



Vol 18, Núm 1, jan-jun, 2025, pág. 1492-1531

Rompendo o ciclo de Violência e Trauma:
como a autoconsciência media o Impacto Cognitivo do Bullying

Breaking the Cycle of Violence and Trauma:
How Self-Awareness Mediates the Cognitive Impact of Bullying

Wilzacler Rosa e Silva Pinheiro¹

Alexsandro Medeiros do Nascimento²

Antonio Roazzi³

RESUMO

Bullying, uma brincadeira de criança? Não! Quem já ouviu a frase: “Na minha época já existia isso e não fiquei traumatizado...”? Apesar de já ter sido visto como algo comum, que deveria fazer parte do desenvolvimento do indivíduo ou como algo que não provocaria marcas psicológicas, atualmente traz comportamentos que podem envolver agressão física, verbal ou social, repetida e intencional, dirigida a uma pessoa ou grupo que se encontra em uma posição de vulnerabilidade e que por essas razões, também passou a ser considerado crime. Mas, penalizar pessoas que praticam este ato, mesmo que sejam crianças, seria o melhor caminho? Pesquisas científicas apontam que as vítimas de bullying muitas vezes desenvolvem efeitos psicológicos negativos que podem perdurar por toda uma vida ou até mesmo se relacionar com o desenvolvimento de quadros psicopatológicos como depressão, transtornos de ansiedade, baixa autoestima e até mesmo dificuldades de aprendizagem. O referido artigo faz uma revisão bibliográfica, com o objetivo de mapear alguns processos cognitivos que estão relacionados ao bullying, refletindo, em especial, como a autoconsciência pode mediar e influenciar

¹ Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva – Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Membro do LACCOS E-mail: wil_psicologia@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-3861-1582>

² Doutor, Departamento de Psicologia – Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Coordenador do Laboratório de Estudos de Autoconsciência, Consciência, Cognição de Alta Ordem e Self (LACCOS). E-mail: alexsandro.mnascimento@ufpe.br <http://orcid.org/0000-0002-9981-8384>

³ D.Phil Oxford, Department of Psychology – Federal University of Pernambuco (UFPE) E-mail: roazzi@gmail.com <http://lattes.cnpq.br/6108730498633062>
<https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Roazzi-2> <https://orcid.org/0000-0001-6411-2763>



diretamente a forma como a pessoa percebe e lida com esta realidade. Ao longo deste trabalho serão apresentadas perspectivas teóricas acerca do tema, reflexões sobre alguns programas de intervenção, estratégias antibullying e de que forma alguns elementos que envolvem a autoconsciência, como o autoconceito, automonitoramento, autocontrole, autoregulação, os padrões de ética e moralidade estão envolvidos neste processo. Os resultados apontam que a forma como a pessoa percebe, sente e se comporta frente ao bullying pode estar associada a prejuízos no autofoco e algumas dimensões da autoconsciência, como por exemplo, a ruminação, assim como, níveis maiores de autoconceito e autoestima podem ser elementos protetivos no enfrentamento do bullying. Por fim, espera-se que esta discussão crítica promova reflexões que venham a auxiliar na construção de novos programas de intervenção que envolvam aspectos cognitivos, em especial, a autoconsciência, para, se não erradicar o bullying, ao menos minimizar seu impacto desenvolvimental sobre envolvidos, tanto vítimas quanto infratores.

Palavras-chave: Bullying, Programas de intervenção, Processos cognitivos, Autoconsciência, Psicologia Cognitiva.

ABSTRACT

Bullying, just child's play? No! Who has heard the phrase: "Back in my day, this already existed, and I wasn't traumatized..."? Although it was once seen as something common that should be part of an individual's development or as something that would not cause psychological scars, it currently involves behaviors that can include repeated and intentional physical, verbal, or social aggression directed at a person or group that is in a vulnerable position and that for these reasons, has also come to be considered a crime. But would penalizing people who practice this act, even if they are children, be the best way forward? Scientific research indicates that victims of bullying often develop negative psychological effects that can last a lifetime or even be related to the development of psychopathological conditions such as depression, anxiety disorders, low self-esteem, and even learning difficulties. This article reviews the literature to map some cognitive processes related to bullying, reflecting, in particular, how self-awareness can mediate and directly influence how a person perceives and deals with this reality. Throughout this work, theoretical perspectives on the topic will be presented, as well as reflections on some intervention programs, anti-bullying strategies, and how some elements that involve self-awareness, such as self-concept, self-monitoring, self-control, self-regulation, and ethical and moral standards are involved in this process. The results indicate that how a person perceives, feels, and behaves when faced with bullying may be associated with losses in self-focus, and some dimensions of self-awareness, such as rumination, as well as higher levels of self-concept and self-esteem, may be protective elements in coping with bullying. Finally, this critical discussion is expected to promote reflections that will help construct new intervention programs that involve cognitive aspects, especially self-



awareness, to, if not eradicate bullying, at least minimize its developmental impact on those involved, both victims and offenders.

Keywords: Bullying, Intervention programs, Cognitive processes, Self-awareness, Cognitive psychology.

De acordo com o relatório da UNESCO (2024) é estimado que 246 milhões de crianças e adolescentes sofram algum tipo de violência escolar e bullying. Na pesquisa realizada pela UNICEF em parceria com a ONU, com mais de 100 mil jovens em 18 países, os resultados apontaram que dois terços dos participantes já foram vítimas de bullying. Entre estudantes LGBT+, o risco de serem vítimas aumenta de três a cinco vezes mais ao serem comparados a estudantes não LGBT+ e a prevalência de violência escolar e bullying varia entre 16% a 85% dos respondentes (UNESCO, 2024).

O bullying é um fenômeno psicossocial complexo que envolve comportamentos agressivos e repetidos, geralmente direcionados a indivíduos que apresentam condições de maiores vulnerabilidades. Nos últimos anos é percebido que o formato das práticas de bullying começaram a se expressar de formas diferenciadas, pois o uso de tecnologias ampliou e facilitou práticas de cyberbullying. Estima-se que de 5% a 21% das crianças e adolescentes são vítimas dessa realidade, em especial, no que se refere ao gênero, meninas tem apresentado riscos maiores (UNESCO, 2024).

O impacto do bullying pode ser devastador, afetando aspectos emocionais, sociais e até cognitivos da vítima. As vítimas de bullying muitas vezes podem desenvolver depressão, transtornos de ansiedade, baixa autoestima e até mesmo dificuldades de aprendizagem. Além disso, os efeitos do bullying podem perdurar ao longo da vida, afetando a capacidade de uma pessoa formar relações saudáveis e sua visão de si mesma (UNICEF, 2019).

A forma como um indivíduo se percebe, como ele acredita que os outros o percebem e como ele reage a essas percepções pode influenciar diretamente suas relações intra e interpessoais. Em estudos recentes, a psicologia cognitiva tem se



mostrado uma área fundamental para entender as dinâmicas que envolvem esse comportamento, especialmente no que diz respeito à autoconsciência dos indivíduos envolvidos (Nascimento, Santos & Roazzi, 2019).

Diante desta realidade, verifica-se que a autoconsciência é compreendida como um processo complexo, dinâmico e multifacetado, além de também ser influenciada pela interação com outros, o ambiente social, o mundo físico e o próprio Self (Morin, 2004). Envolve a capacidade que o sujeito tem de prestar atenção a si mesmo, além de como ele é percebido pelo outro, o que influencia em pensamentos, sentimentos, motivações e comportamentos (Nascimento, 2008).

