é toda e qualquer agressão física ou psicológica propositada, exercida por um indivíduo ou grupo de indivíduos, de forma continuada no tempo.

Tem como objetivos assustar, magoar, humilhar e intimidar a vítima.
No *bullying*, o agredido não tem como se defender, pelo que existe um desequilíbrio de poder entre quem agride e quem é agredido:

- Quem agride é mais forte ou está em maior número do que a vítima (por exemplo, um grupo de colegas da mesma turma agride um colega de outra turma);
- A vítima tem alguma característica física que a torna ?diferente? dos outros (por exemplo, é mais baixa/ mais alta que os colegas; usa óculos ou aparelho nos dentes; tem sardas; tem uma forma diferente de se vestir; é de uma etnia diferente da maioria ou tem outra nacionalidade);
- A vítima tem alguma característica na sua ?forma de ser? que a pode tornar mais vulnerável (por exemplo, ser insegura, calada e isolada).

Tipos de *Bullying*

Existem tipos de comportamento de *bullying* específicos e diferentes, apesar de existirem pontos comuns a todos,

tais como a existência de provocações contínuas, a vitimização, provocação e marginalização:

- **Bullying Verbal**: implica uma agressão à integridade psicológica, através do uso de palavras ou gestos.
- **Bullying Físico**: implica uma agressão à integridade física, incluindo ameaças de violência e injúria do corpo da vítima ou dos seus pertences.
- **Bullying Sexual**: violência provocada por todo e qualquer ato ou contato sexual, tentativa, avanço ou comentário sexual indesejado.
- **Bullying Homofóbico**: agressão motivada por diferenças relativas à orientação sexual ou identidade de género da vítima.
- **Bullying Racial/Relacional**: relacionado com a segregação do agredido face a um grupo por etnia, religião ou outra diferença social.
- **Cyberbullying**: bullying virtual, relacionado com o uso de meios de comunicação online.

Grupos de Risco

Qualquer indivíduo pode sofrer de *bullying*. No entanto, é mais comum em ambientes escolares. Como tal, os jovens são os principais protagonistas, quer como agressores, quer como agredidos. Todavia, temos outros grupos sociais atingidos pelo *bullying*, tais como emigrantes, idosos, indivíduos com diferente orientação sexual, entre outros.
O *bullying* pode ser identificado em diferentes faixas etárias. Porém, é comum que o *bullying* físico, verbal e o *cyberbullying* se pronunciem, principalmente, em indivíduos jovens e, mais uma vez, em meio escolar, dentro da faixa dos 7 aos 23 anos.

Efeitos do *bullying*

O *bullying* pode afetar tanto os que são vitimados, como os agressores, testemunhas ou cúmplices. Este está associado a inúmeras consequências negativas, com impactos na saúde mental, consumo de substância e, em casos extremos, suicídio. Todos estes efeitos do *bullying* podem persistir ao longo da vida.
No caso dos agredidos, algumas das consequências desta ação violenta são:

- Alterações psicossociais, tais como, depressão e ansiedade, associadas a um aumento significativo dos sentimentos de tristeza e solidão, alterações do sono e apetite, perda de interesse nas atividades que costumavam gostar.
- Injúrias físicas.
- Diminuição da prestação académica ou profissional.

Como reconhecer a vítima?

As formas de agressão entre alunos são muito variadas e podem acontecer em praticamente todos os níveis da fase escolar.

Suspeite de que alguém é vítima de *bullying*, quando:

- Hematomas e outros sinais de agressão física;
- Tem coisas rasgadas ou perde coisas constantemente;
- Está retraído, não fala ou passa mais tempo sozinho do que é habitual;
- Mudança dos hábitos alimentares - aumento ou diminuição do apetite e oscilações repentinas de peso;
- Mudança repentina da sua conduta, por exemplo, está mais agressivo ou irritável;
- Mostra preocupação/ansiedade em ir para a escola;
- Foge da escola ou falta às aulas;
- Deixou de estar bem nas suas atividades escolares ou de fazer os trabalhos de casa;
- Diminui o seu rendimento académico.

Como agir?

As consequências das situações de *bullying*, quer a curto, médio ou longo prazo, são dramáticas e repercutem-se por todas as áreas da vida do indivíduo
Se suspeita que alguém é vítima de *bullying*, não deve hesitar em tomar, desde logo, medidas para tentar resolver o problema da melhor forma:

- Incentivar a partilha de problemas, mas sem insistir em demasia. Mostrar à vitima que está recetivo para ouvir os seus problemas e escutá-los atentamente é fundamental, evitando, ao máximo, críticas ou julgamentos negativos.
- Monitorização diária do problema, tratando-o sempre de forma calma e respeitando a vontade da vítima.
- Aconselhar o jovem a evitar o agressor e a procurar a ajuda de adultos.
- Abordar a escola, apresentando a situação tranquilamente para serem encontradas soluções.
- Se necessário, recorrer a um profissional de saúde, para evitar que esta situação tenha consequências psicológicas no futuro do agredido.

Linhas de apoio

Quem pretende ajudar uma vítima deve incentivá-la a denunciar a situação e a procurar ajuda junto de entidades especializadas. Existem várias organizações que pretendem reportar os casos de *bullying*, bem como informar as vítimas e familiares das mesmas como agir. Em Portugal, destaca-se a APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima) e a Associação Tudo Vai Melhorar. Para além disso, existem organizações internacionais, tais como a *Stopbullying* e a *STOMP out Bullying*.

Conclusão

Bullying é uma forma de agressão que tem repercussões negativas, para o agressor (*bully*) e para a vítima.
É inaceitável numa sociedade moderna.
A responsabilidade é de todos: Conhecer o problema, identificá-lo no nosso meio, ter a coragem de o denunciar e

ter a força do o combater.

Referências Recomendadas

- Stopbullying
- Family Lives ? What is bullying?
- APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima)
- STOMP out Bullying
- No Bully - USA
- National Association of People Against Bullying
- Victoria State Government ? Bullying
- Associação Tudo Vai Melhorar

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco** .....