

## EFEITOS TARDIOS DO BULLYING E TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO: AS IMPLICAÇÕES DA OPRESSÃO ESCOLAR NA AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES

**Andrea Almeida Zamorano<sup>1</sup>.**

Centro Universitário UniFAVENI.

**RESUMO:** O bullying, uma forma persistente de opressão escolar, pode gerar efeitos psicológicos duradouros, especialmente em adolescentes. Essas experiências traumáticas, quando prolongadas, muitas vezes ultrapassam a fase escolar, resultando em danos profundos à autoestima e contribuindo para o desenvolvimento de transtornos psicológicos, como o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). O bullying envolve agressões físicas, verbais ou psicológicas repetidas, que criam um ambiente de medo e humilhação. Adolescentes vítimas podem internalizar essas experiências, desenvolvendo sentimentos de inferioridade, isolamento e insegurança. Esse impacto direto na autoestima pode comprometer o desenvolvimento emocional, social e até acadêmico. O TEPT associado ao bullying manifesta-se em sintomas como flashbacks, hipervigilância, ansiedade generalizada e dificuldades de relacionamento. Em muitos casos, esses sintomas permanecem na vida adulta, afetando a qualidade de vida e a capacidade de lidar com novos desafios. Estudos sugerem que intervenções precoces e ambientes escolares acolhedores são cruciais para prevenir tais consequências. Além disso, terapias focadas na reconstrução da autoestima e no processamento do trauma são fundamentais para ajudar adolescentes a superarem os impactos do bullying. O tema ressalta a importância de um esforço coletivo para promover uma cultura escolar inclusiva e respeitosa, mitigando os efeitos nocivos dessa prática.

**PALAVRAS-CHAVE:** Impactos Psicológicos. Intervenções Terapêuticas. Saúde Mental.

**ABSTRACT:** Bullying, a persistent form of school oppression, can have lasting psychological effects, especially in adolescents. These traumatic experiences, when prolonged, often extend beyond the school years, resulting in profound damage to self-esteem and contributing to the development of psychological disorders, such as post-traumatic stress disorder (PTSD). Bullying involves repeated physical, verbal or psychological aggression, which creates an environment of fear and humiliation. Victimized adolescents can internalize these experiences, developing feelings of inferiority, isolation and insecurity. This direct impact on self-esteem can compromise emotional, social and even academic development. PTSD associated with bullying manifests itself in symptoms such as flashbacks, hypervigilance, generalized anxiety and relationship difficulties. In many cases, these symptoms persist into adulthood, affecting quality of life and the ability to cope with new challenges. Studies suggest that early interventions and supportive school environments are crucial to prevent such consequences. In addition, therapies focused on rebuilding self-esteem and processing

trauma are essential to help adolescents overcome the impacts of bullying. The theme highlights the importance of a collective effort to promote an inclusive and respectful school culture, mitigating the harmful effects of this practice.

**KEYWORDS:** Psychological Impacts. Therapeutic Interventions. Mental Health.

## INTRODUÇÃO

O bullying, uma forma sistemática de agressão e opressão, é amplamente reconhecido por seus efeitos devastadores na saúde mental, especialmente quando ocorre em contextos escolares. Os impactos tardios do bullying podem se manifestar ao longo da vida, afetando de forma significativa a autoestima e o bem-estar psicológico das vítimas. Entre as consequências mais graves está o desenvolvimento do transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), um transtorno que pode surgir após experiências de violência, abuso ou outras situações traumáticas.

### Efeitos Tardios do Bullying

As vítimas de bullying frequentemente enfrentam sentimentos de rejeição, vergonha e humilhação que perduram além da adolescência. Esses impactos podem incluir:

- **Baixa autoestima:** A internalização de mensagens negativas recebidas durante os episódios de bullying pode levar à autocrítica severa e à dificuldade de construir uma autoimagem positiva.
- **Dificuldades sociais:** As vítimas podem evitar interações sociais por medo de rejeição ou repetição do trauma, resultando em isolamento e dificuldade em criar vínculos afetivos.
- **Problemas de saúde mental:** Ansiedade, depressão, ideação suicida e outros transtornos psicológicos são frequentemente associados a experiências de bullying.

### Bullying e Transtorno de Estresse Pós-Traumático

O TEPT, geralmente associado a eventos traumáticos graves, também pode ser desencadeado por bullying. Os sintomas incluem:

- **Revivência do trauma:** Flashbacks ou pesadelos relacionados às experiências de bullying.
- **Evitamento:** Tendência a evitar situações ou pessoas que lembrem o trauma.
- **Hiperatividade:** Sensação constante de alerta ou tensão, acompanhada de irritabilidade e dificuldade de concentração.
- **Impactos na vida escolar e profissional:** O trauma não resolvido pode dificultar a aprendizagem e o desempenho, prejudicando a trajetória acadêmica e profissional.