No que se refere às suas dimensões, autores pontuam algumas divisões: *autoconsciência pública* está relacionada a consciência de si voltada à imagem pública do sujeito como comportamento, gestualidade, atratividade, etc.; a *autoconsciência privada*, envolve aspectos de si mesmo que não podem ser acessados por outros tais como emoções, motivos, valores, etc., e a *ansiedade social*, que se relaciona ao afeto negativo sentido pelo eu quando na presença de outros, em sendo observado (Fenigstein et al., 1975; Nascimento, Santos & Roazzi, 2019). Dentro da dimensão do autofoco privado, têm-se postulado subdimensões: a *ruminação*, autofoco desadaptativo e automático que estaria mais diretamente associado ao traço de personalidade neuroticismo e mais presente em processos que envolvem psicopatologias, enquanto que a *reflexão*, autofoco adaptativo, flexível e intencional, geralmente tem sido associado a abertura à experiência, geralmente está mais envolvida em aspectos que envolvem a satisfação com a vida, resiliência ou formas mais adaptativas de enfrentamento às adversidades da vida, incluindo também melhores índices quanto a diversas questões que envolvem a saúde mental (Trapnell & Campbell, 1999).

Estudos mais recentes apontam para possibilidades de déficits no sistema cognitivo de autoconsciência em praticantes e vítimas de bullying escolar, o que pode estar relacionado a falhas estruturais no funcionamento dos processos autofocalizadores (Nascimento, Santos & Roazzi, 2019).

Portanto, este artigo objetivou em luz crítica apresentar algumas perspectivas teóricas envolvendo a autoconsciência, assim como dados e reflexões acerca do



bullying, seus impactos psicológicos e possibilidades de prevenção, trazendo alguns exemplos de programas antibullying e por fim reunir informações quanto às possibilidades do enlace entre autoconsciência e a forma como o indivíduo percebe e lida com práticas de bullying, com vistas a promover desenvolvimento de estratégias de prevenção ao bullying com foco em processos cognitivos.

Compreendendo o Bullying e o Cyberbullying

O bullying é uma forma de agressão em que um ou mais indivíduos ameaçam outros, física, psicológica e/ou sexualmente, repetidamente, por um período determinado de tempo (Bessa et al., 2023). De acordo com a UNESCO (2024) o bullying é definido como um comportamento agressivo e indesejado entre crianças que estão em idade escolar e que geralmente envolve um real ou percebido desequilíbrio de poder. Além de também ser considerado uma violência, caracterizado por um padrão comportamental e que gera impactos negativos na vida de todos os envolvidos (vítimas, agressores ou testemunhas).

Entre as características do bullying, é possível dizer que ele assume duas variantes: direto e indireto. No bullying direto, o agressor atinge diretamente suas vítimas, com uso de apelidos impróprios, ofensas, humilhações, xingamentos, ameaças, podendo agredir física e até mesmo sexualmente. A vítima pode ter seus pertences danificados, roubados ou, ainda, ser obrigada a pagar despesas dos agressores ou fazer suas atividades escolares. O bullying indireto, por sua vez, compreende ações que visam excluir e ignorar a vítima, espalhar rumores, mentiras, boatos difamatórios e humilhantes na tentativa de denegrir socialmente a imagem da vítima (Aguiar & Barrera, 2017). Além disso, é comum que as vítimas apresentem diversos sentimentos como: medo, vergonha, culpa ou confusão o que pode gerar uma dificuldade para pedir ajuda, inclusive nas situações que ocorrem esta violência, muitas vítimas podem ser ignoradas por professores, pais ou responsáveis. Além disso, em diversas situações as práticas de bullying podem ser percebidas como algo normal do desenvolvimento ou que faz parte da disciplina (UNESCO, 2024).



Segundo Olweus (1993) a sua definição compreende três condições fundamentais associadas ao comportamento agressivo: 1) o padrão repetido da intimidação física ou psicológica ao longo do tempo; 2) a intencionalidade desse comportamento (provocar mal-estar e ganhar controle sobre outra pessoa) e, 3) o desequilíbrio de poder físico ou psicológico entre o perpetrador e a vítima (sendo o *bully*, o agressor, percebido como o mais forte). Portanto, o *bullying* é considerado uma forma de agressão interpessoal complexa, que apresenta distintas formas e funções e que se manifesta por diferentes padrões relacionais (Gouveia, Leal & Cardoso 2017).

Estudos sobre o fenômeno surgiram a partir de Dan Olweus, na Universidade de Bergen, na Europa, em 1982, após a identificação de que três adolescentes que praticaram suicídio, sofriam por vivenciarem bullying escolar. Uma pesquisa realizada na Austrália relevou que um em cada dez alunos estavam envolvidos com o bullying (Rigby & Slee, 1991). Dois anos depois, na Noruega, Olweus (1993) apontava o envolvimento com o bullying de um para cada sete alunos. Em Portugal os achados de Lourenço, Pereira, Paiva e Gebara (2009) demonstraram elevada prevalência de bullying, sendo identificado, respectivamente 36,4% de alunos vítimas (Oliboni, 2019). No Brasil, o tema começa a ser discutido, a partir do ano 2000, quando Cléo Fante e José Augusto Pedra realizaram uma ampla pesquisa sobre o assunto (Fante & Pedra, 2008 apud Nascimento, Santos & Roazzi, 2019). O estudo apontou que 40,5% (Lopes, 2005), 41% (Fante, 2005) dos alunos envolvidos em situações de bullying, emitiam o alerta para a gravidade do problema nas escolas do país.

Oliboni *et al.* (2019) realizaram um estudo que objetivou conhecer a prevalência e os tipos de bullying entre estudantes do Ensino Fundamental, através de uma amostra de 406 alunos regularmente matriculados entre o 5º e o 9º ano de sete escolas públicas da região sul do Brasil. A coleta de dados ocorreu por meio da aplicação de um questionário autoaplicável e os resultados revelaram que 268 (66%) dos alunos estavam envolvidos com o bullying, sendo 195 (48%) vítimas e 73 (18%) agressores. As meninas estiveram mais envolvidas com o bullying e os locais de maior ocorrência foram as salas de aula (57,9%) e os recreios (39,4%). Os tipos mais praticados foram apelidar e xingar (58,9%) e incomodar (39,7%). Os



resultados indicaram a propagação da violência escolar e a necessidade de intervenções intersetoriais direcionadas para o empoderamento das vítimas de bullying.

Segundo Silva *et al.* (2017) o bullying é considerado um fenômeno social e de grupo, no qual todos os comportamentos dos estudantes envolvidos (vítimas, agressores e testemunhas) exercem efeito sobre sua continuidade ou interrupção. Com a adoção de comportamentos intencionalmente hostis, dissimulados e repetitivos, o bullying envolve atitudes de intimidação, perseguição, exclusão e humilhação que partem de um ou mais estudantes contra outros, sem que exista um motivo aparentemente justificável (Olweus, 2013). As agressões são constantes e podem durar anos, trazendo consequências deletérias para os envolvidos a curto e longo prazo (Zequinão et al., 2017).

As causas do bullying podem incluir questões relacionadas a normas sociais e de gênero, fatores estruturais mais amplos e contextuais. Geralmente as vítimas das violências escolares podem ser crianças e adolescentes que vivenciam maiores vulnerabilidades relacionadas a condições socioeconômicas, pertencentes a minorias sexuais (relacionadas à orientação sexual, identidade de gênero ou expressões de gênero), minorias étnicas, culturais ou linguísticas, pertencentes a comunidades de refugiados, migrantes e pessoas com deficiências físicas. Além disso, as práticas violentas podem ocorrer tanto no ambiente escolar (principalmente áreas recreativas, vestiários, banheiros, corredores e sala de aula), no entorno da escola ou no caminho de ida ou volta da escola, assim como no ambiente virtual (UNESCO, 2024).

Um estudo recente, partindo de uma revisão de literatura, visando analisar os impactos e desafios do bullying no contexto escolar, apontou que os impactos do bullying no ambiente escolar, podem repercutir em prejuízos causados nas competências socioemocionais, cyberbullying, violência e preconceito (Soprani, Foresti & Ricardo, 2024).

Devido ao acesso crescente e facilitado de pessoas a internet, tais práticas têm se modificado, diferentemente do bullying tradicional que ocorre pessoalmente, o cyberbullying acontece de forma eletrônica nas redes sociais, onde são postadas agressões, ou através do envio de e-mails ou mensagens. Porém, apesar de o meio



pelo qual as agressões são feitas, os efeitos para as suas vítimas são similares (Slonje & Smith, 2008).

De acordo com Calhau (2010 apud Nascimento, Santos e Roazzi, 2019), o agressor pode ser de ambos os sexos e costuma manifestar pouca empatia, se apresentando geralmente como mais forte que suas vítimas, tendo baixa resistência a frustrações, custando a adaptar-se a normas, caracterizando-se predominantemente pela opressão e violência. Estudos de Bullock (2002) reforçam que crianças praticantes do bullying geralmente são impulsivas e exercem coerção sobre as outras. Uma investigação feita por Silva (2016) associando bullying e criminalidade, encontrou que 12 artigos, dos 13 analisados, os sujeitos que praticavam o bullying durante a infância e a adolescência se envolviam mais com atos ilícitos na vida adulta.

Silva *et al.* (2018) pontua que o *bullying* é considerado um problema de saúde pública que afeta o relacionamento social, o desempenho escolar e a saúde de crianças e adolescentes. Os indivíduos que são atacados frequentemente apresentam uma maior propensão a desenvolver transtornos de ansiedade, depressão, ideação suicida, características de personalidade borderline, dores de estômago, dores de cabeça e problemas para dormir (Wolke, 2015). Os impactos negativos mais comuns, referenciados na literatura atual envolve: quadros de ansiedade, baixa autoestima, depressão, autolesão, solidão e suicídio (Silva *et al.*, 2017).

Zequinão *et al.* (2017) referem que as consequências do bullying envolvem três esferas: saúde, processo de ensino-aprendizagem e desenvolvimento psicossocial. Assim, são identificadas nas vítimas uma tendência para o baixo rendimento escolar, fracasso ou evasão escolar, além do desenvolvimento de quadros/sintomas depressivos, fobia social, medo, ansiedade generalizada, autoflagelação, pensamentos negativistas, baixa autoestima, transtornos alimentares e ideação suicida (Sampaio *et al.*, 2015).

Existem também aqueles sujeitos que frequentam os mesmos espaços e presenciam as atitudes de bullying que se estabelecem entre os outros colegas. Em uma pesquisa realizada na região da Grande Aracaju, em Sergipe (Vieira, 2016), se apontou que embora 82% dos espectadores não aprovassem os atos de



Bullying, 47,5% dos entrevistados não faziam nada para acabar com a agressão, o que corrobora com os dados encontrados por Bandeira (2012), no qual 37,8% das testemunhas de bullying não tomaram nenhuma atitude, sendo, também, o maior grupo entre os entrevistados.

Soares (2016) avaliou a autoimagem e a sua relação com o bullying escolar, descrevendo os possíveis papéis de participação no bullying, a partir do Questionário de Olweus, adaptado à população portuguesa (Pereira, 2006). Para identificar os papéis no bullying segundo a percepção dos colegas utilizou-se a Escala Sócio Métrica. Este estudo demonstrou que as crianças que estão mais insatisfeitas foram aquelas mais indicadas como vítimas na percepção dos colegas.

No Brasil, somente em 2015 foi instituída uma legislação para enfrentar especificamente esse tipo de violência, a qual é denominada como Programa de Combate à Intimidação Sistemática (Bullying), pela Lei nº 13.185 (Brasil, 2015). Atualmente existem 75 leis, entre federais, estaduais e municipais, para o combate ao bullying, que, em geral, variam de ausência de condutas a serem tomadas, orientação de pais, familiares e comunidade escolar, realização de pesquisas, até condutas como coibir atos de agressão, discriminação, humilhação e qualquer outro comportamento de intimidação, constrangimento e violência.

A lei 14.811/24 instituiu medidas nacionais de proteção à criança e ao adolescente contra a violência nos estabelecimentos educacionais ou similares, prevendo também a Política Nacional de Prevenção e Combate ao Abuso e Exploração Sexual da Criança e do Adolescente, criminaliza a prática de bullying e cyberbullying definindo a conduta de intimidação sistemática (que pode ser psicológica ou física), através de atos de intimidação, humilhação ou discriminação ou de ações morais, verbais, sociais, materiais ou virtuais, com pena de multa se a conduta não constituir crime mais grave. Nos casos de intimidação sistemática virtual, chamada também de cyberbullying, se a conduta for realizada por meio de rede social, aplicativos, rede de computadores, jogos online, ou por qualquer outro meio digital ou transmitida em tempo real a pena será de reclusão de 2 a 4 anos, e multa se o ato não constituir crime mais grave.

Uma questão complexa que tem gerado discussões envolve o fato do crime poder ser praticado independente da idade, ou seja, o que já foi associado



como uma brincadeira de criança, passou a ser entendido como um ato criminoso. A lei também é classificada como crime hediondo (que não aceita pagamento de fiança) devendo a pena ser cumprida em regime fechado (Brasil, 2024).

A partir desta lei, o Estatuto da Criança e do Adolescente também recebeu alterações, ao instituir que estabelecimentos educacionais e similares, privados ou públicos, precisarão exigir e manter atualizados as certidões de antecedentes criminais de todos os funcionários, a cada seis meses. Incluindo também o artigo 244-C ao ECA, afirmando que a mãe, pai ou responsável poderão responder por pena de reclusão se não comunicar às autoridades públicas o desaparecimento de criança ou adolescente (Brasil, 2024).

Além disso, a lei 14.811/24 também inclui na Lei de Crimes Hediondos, o recrutamento, o agenciamento, a internação ou coação de menores para registros ou gravações pornográficas; exibir ou realizar transmissão digital de pornografia infantil; posse, compra ou armazenamento de pornografia infantil; tráfico de pessoas menores; instigação ou induzimento a autolesão ou suicídio de qualquer pessoa por meios virtuais (Brasil, 2024).

Rodrigues (2024) realizou uma revisão bibliográfica, cujo objetivo foi analisar crimes virtuais e digitais e seus aspectos, bem como dispor da legislação vigente referente ao assunto e a penalidade destes delitos. Os resultados apontaram que a legislação brasileira busca adaptar-se aos desafios da era digital, tenta avançar especialmente no combate aos crimes cibernéticos e às *fake news* e que foi uma evolução legislativa, a Lei 14.811 de 2024 que acrescentou o artigo 146-A ao Código Penal, tipificando a prática do crime de bullying e cyberbullying, visando amplificar a proteção de ataques de ódio, dentre outros crimes praticados no âmbito virtual e que violem os direitos de personalidade. Mas, será que punir quem pratica este ato é o melhor caminho?

Propostas antibullying e cyberbullying

De acordo com Craig *et al.* (2009 apud Silva *et al.*, 2017) a literatura apresenta a realização de intervenções em muitos países, porém são poucas aquelas que obtêm efeitos positivos. De acordo com o modelo cognitivo de Beck (2014), que



compreende o sujeito a partir da relação entre pensamento, emoção e comportamento, é percebido que diante do fenômeno bullying, estratégias que envolvam a psicoeducação auxiliam no desenvolvimento de conhecimentos e construção de estratégias para enfrentar as problemáticas relacionadas a esta realidade. Aprender novas habilidades pode mudar crenças e possibilitar novas cognições, são possíveis mudanças no humor e maior controle comportamental. A psicoeducação, pode ser uma ferramenta interessante para prevenir o bullying, podendo ser realizada através de jogos, brincadeiras, dinâmicas e rodas de diálogos.

Estudos mais recentes apontam que as estratégias de prevenção e enfrentamento ao bullying precisam envolver ações preventivas e educativas, o engajamento escolar e moral, maior investimento em capacitação docente e novas formas de construir políticas públicas, em especial refletir de forma mais crítica e reflexiva o que tem na legislação brasileira. É necessário pensar formas de como construir novos caminhos que promovam um ambiente escolar mais inclusivo e seguro. Lidar com esta realidade no contexto escolar exige um trabalho em conjunto envolvendo educadores, autoridades escolares, discentes e seus responsáveis (Soprani, Foresti & Ricardo, 2024).