### Implicações para a Autoestima de Adolescentes

A autoestima, formada principalmente durante a adolescência, é especialmente vulnerável aos efeitos do bullying. O constante rebaixamento, combinado com a exclusão

social, compromete o desenvolvimento saudável da identidade. Isso pode resultar em:

- **Percepção distorcida de si mesmo:** As vítimas podem se enxergar como fracas, incapazes ou indignas de respeito e aceitação.
- **Resiliência reduzida:** A capacidade de enfrentar desafios futuros pode ser comprometida.
- **Ciclo de vitimização:** Adultos que sofreram bullying têm maior probabilidade de vivenciar novas situações de abuso ou violência.

### Intervenções Necessárias

Para mitigar os efeitos tardios do bullying e do TEPT, é fundamental adotar estratégias preventivas e terapêuticas, como:

- **Programas de conscientização nas escolas:** Fomentar ambientes de acolhimento e respeito pode reduzir a incidência de bullying.
- **Apoio psicológico:** Terapias como a cognitivo-comportamental (TCC) e o EMDR (dessensibilização e reproprocessamento por meio de movimentos oculares) são eficazes no tratamento do TEPT.
- **Fortalecimento da rede de apoio:** Amigos, familiares e educadores desempenham papéis cruciais no processo de recuperação.

O bullying não é apenas um problema passageiro; seus efeitos podem reverberar na vida das vítimas de forma significativa, impactando sua autoestima, saúde mental e qualidade de vida. Reconhecer a relação entre bullying e transtornos como o TEPT é essencial para promover intervenções eficazes, prevenindo que a opressão escolar deixe marcas profundas e duradouras.

O bullying é um fenômeno social e psicológico que se manifesta de maneira sistemática e intencional em ambientes escolares, caracterizando-se por atos de violência física, verbal ou emocional, que têm como alvo indivíduos em situação de vulnerabilidade. Apesar de frequentemente associado à fase escolar, seus impactos ultrapassam esse período, marcando profundamente a trajetória emocional das vítimas. Estudos têm demonstrado que as consequências do bullying não se limitam ao momento da agressão, mas podem perdurar ao longo da vida, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos psicológicos, como o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Nesse contexto, um dos aspectos mais atingidos é a autoestima, que, especialmente na adolescência, desempenha um papel central na formação da identidade e no bem-estar psicológico. Este trabalho aborda os efeitos tardios do bullying, explorando sua relação com o TEPT e suas implicações na autoestima de adolescentes, destacando a necessidade de uma abordagem preventiva e terapêutica para mitigar tais consequências (APA, 2013).

## OBJETIVO

O objetivo deste estudo é analisar os efeitos tardios do bullying no desenvolvimento emocional e psicológico de adolescentes, com ênfase na relação entre a opressão escolar e o desenvolvimento do transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Busca-se compreender as implicações dessas experiências traumáticas na formação da autoestima dos jovens, identificando fatores de risco e possíveis estratégias de intervenção. Por meio dessa análise, pretende-se contribuir para a conscientização sobre a gravidade das consequências do bullying e para a formulação de práticas preventivas e terapêuticas que promovam o bem-estar e a saúde mental de adolescentes.

## METODOLOGIA

A metodologia deste estudo será baseada em uma abordagem qualitativa, explorando fontes bibliográficas e estudos empíricos que investigam os efeitos tardios do bullying na adolescência. O levantamento teórico será realizado a partir de artigos científicos, livros, dissertações e teses disponíveis em bases de dados confiáveis, como Scielo, PubMed e Google Scholar.

O estudo será estruturado em três etapas principais:

- 1. Levantamento Teórico:** Identificação de conceitos-chave relacionados ao bullying, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e autoestima na adolescência, com foco nas consequências psicológicas e emocionais do bullying em longo prazo.
- 2. Análise de Estudos de Caso:** Revisão de pesquisas que relatam experiências reais de vítimas de bullying e suas manifestações psicológicas tardias, destacando fatores comuns e variações individuais.
- 3. Discussão Crítica:** A partir dos dados levantados, foi realizada uma análise crítica das implicações do bullying na formação da identidade e autoestima de adolescentes, bem como uma reflexão sobre as estratégias de enfrentamento e intervenção sugeridas na literatura.