Visando contribuir para a melhora das relações interpessoais e conscientização dos alunos de 3º, 4º e 5º anos de uma escola da Rede Municipal de Ensino da cidade de Mariana, Teixeira (2018) identificou que 30,6% foram alvos de bullying, 52% autores e 90% espectadores. Nos 3º e 4º anos o tipo de bullying mais frequente foi o físico e nos 5º anos foi o bullying verbal. Além disso, o local de maior ocorrência de agressões foi o pátio do recreio, seguido pela sala de aula. Após aplicação de uma proposta de intervenção constatou-se que 69% da amostra demonstrou grande satisfação com o projeto e 30,8% concordou que após o projeto o ambiente escolar sofreu mudanças, ficando as relações interpessoais melhores. Como produto dessa pesquisa foram elaboradas três cartilhas sobre o tema bullying, direcionadas à escola, aos alunos e à família. Com objetivo de informar, conscientizar e propor estratégias para cada público de como reconhecer, prevenir e combater o bullying. Foi possível concluir que o projeto resultou em maior



conhecimento por parte dos alunos sobre a temática bullying e que as estratégias utilizadas foram bem aceitas e capazes de sensibilizar os alunos.

O estudo de Silva *et al.* (2018) realizou uma revisão de literatura com metanálise verificando se intervenções em habilidades sociais reduziram a vitimização e/ou agressão por *bullying*. Os resultados indicaram efeitos das intervenções em habilidades sociais na redução de agressão e vitimização, porém em níveis não significativos. No estudo foram incluídos somente estudos do tipo caso-controle, com foco específico no bullying escolar e sem recorte temporal. A qualidade metodológica das investigações foi avaliada por meio do check-list SIGN. No total, 18 artigos compuseram o corpus de análise da revisão e todos foram avaliados como de alta qualidade metodológica. As intervenções realizadas nos estudos revisados foram subdividas em quatro categorias: multidimensionais ou em toda a escola, treinamento de habilidades sociais, curriculares e informatizadas. A revisão apresentou que a maioria dos artigos publicados estão nas áreas de Psicologia, Educação e Saúde, com variação de idade entre os participantes de 7 a 15 anos, de ambos os sexos. A maioria das intervenções (63,1%) foi desenvolvida em 10 sessões ou menos, com prevalência do formato de grupo (89,9%), sendo que os professores foram os profissionais responsáveis pela condução de grande parte das atividades interventivas previstas nos estudos (72,2%). A pesquisa também concluiu que intervenções em habilidades sociais podem ser mais eficazes se desenvolvidas em conjunto com outras que envolvam também a variedade de situações, contextos e sujeitos implicados no *bullying*, como equipe escolar e família.

Estatisticamente, a redução média do bullying em diferentes realidades socioculturais é de 20%. De modo geral, as intervenções com durações mais extensas, que ultrapassam as abordagens individuais, que incluem as famílias dos estudantes e que são desenvolvidas por equipes intersetoriais ou multiprofissionais são mais efetivas. Além desses aspectos, também são indicados como fundamentais: formação docente, ações de conscientização sobre o fenômeno e suporte individual e/ou coletivo para os estudantes envolvidos nesse tipo de violência. Evidenciou-se que intervenções mais eficazes se pautam em dimensões sociais, educacionais, familiares e individuais dos estudantes, principalmente



porque se avalia que elas devem se diferenciar de acordo com os contextos e as culturas (Freire, 2012).

Pesquisas têm apontado a importância dos programas antibullying trabalharem com mudanças de repertórios empáticos e morais, em que vítimas e testemunhas se beneficiariam e criariam redes de apoio mútuo. O referido estudo relacionou os estilos e práticas parentais maternos e paternos com comportamento de agressor, vítima e testemunha de bullying, e empatia em escolares; e avaliou a eficácia de um Programa de Comportamento Moral (PCM) desenvolvido por Gomide (2010) na redução de Bullying escolar. Os resultados apontaram a existência de correlações de práticas parentais paternas, e vitimização por bullying em meninas e comportamento de testemunhas em meninos. Em relação ao PCM, os resultados mostraram uma redução significativa dos comportamentos de Bullying nos agressores, nas vítimas e nas testemunhas, e aumento dos níveis de empatia para agressores, vítimas e testemunhas após a intervenção. O estudo sugeriu que programas baseados em comportamentos prossociais como: fazer amizades, empatia, polidez, autocontrole, expressividade emocional, assertividade e solução de problemas interpessoais, podem ter maior eficácia na coibição do bullying, aliado a programas de orientações para pais, professores e comunidade escolar, auxiliando no combate ao bullying (Barros, 2019).

Diante do exposto, pode-se perceber que lidar com um fenômeno complexo, como o bullying, exige estratégias bem planejadas e ações ampliadas, persistentes e contínuas. A maioria das propostas traz como foco trabalhos relacionados mais às habilidades sociais, e relacionais, porém no que se refere aos aspectos mais cognitivos é percebido uma certa escassez de estudos. Atualmente existem avanços significativos quanto ao desenvolvimento de estratégias que buscam reduzir o bullying, principalmente a partir de práticas educativas, porém, com o advento da lei nº14.811/24 que traz um contexto de punição e de criminalização, parece que a situação tem entrado em um território mais delicado, que pode mudar o direcionamento das intervenções. Portanto, ainda é necessário construir novas pesquisas para avaliar a real eficácia desta forma de lidar com tal realidade que desafia toda comunidade diariamente.



Aspectos psicológicos e a relação entre a Autoconsciência e Bullying

Como visto anteriormente, o bullying pode gerar diversos impactos psicológicos, influenciando no desenvolvimento de sofrimentos psíquicos, ansiedade maior, depressão, isolamento social, baixa autoestima, comportamento suicida (Grizorti, Leal & Melo, 2024), preocupação no controle das emoções, comportamento de alerta, distúrbios alimentares, dificuldades no sono, insegurança, dificuldade de construir e permanecer em relacionamentos interpessoais, baixa autoestima, estresse, sensação de insuficiência e sentimentos negativos com relação a si e ao mundo (Fonseca & Flausino, 2024).

Para lidar com diversos pensamentos e sentimentos, cada indivíduo buscará estratégias cognitivas diferentes, o que também envolve processos cognitivos que geralmente estão entrelaçados, dentre eles, a autoconsciência.

A pesquisa de autoconsciência surgiu nos estudos psicológicos contemporâneos relacionada a Teoria da Autoconsciência Objetiva de Duval e Wicklund (1972), modelo teórico que define autoconsciência como atenção prestada ao self, ou seja, como prestar atenção a si mesmo. Os autores descrevem que o seu desenvolvimento se dá a partir de uma dinâmica organizativa, no qual o *self* de forma automática compara autoconteúdos atuais no fluxo da consciência com padrões internalizados de correção (como por exemplo: o que é certo/errado), transitando entre as duas instâncias (o *self-real* e o *self-ideal*) que podem resultar em afeto prazeroso ou ansiedade, cujo conteúdo e intensidade guiará futuros focos atencionais (Nascimento, 2008).

Diante disso, no contexto do bullying, a autoconsciência desempenha um papel crucial na mediação dos processos psicológicos envolvidos, tanto para a vítima quanto para o agressor. Para a vítima, a experiência de ser alvo de bullying pode desencadear um processo de autoconsciência intensificado, onde o indivíduo começa a comparar seu *self-real* com o *self-ideal*, frequentemente se confrontando com padrões de aceitação social e normas internalizadas sobre o que é considerado "normal" ou "adequado". Se o bullying resulta em um afastamento do *self-ideal*, a vítima pode experimentar sentimentos de vergonha, ansiedade ou inadequação, o que aumenta ainda mais a sua atenção focada em si mesma e em como é vista pelos outros. Essa ansiedade gerada pela discrepância entre os dois



selves pode levar a um ciclo de autocrítica e sentimentos negativos, afetando o bem-estar emocional e social da vítima.

Para o agressor, a autoconsciência também pode influenciar seu comportamento. Dependendo de como o agressor internaliza os padrões sociais e suas percepções sobre si mesmo, ele pode perceber o bullying como uma maneira de reforçar seu *self-ideal*, sentindo-se superior ou mais poderoso em comparação com a vítima. Nesse caso, a autoconsciência pode não induzir sentimentos de ansiedade, mas sim de satisfação ou prazer, devido à confirmação de uma imagem idealizada de si mesmo (como o "dominante" ou "popular"). No entanto, se houver uma discrepância entre o *self-real* e o *self-ideal* do agressor, como no caso de um conflito interno sobre seus comportamentos, isso poderia gerar também sentimentos de culpa ou desconforto, o que poderia modificar suas ações.

Assim, é percebido que a autoconsciência serve como um mediador importante em processos relacionados ao bullying, uma vez que tanto a vítima quanto o agressor comparam suas experiências internas e externas com padrões internalizados de aceitação e julgamento, o que pode resultar em diferentes respostas emocionais e comportamentais. O impacto emocional do bullying, por exemplo, pode ser intensificado pela ansiedade que surge dessas comparações entre o *self-real* e o *self-ideal*, influenciando como as pessoas se comportam em relação ao outro e como lidam com suas próprias emoções durante ou após a experiência.

De acordo com Morin (2006), a autoconsciência se desenvolve de maneira complexa revelando um estado em que o indivíduo ativamente identifica, processa e armazena informações sobre o self. No seu aspecto psicológico, psicossocial mais geral e cognitivo em particular, modela pensamentos, sentimentos e comportamentos e o autoconceito em formas particulares. Depende dos processos autorepresentacionais baseados em diferentes modalidades de codificação cognitiva (Paivio, 2007), transformando o próprio self em fonte privilegiada de autoconhecimento (Nascimento, 2008).

Segundo Nascimento et al. (2019), a experiência de ser alvo de bullying pode ser um evento altamente impactante para o desenvolvimento da autoconsciência, pois ela envolve a constante identificação e processamento de informações sobre



si mesmo em relação aos outros. O bullying frequentemente leva a vítima a avaliar negativamente seu próprio *self*, especialmente quando se compara a padrões sociais e ideais de aceitação (como a aparência, comportamento ou habilidades). Nesse processo, a vítima pode internalizar a ideia de que há algo de errado com ela, o que afeta diretamente seu autoconceito. A autoconsciência, ao ser focado nesse processamento de informações, pode resultar em sentimentos de inadequação, vergonha, ansiedade e baixa autoestima.

O bullying pode também ser um reflexo do processo de autoconsciência do agressor. A autoconsciência envolve uma constante avaliação e modulação do *self*, e no caso do agressor, isso pode se dar por meio de uma busca de afirmação do poder, status ou controle. O agressor pode desenvolver um autoconceito em que a agressão e o bullying são formas de validar sua identidade ou de reforçar uma imagem de superioridade. O bullying, nesse sentido, pode ser um comportamento que o agressor adota para lidar com sua própria insegurança ou para fortalecer um *self-ideal* em que ele se vê como dominante, popular ou bem-sucedido socialmente. Além disso, o agressor pode processar as informações sobre sua interação com a vítima de maneira que minimiza os danos causados ou até justifique sua atitude, dependendo da sua visão sobre si mesmo e dos seus valores.

O bullying pode também interferir no desenvolvimento psicossocial da vítima e do agressor. A autoconsciência, ao ser influenciada por interações sociais (como o bullying), pode modificar a forma como os indivíduos se percebem e se relacionam com os outros. No caso da vítima, a percepção de ser rejeitada ou ridicularizada pode criar uma distorção no seu autoconceito, afetando suas relações sociais futuras. Para o agressor, as interações com a vítima podem reforçar uma visão distorcida de poder e controle, moldando negativamente suas atitudes em relação ao outro.

Portanto, a autoconsciência, tem um papel central no desenvolvimento da percepção de si mesmo e nas relações sociais. O bullying, ao influenciar esses processos de identificação e processamento de informações sobre o *self*, pode gerar efeitos duradouros no autoconceito da vítima, levando a consequências psicológicas e emocionais significativas, e também pode moldar o comportamento do agressor, reforçando padrões de pensamento que perpetuam a violência.



Morin (2004), afirma que a autoconsciência apresenta três fontes primordiais para seu disparo e manutenção no tempo: o meio social, o ambiente físico e o próprio self. O meio social disponibiliza quatro mecanismos disparadores: Comunicação Inicial Face-a-Face; Avaliações refletidas ou comentários autorelevantes que o indivíduo recebe de outras pessoas; Um mecanismo de comparação social que leva a Tomada de Perspectiva, onde o indivíduo se vê como provavelmente é visto pelos outros; e Audiências ou a presença de outras pessoas observando o self. O ambiente físico é a dimensão ecológica do autofoco, dispara a autoconsciência a partir de três maneiras distintas: Objetos e Estruturas; Estímulos Refletores; Material escrito e a Mídia. Por fim, o próprio Self constitui-se de mecanismos cognitivos (autofala e imagens mentais) e não cognitivos (lobos pré-frontais e dupla estimulação sensorial).

Segundo esta perspectiva observa-se que no contexto do bullying, as Avaliações Refletidas e comunicação face a face entre vítima e agressor, bem como a interação com outros colegas que possam presenciar o bullying, podem intensificar o processo de autofocalização e autocomunicação dos envolvidos, com consequências para a reconstrução do autoconceito. A Vítima passa a perceber a si mesma através do olhar dos outros, o que pode gerar vergonha ou insegurança. Para o agressor, essa comunicação pode fortalecer um senso de poder ou superioridade em relação à vítima, dependendo de como ele percebe o efeito de suas ações.

O bullying frequentemente envolve comentários de outras pessoas que reforçam estigmas e críticas, levando a vítima a internalizar essas avaliações negativas sobre si mesma. Isso pode criar uma percepção distorcida do self, ampliando sentimentos de inadequação e isolamento social. Para o agressor, o feedback positivo dos colegas (como aprovação ou riso) pode servir como uma validação das atitudes agressivas, reforçando um comportamento contínuo.

O bullying é frequentemente baseado em uma comparação social, onde a vítima se sente inferior ou inadequada em relação aos outros. Esse processo de comparação social pode ser intensificado no bullying, com a vítima constantemente se colocando em uma posição de desvantagem ao se perceber como alguém



"diferente" ou "menos aceitável". Para o agressor, esse mecanismo de comparação pode reforçar sua ideia de superioridade ao ver a vítima como "inferior".

Além disso, o bullying muitas vezes acontece na presença de outras pessoas, o que torna a experiência ainda mais dolorosa para a vítima. A autoconsciência da vítima se torna mais intensa, pois ela se vê sendo observada e julgada pelos outros, o que pode gerar vergonha, ansiedade e distúrbios emocionais. Para o agressor, o ambiente social pode funcionar como um estímulo para a manutenção do comportamento agressivo, principalmente se ele busca aprovação ou status perante os colegas.

Quando Morin (2006) se refere ao ambiente físico enquanto um fator relevante para o desenvolvimento da autoconsciência, ativando a atenção do indivíduo para si mesmo através de objetos, estímulos e representações externas, é percebido que no contexto do bullying, o ambiente escolar, por exemplo, pode se tornar um espaço onde certos "objetos" (como o armário, o banheiro ou o pátio) são associados à vergonha e à humilhação, intensificando o processo de autoconsciência na vítima. Esses lugares podem ser lembrados como ambientes de sofrimento, fazendo com que a vítima se sinta constantemente observada e julgada. Espelhos, câmeras ou até mesmo o simples reflexo que a vítima vê nas reações das outras pessoas podem atuar como estímulos refletores que a fazem se concentrar em seu próprio *self* de maneira negativa. A presença de um reflexo negativo nas atitudes dos outros pode intensificar os sentimentos de inadequação ou rejeição.