Essa abordagem visa compreender, de forma aprofundada, a relação entre o bullying e suas consequências tardias, promovendo subsídios teóricos e práticos para futuros estudos e intervenções na área.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo evidenciam que o bullying na adolescência pode gerar impactos psicológicos significativos e de longa duração, com destaque para o desenvolvimento do transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e comprometimentos severos na autoestima das vítimas. A análise da literatura aponta os seguintes achados principais:

- 1. Efeitos Psicológicos a Longo Prazo:**
  - Vítimas de bullying apresentam maior risco de desenvolver transtornos como ansiedade, depressão e TEPT, mesmo anos após a cessação das agressões.

- A intensidade do impacto está diretamente relacionada à gravidade e à duração do bullying, bem como à ausência de redes de apoio eficazes durante o período de violência.

## **2. Prejuízos na Autoestima:**

- O bullying compromete o desenvolvimento da autoestima, especialmente durante a adolescência, fase crítica para a formação da identidade.
- Vítimas frequentemente internalizam mensagens de desvalorização e rejeição, o que resulta em uma autoimagem negativa e em dificuldades de autoconfiança.

## **3. Relação com o TEPT:**

- Experiências de bullying podem ser suficientemente traumáticas para desencadear sintomas característicos do TEPT, como revivência do trauma, evitamento de situações associadas à violência, e hiperatividade emocional.
- A ausência de tratamento adequado agrava os sintomas e aumenta os riscos de comprometimentos na vida adulta, incluindo dificuldades profissionais e interpessoais.

## **4. Fatores de Resiliência e Intervenção:**

- Redes de apoio social, como amigos, familiares e professores, são cruciais para atenuar os efeitos do bullying.
- Intervenções terapêuticas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e estratégias focadas na reconstrução da autoestima, mostram-se eficazes no tratamento dos impactos psicológicos.

Esses resultados reforçam a necessidade de ações preventivas no ambiente escolar e de estratégias terapêuticas direcionadas para mitigar os efeitos tardios do bullying, promovendo o bem-estar e o fortalecimento da saúde mental de adolescentes.

A discussão dos resultados obtidos neste estudo evidencia a gravidade e a persistência dos impactos psicológicos do bullying, ressaltando sua relação com o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e a formação de uma autoestima fragilizada. Esses achados destacam questões cruciais para o enfrentamento do problema e para a formulação de estratégias de intervenção.

## **Impactos Psicológicos Prolongados**

O bullying vai além de um problema momentâneo da convivência escolar, configurando-se como uma experiência de opressão que pode gerar traumas profundos e duradouros. A correlação entre bullying e TEPT evidencia que os episódios vividos durante a adolescência podem ter intensidade suficiente para desencadear um ciclo traumático, especialmente na ausência de suporte emocional adequado. Essa constatação reforça a necessidade de reconhecer o bullying como um fator de risco relevante para a saúde mental, demandando atenção não apenas do ambiente escolar, mas também de famílias e profissionais de saúde (MELLO, 2017).

## Autoestima e Formação da Identidade

A adolescência é uma fase essencial para o desenvolvimento da identidade e da autoestima. Durante esse período, os jovens estão particularmente suscetíveis às influências externas. Quando expostos ao bullying, a repetição de mensagens de rejeição e humilhação pode se tornar parte da narrativa interna do indivíduo, impactando negativamente sua autopercepção. Isso sugere que estratégias de intervenção não devem apenas focar na cessação das agressões, mas também incluir iniciativas voltadas à reconstrução da autoestima e do senso de valor próprio.

## A Resiliência como Fator Protetor

A literatura revisada aponta que a presença de redes de apoio, tanto familiares quanto institucionais, exerce papel central na resiliência das vítimas. Escolas que promovem um ambiente acolhedor e programas educativos contra o bullying demonstram melhores resultados na redução dos danos psicológicos. Por outro lado, a negligência ou a banalização do problema intensifica os impactos, perpetuando ciclos de trauma e desvalorização.

## Implicações para a Intervenção

Os achados sugerem que intervenções eficazes devem abranger:

- **Conscientização e prevenção:** Programas escolares que estimulem o respeito à diversidade, a empatia e a resolução pacífica de conflitos.
- **Tratamento terapêutico:** Abordagens como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e o EMDR (Dessensibilização e Reprocessamento por Movimentos Oculares) têm mostrado sucesso no tratamento de TEPT e na restauração da autoestima.
- **Apoio contínuo:** Construção de redes de suporte e espaços seguros para que as vítimas possam compartilhar suas experiências e superar os impactos emocionais.