O bullying não ocorre apenas no ambiente físico imediato, mas também pode ser ampliado para o virtual, através de mensagens escritas, redes sociais e outras formas de mídia. A presença de material escrito (comentários depreciativos, memes, vídeos de humilhação) pode disparar uma reflexão constante sobre a própria imagem da vítima, reforçando a vergonha e a baixa autoestima. No caso do agressor, esse material pode servir como uma forma de validação e amplificação do comportamento agressivo.

A vítima de bullying frequentemente envolve-se em autofala negativa, repetindo para si mesma que não é boa o suficiente ou que não é aceitável. Essas imagens mentais podem se fixar, criando um ciclo de pensamentos autocríticos que



intensificam o sofrimento emocional. O agressor, por outro lado, pode usar a autofala para justificar suas ações, como “eu sou superior” ou “eles merecem isso”, alimentando um senso distorcido de poder e controle. Além disso, o bullying pode ativar áreas do cérebro associadas ao estresse e à ansiedade, principalmente na vítima. A presença de uma constante ameaça emocional e psicológica pode gerar reações de luta ou fuga, dificultando a capacidade da vítima de se concentrar ou processar as situações de maneira equilibrada. Para o agressor, essas mesmas áreas do cérebro podem ser ativadas ao sentir a recompensa de ver a vítima em sofrimento, reforçando sua necessidade de afirmar poder sobre os outros.

Portanto, o bullying está fortemente relacionado com o desenvolvimento da autoconsciência de acordo com os mecanismos descritos por Kagan (1998) e Morin (2004): o processo de autoreconhecimento, que se dá principalmente nas interações sociais e nos reflexos que o indivíduo recebe, é impactado diretamente pelo bullying. As vítimas, ao passarem por essas experiências, têm sua percepção do self moldada de forma negativa, enquanto os agressores podem ter suas ações reforçadas por feedbacks sociais que validam seus comportamentos.

Segundo Nascimento (2008) a autoconsciência permite o advento de uma gama de operações que potencializam a adaptação ao ambiente, como planejamento, tomada de decisão, autocontrole, autoconceituação, autoavaliação, introspecção, tomada de perspectiva e processos cognitivos de alta ordem. A autoconsciência está relacionada a um número amplo de processos cognitivos e afetivos, e enlaca a outros processos psicológicos como experiência interna (Magalhães & Nascimento, 2017) e os estados do humor (Nascimento et al., 2017).

Partindo desta perspectiva, é observado que o bullying frequentemente faz com que a vítima se avalie negativamente e reconsidere seu próprio valor. Ela pode internalizar as críticas e humilhações sofridas, alterando sua percepção do *self* de forma prejudicial. Esse processo de autoavaliação pode gerar um autoconceito distorcido, levando a sentimentos de inadequação, vergonha e baixa autoestima. As vítimas de bullying muitas vezes se envolvem em um ciclo de pensamentos repetitivos e negativos sobre as experiências de bullying, questionando constantemente o que ocorreu e por que isso aconteceu. Esse processo pode intensificar a dor emocional, aumentar a ansiedade e gerar dificuldades de



adaptação social e emocional. O bullying pode forçar a vítima a constantemente se colocar no lugar do agressor ou de outros que a observam. Isso pode levá-la a uma percepção distorcida de si mesma, pois ela passa a se ver pelos olhos dos outros de uma maneira negativa. A perspectiva do agressor pode também aumentar a sensação de exclusão e marginalização, impactando o bem-estar emocional da vítima. Além disso, o bullying está frequentemente associado à alteração do estado de humor da vítima, com aumento de sintomas depressivos, ansiosos e de estresse. A autoconsciência da vítima, nesse sentido, influencia diretamente o seu estado emocional, tornando-a mais suscetível a experiências negativas relacionadas ao bullying.

Já o agressor, ao praticar o bullying, pode usar suas capacidades de planejamento e tomada de decisão para escolher o momento e o lugar de sua ação, assim como para decidir quem será a vítima. Ele pode ponderar sobre as possíveis reações da vítima e dos observadores, ajustando seu comportamento conforme o resultado desejado (por exemplo, obter aprovação de colegas ou fazer a vítima se sentir inferior). Em algumas situações, o agressor pode precisar de autocontrole para moderar seu comportamento. A falta desse autocontrole pode levar a comportamentos mais agressivos e violentos, enquanto um maior autocontrole poderia impedir a prática do bullying. O processo de autoconsciência permite ao agressor refletir sobre suas ações e, dependendo de sua percepção de si mesmo e de sua capacidade de autorregulação, ele pode decidir não continuar com o comportamento agressivo. O agressor pode ser mais ou menos atento às reações da vítima e dos outros observadores. Sua consciência do impacto emocional que causa à vítima pode ser uma motivação para continuar o bullying, se ele busca reforçar sua imagem de poder. Alternativamente, se ele se torna mais atento ao sofrimento da vítima, isso pode levar a uma maior reflexão sobre seu comportamento e a possibilidade de mudança.

Tanto para a vítima quanto para o agressor, a forma como o *self* é percebido pelos outros desempenha um papel importante. A vítima, ao ser alvo de bullying, é constantemente julgada pelos outros, o que afeta sua percepção pública do *self* e pode gerar um ciclo de vergonha e rejeição. O agressor, por sua vez, pode ser influenciado pela aprovação ou desaprovação do grupo social, o que pode reforçar



seu comportamento ou levá-lo a ajustar suas ações dependendo da reação dos outros. Internamente, tanto a vítima quanto o agressor vivenciam os efeitos do bullying em suas percepções internas do *self*. A vítima pode ter uma visão negativa de si mesma, afetada pela violência psicológica do bullying. O agressor, por outro lado, pode também experimentar uma luta interna, especialmente se suas ações gerarem sentimentos de culpa ou desconforto, ou, em alguns casos, se a agressão for uma forma de afirmação do seu próprio poder ou identidade.

Morin (2004) especula que as imagens mentais mediam a autoconsciência o que favorece para sistemática auto-observação, auto-avaliação e reconstrução dos self-schemata (auto-esquemas), assim como reproduzem mecanismos sociais geradores de autoconsciência, como a tomada de perspectiva. Imaginação é um importante processo de sedimentação de um senso de self (Mead, 1934/1972). É um rico campo de possibilidades fenomenológicas de auto-experienciação (Shanon, 2004).

No caso da vítima de bullying, as imagens mentais desempenham um papel central na maneira como ela processa as experiências de abuso e como se vê em relação ao mundo social. O bullying frequentemente leva a vítima a criar imagens mentais negativas de si mesma, reforçando um **autoesquema** distorcido. Quando uma pessoa é alvo de bullying, ela frequentemente passa a se auto-observar de forma crítica, internalizando as atitudes dos outros (agressores e até observadores) em relação a si. Isso pode gerar uma avaliação negativa do *self*, com a vítima se vendo como inferior, inadequada ou rejeitada. Essas imagens mentais são reforçadas pelo bullying e podem se tornar um ciclo perene de autocrítica, que dificulta o processo de adaptação social e emocional. A vítima de bullying pode ter seus autoesquemas distorcidos e reconstruídos de maneira negativa devido às experiências vividas. Se o bullying envolve humilhações públicas, por exemplo, a vítima pode construir uma imagem mental de si mesma como alguém que está constantemente sendo observada de maneira crítica e negativa. Isso pode afetar sua autoestima e sua capacidade de formar relações saudáveis no futuro. **Além disso**, a vítima de bullying frequentemente passa a se colocar no lugar dos outros para entender como é vista, o que pode intensificar sentimentos de inadequação e exclusão. A "tomada de perspectiva" aqui se refere à forma como ela tenta entender



a visão dos outros sobre si mesma, o que pode gerar uma percepção distorcida do *self*, levando-a a sentir-se inferior ou diferente, independentemente de quem ela realmente é. Assim como a imaginação desempenha um papel crucial na forma como a vítima se relaciona com suas experiências. Muitas vezes, a vítima de bullying se vê revivendo as situações de abuso em sua mente, ampliando suas consequências emocionais e psicológicas. A imaginação também pode criar uma "autossuperação" fantasiosa, na qual a vítima tenta imaginar formas de lidar ou escapar da situação, mas sem a chance de vivenciar essas soluções na realidade, o que gera um ciclo de constante frustração e sofrimento.

O agressor pode usar a auto-observação para avaliar como suas ações afetam a vítima e os outros ao seu redor. Porém, essa observação pode ser distorcida por uma visão de si mesmo como alguém que está "em cima" ou superior, especialmente se houver aprovação ou apoio dos colegas. Isso pode reforçar um autoesquema de superioridade, no qual o agressor se vê como uma pessoa dominante ou poderosa. A ação de humilhar e agredir pode contribuir para a formação de um autoesquema que associa seu valor a comportamentos agressivos ou dominantes. Em vez de cultivar autoesquemas saudáveis, que envolvem empatia e respeito pelos outros, o agressor pode construir uma identidade baseada na ideia de que o poder sobre os outros é a chave para a aceitação social. Embora a "tomada de perspectiva" seja um mecanismo que pode ajudar a entender como os outros veem a situação, o agressor pode ter uma perspectiva distorcida ou falta de empatia. Ele pode não perceber o sofrimento da vítima ou, em alguns casos, até se satisfazer com a humilhação alheia, o que reforça seu comportamento agressivo. Em outros casos, o agressor pode tentar se colocar no lugar da vítima, mas o faz de maneira distorcida, o que justifica ou minimiza seus próprios atos. O agressor também pode usar a imaginação para justificar ou racionalizar seus atos, criando cenários mentais onde suas ações são vistas como legítimas ou até "necessárias". Esse uso da imaginação pode alimentar uma visão distorcida de si mesmo e do impacto de suas ações. A autoexperiência do agressor, portanto, pode ser moldada pela crença de que suas atitudes agressivas são uma forma de conquistar respeito ou status.



As experiências de bullying podem afetar profundamente o processo de sedimentação do *self*. A vítima pode começar a se imaginar como alguém menos capaz ou merecedor de respeito, internalizando a violência sofrida e criando um senso de identidade baseado na exclusão e rejeição. Assim como, para o agressor, a imaginação pode reforçar a ideia de que ele é mais poderoso ou mais capaz de dominar os outros. Esse processo de sedimentação de um *self* baseado na superioridade social pode perpetuar o comportamento de bullying e dificultar a formação de uma identidade saudável.

A autoconsciência é um sistema cognitivo que permite ao *self* prestar atenção a si mesmo e se automonitorar e autorregular, sendo, portanto, um parâmetro cognitivo central (Morin, 2004) e fundamental à estabilidade do *self* e da cognição, e ao bem-estar psicológico (Jiménez, 1999). Quando a vítima está sendo alvo de bullying, ela se vê forçada a monitorar constantemente seu comportamento, aparência e ações, muitas vezes com o objetivo de evitar mais agressões. Esse processo de monitoramento excessivo pode gerar um estado constante de alerta e ansiedade, o que afeta sua capacidade de se sentir segura em seu ambiente e de agir. A vítima de bullying pode começar a desenvolver estratégias de autorregulação em um esforço para lidar com o sofrimento emocional. Por exemplo, pode tentar controlar suas reações emocionais para não demonstrar vulnerabilidade ou para evitar mais ataques. No entanto, essa autorregulação, ao ser excessiva ou inadequada, pode resultar em repressão emocional, o que prejudica o bem-estar psicológico a longo prazo. Isso também pode gerar uma desconexão entre as emoções reais da vítima e o comportamento que ela sente que deve adotar para se proteger.

Partindo desta compreensão, o bullying pode afetar diretamente a estabilidade do *self* da vítima. A constante exposição à humilhação e rejeição pode fazer com que a vítima questione sua identidade, seu valor e sua autoestima. Como resultado, sua autoconsciência pode se tornar negativa, com ela se vendo de forma distorcida e com uma sensação de fragilidade no *self*. A cognição da vítima pode ser afetada pela internalização de ideias negativas sobre si mesma, o que pode gerar dificuldades em tomar decisões, refletir sobre suas experiências e se ajustar socialmente. O impacto do bullying no bem-estar psicológico da vítima é profundo.



A desconexão entre a percepção do *self* e a realidade social pode levar a problemas como depressão, ansiedade e estresse pós-traumático. A falta de autorregulação e automonitoramento eficaz pode exacerbar esses problemas, tornando a recuperação emocional mais difícil.

O agressor de bullying, especialmente se seu comportamento não for interrompido ou desafiado, pode ter dificuldades em automonitorar suas ações de forma ética ou empática. Em alguns casos, ele pode não perceber os danos que causa à vítima ou pode racionalizar suas atitudes como uma forma de obter poder ou aceitação. A autorregulação do agressor pode estar ausente ou ser deficiente, o que permite a perpetuação do comportamento agressivo. O agressor de bullying pode estar envolvido em um processo distorcido de construção de sua identidade. Ele pode usar a agressão como uma forma de afirmação de poder ou controle, o que pode ser uma maneira de lidar com inseguranças internas ou de manter uma imagem de si mesmo como superior. A falta de uma autoconsciência mais saudável pode resultar em uma visão distorcida do *self*, que depende da dominação sobre os outros para se sentir válido ou respeitado.

Prejuízos na autoconsciência do agressor pode afetar seu bem-estar psicológico de maneira negativa. O comportamento agressivo pode ser um reflexo de uma falta de autorregulação emocional, e ele pode estar agindo com base em frustrações ou inseguranças não resolvidas. Se o agressor não desenvolve uma autoconsciência saudável, isso pode levar a dificuldades em formar relações sociais construtivas, problemas de empatia e até mesmo ao agravamento de comportamentos violentos.

De acordo com Nascimento (2008) as rotas do desenvolvimento do *self* são sujeitas a organização cultural mediadas pelas diversas instituições sociais que constituem a ambiência simbólica de processos auto-organizativos. Conforme Duval e Wicklund (1972) e Duval, Silvia e Lalwani (2001), a trajetória de construção do *self* envolve a internalização de padrões (standards) hierarquicamente organizados de referência seletiva, constantemente atualizados no fluxo da consciência, e uns mais que outros por força de pressão dos contextos sociais em que o *self* mais continuamente transita.



Diante do exposto, é percebido que a vítima de bullying frequentemente internaliza os padrões sociais e os valores que a sociedade ou seu grupo social transmite. Se a sociedade ou o grupo valoriza certos comportamentos, aparências ou características (como, por exemplo, padrões estéticos ou de popularidade), a vítima pode se sentir pressionada a corresponder a esses padrões. Quando é alvo de bullying, essa pressão é intensificada, e a vítima pode perceber a si mesma de maneira negativa, devido à discrepância entre o que ela é e os padrões que foram internalizados. Além disso, a dinâmica de bullying pode reforçar a ideia de que os indivíduos devem se conformar às normas sociais ou sofrer as consequências. A vítima pode então se ver como alguém que "falhou" em atender a essas normas e, como resultado, ser marginalizada ou estigmatizada. A "pressão do contexto social", como descrita por Duval e Wicklund (1972), influencia a vítima a se perceber negativamente, muitas vezes sentindo-se inadequada ou inferior.