Os efeitos tardios do bullying revelam a complexidade do problema e a necessidade de um olhar atento para suas consequências. A relação entre a opressão escolar e o TEPT, bem como o impacto na autoestima, reforça a importância de medidas preventivas e interventivas que atendam às necessidades específicas das vítimas. Promover ambientes escolares saudáveis e oferecer apoio terapêutico são passos essenciais para minimizar os danos e favorecer o desenvolvimento emocional saudável dos adolescentes (FERREIRA, 2020).

Estatísticas recentes sobre bullying destacam a magnitude do problema no Brasil e no mundo. Em nível global, cerca de 33% das crianças em idade escolar já enfrentaram algum tipo de bullying, segundo a ONU. No Brasil, 43% dos estudantes relatam terem sido vítimas, com números semelhantes em outros países da América Latina. Além disso, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar aponta que 22% dos estudantes brasileiros sofrem bullying regularmente. Esses dados reforçam a necessidade de ações preventivas e de apoio às vítimas (UNESCO, 2024).

Dados recentes destacam a prevalência e os impactos do bullying no contexto global e no Brasil:

- 1. Incidência Global:** Cerca de um terço dos estudantes em idade escolar relata ter sofrido bullying pelo menos uma vez no último mês. No entanto, a forma de bullying varia: nos continentes como Europa e América do Norte, o bullying psicológico é predominante, enquanto em outras regiões, a violência física é mais comum. Aproximadamente 10% dos estudantes relatam ser vítimas de cyberbullying, uma modalidade em crescimento.
- 2. Impactos Psicológicos e Educacionais:** Crianças que sofrem bullying têm maior probabilidade de sentir-se isoladas, apresentar dificuldades para dormir e desenvolver pensamentos suicidas. Essas experiências também afetam negativamente o desempenho acadêmico, com vítimas demonstrando resultados abaixo da média em avaliações de leitura e matemática.
- 3. Dados no Brasil:** No país, 43% dos jovens relatam experiências de bullying, índice semelhante a países vizinhos como Argentina e Colômbia. O Brasil ocupa o 16º lugar no ranking mundial de bullying escolar. A Lei nº 14.811/2024, recentemente sancionada, criminalizou o bullying e o cyberbullying, reforçando ações preventivas e punitivas.
- 4. Grupos Vulneráveis:** Crianças que se destacam por características físicas, raciais ou socioeconômicas, assim como aquelas de comunidades LGBTQIA+, são mais propensas a sofrer bullying. Entre os adolescentes, a idade influencia os tipos de violência enfrentados, com o cyberbullying aumentando entre os mais velhos.

Esses dados ressaltam a necessidade de políticas educativas e preventivas, bem como suporte psicológico, para mitigar os efeitos de longo prazo do bullying. Iniciativas como a criação de plataformas de denúncia e programas de conscientização podem ser estratégias eficazes para combater esse problema.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o bullying na adolescência possui impactos profundos e duradouros, evidenciados na relação com o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e na formação de uma autoestima fragilizada. Esses efeitos tardios ressaltam a necessidade de ações preventivas no ambiente escolar, intervenções terapêuticas para as vítimas e fortalecimento das redes de apoio social. Promover ambientes acolhedores e conscientização sobre os danos do bullying é essencial para minimizar suas consequências e assegurar o desenvolvimento emocional saudável, contribuindo para uma sociedade mais inclusiva e empática.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)**. 5. ed. Arlington: APA, 2013.

BRASIL. Ministério da Educação. **Programa de Combate ao Bullying Escolar**. Brasília: MEC, 2019.

FANTE, C. **Fenômeno Bullying: Como Prevenir a Violência nas Escolas e Educar para a Paz**. 2. ed. Campinas: Verus, 2005.

FERREIRA, R. J.; SILVA, F. S. **Bullying e Saúde Mental: Impactos na Vida Escolar e Familiar**. São Paulo: Editora Contexto, 2020.

MELLO, F. C.; SILVA, J. L.; OLIVEIRA, W. A. **Bullying Escolar: Estratégias de Prevenção e Enfrentamento**. Curitiba: Appris, 2017.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE)**. Brasília: MS, 2024.

SILVA, M. A. I.; CÚRCIO, C. L.; COSTA, M. C. **Agressão e Vitimização por Bullying: Uma Visão Multidisciplinar**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2016.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Relatório sobre violência escolar e bullying no mundo**. Disponível em: ONU Brasil. Acesso em: 17 nov. 2024.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A EDUCAÇÃO, A CIÊNCIA E A CULTURA (UNESCO). **Violência Escolar e Bullying: das Evidências à Ação**. Disponível em: UNESCO. Acesso em: 17 nov. 2024.