O agressor, por sua vez, também está sujeito à organização cultural e aos padrões sociais, mas, nesse caso, ele pode internalizar normas que promovem comportamentos dominantes ou agressivos como uma maneira de afirmar poder ou status. Em contextos sociais, como escolas, grupos de amigos ou familiares, comportamentos de bullying podem ser considerados como uma forma de conquista de autoridade, ou mesmo como uma forma de adaptação ao grupo, caso o bullying seja uma norma socializada naquele ambiente. A internalização desses padrões hierárquicos de "superioridade" ou "controle" pode levar o agressor a justificar suas ações como uma maneira legítima de ganhar respeito ou poder dentro de seu contexto social. Isso é reforçado pela ambiência simbólica que, em alguns casos, valida o comportamento agressivo, tornando-o parte da identidade do agressor e da maneira como ele se vê (ou quer ser visto) pelos outros.

O bullying pode ser visto como um produto das pressões sociais, nas quais o comportamento agressivo é muitas vezes validado dentro de certos contextos (por exemplo, entre pares que incitam ou toleram o bullying). Esse comportamento é internalizado tanto pela vítima quanto pelo agressor. A vítima, ao ser alvo de bullying, pode internalizar a ideia de que não atende aos padrões sociais ou que merece ser tratada de forma inferior, afetando negativamente sua autoestima e autoconfiança. A referência a padrões hierarquicamente organizados de "correção"



e "aceitação" no contexto social pode ajudar a explicar como o bullying está muitas vezes relacionado à competição por status ou aceitação dentro de grupos sociais. O agressor pode perceber que o bullying é uma forma de afirmar sua posição social ou hierárquica, enquanto a vítima é relegada a uma posição de inferioridade, o que reforça as dinâmicas de poder e controle.

A dinâmica de bullying pode ser vista como uma batalha constante para alinhar a identidade do indivíduo com os padrões culturais e sociais que o cercam. A vítima de bullying, ao ser confrontada com os padrões impostos pela sociedade (seja em termos de aparência, comportamento ou habilidades sociais), pode se sentir cada vez mais distante desses padrões, gerando um conflito interno. Por outro lado, o agressor, ao internalizar as normas de poder ou dominação, pode continuar a operar dentro de um ciclo de afirmação de poder sobre os outros. Essa internalização de padrões hierárquicos, conforme descrito por Duval e Wicklund (1972), é um fator determinante para a perpetuação do bullying, pois tanto a vítima quanto o agressor são influenciados por um conjunto de normas sociais que moldam suas ações e percepções. A pressão social e a constante atualização das normas e expectativas geram um ambiente onde o bullying pode ser visto como uma maneira de alinhar o *self* com os padrões culturais, seja por exclusão (no caso da vítima) ou por afirmação de poder (no caso do agressor).

A partir de uma abordagem empírica de elaboração de instrumentos e técnicas de análise fatorial, foram identificadas 3 dimensões da autoconsciência, a saber, a autoconsciência pública, a autoconsciência privada e a ansiedade social (Fenigstein et al. (1975), cada uma delas com potencial impacto diferencial para a eclosão de comportamentos de bullying.

É percebido que quando uma pessoa é alvo de bullying, sua autoconsciência pública é frequentemente afetada. A vítima passa a se preocupar excessivamente com a imagem que está projetando para os outros, muitas vezes sentindo vergonha ou insegurança. Ela pode temer ser observada de maneira negativa, o que pode intensificar o sofrimento emocional e psicológico. O bullying, ao ocorrer em público, torna essa preocupação mais intensa, pois a vítima sente que sua imagem está sendo constantemente avaliada e criticada pelos outros. Para o agressor, a prática do bullying pode ser uma maneira de validar sua posição social ou de ganhar



aceitação dentro de um grupo, especialmente se o comportamento agressivo for aprovado ou apoiado por colegas. A necessidade de se mostrar dominante na frente dos outros pode motivar o agressor a continuar com os ataques.

A vítima de bullying pode ter dificuldade em integrar seus sentimentos íntimos de dor e humilhação com a sua identidade pública. Esse conflito interno pode gerar uma sensação de desajuste entre o que ela sente internamente e como é vista externamente pelos outros. Além disso, a experiência do bullying pode levar a ruminação e introspecção excessivas, exacerbando a ansiedade e o sofrimento psicológico. O sofrimento da vítima pode ser mais internalizado, sendo uma luta constante entre suas emoções privadas e sua percepção pública de si mesma. O agressor pode, em alguns casos, ter uma percepção interna de si mesmo distorcida, muitas vezes motivada por inseguranças ou traumas pessoais. O bullying pode ser uma forma de lidar com suas próprias dificuldades internas, tentando reafirmar sua identidade privada em relação a um padrão social de poder ou controle. A consciência do impacto de suas ações no outro pode não ser plenamente acessada pela autoconsciência privada do agressor, especialmente se ele não tiver empatia ou compreensão de suas próprias emoções. Assim, o agressor pode internalizar uma visão de si mesmo como forte e dominante, o que pode impulsionar o comportamento agressivo.

A vítima de bullying tende a experimentar níveis elevados de ansiedade social, uma vez que o bullying frequentemente ocorre em público. A vítima se sente observada e julgada negativamente pelos outros, o que gera uma sensação de vulnerabilidade. Ela pode antecipar eventos sociais com medo de ser alvo de novas agressões, o que agrava sua ansiedade e pode levar a um ciclo de evitação social. A ansiedade social aumenta o desconforto em ambientes onde ela se sente insegura, o que pode afetar sua capacidade de se integrar socialmente ou de desenvolver relações saudáveis. Embora a ansiedade social seja frequentemente associada à vítima, também pode estar presente no agressor, especialmente se ele usa o bullying como uma maneira de lidar com sua própria insegurança. A ansiedade social do agressor pode ser uma motivação para seu comportamento agressivo, já que ele pode tentar reafirmar seu status ou posição social através do controle ou da humilhação dos outros. O agressor pode sentir a necessidade de



dominar o outro para reduzir sua própria ansiedade e se sentir aceito ou respeitado no grupo.

Para Trapnell e Campbell (1999), a disposição a focalizar a atenção sobre si mesmo pode ser motivada tanto por necessidades de caráter mais neurótico (como a ansiedade), quanto por necessidades mais puramente epistêmicas (como a curiosidade), que levam a compreensão de que não se diferenciam os possíveis aspectos motivacionais que podem estar envolvidos na autoconsciência. Os autores postularam que a ruminação estaria mais diretamente associada ao traço de personalidade neuroticismo, enquanto a reflexão se associaria mais a abertura à experiência.

Partindo desta construção teórica é percebido que a vítima de bullying pode se ver presa em um ciclo de ruminação, constantemente revivendo e refletindo sobre as experiências de bullying. Isso pode agravar sua ansiedade e aumentar o sofrimento psicológico, pois ela pode ficar fixada nas agressões sofridas, nos comentários depreciativos ou na sensação de exclusão. Esse ciclo ruminativo pode tornar mais difícil para a vítima se recuperar, pois o foco constante em suas inseguranças e no bullying perpetua a dor emocional. Vítimas com maior neuroticismo podem ser mais propensas a ruminar sobre os eventos negativos, exacerbando sua percepção de vulnerabilidade e de rejeição social. O neuroticismo pode dificultar a adaptação da vítima ao ambiente escolar ou social, pois ela pode se sentir constantemente ameaçada e incapaz de se distanciar emocionalmente do bullying.

Indivíduos que têm uma tendência maior à reflexão podem ser mais capazes de processar as experiências de bullying de maneira adaptativa. Embora o bullying ainda cause dor, esses indivíduos podem ser mais capazes de buscar apoio, aprender com as experiências e desenvolver um senso mais resiliente de identidade. A reflexão pode ajudar a vítima a analisar o que aconteceu de maneira mais distanciada, evitando a fixação em pensamentos negativos e buscando estratégias para lidar com a situação de maneira mais eficaz. O agressor, por sua vez, pode também ter um perfil psicológico em que a reflexão leva à compreensão do impacto de suas ações nos outros. Se o agressor se tornar mais reflexivo, ele pode ser mais capaz de perceber as consequências emocionais do bullying sobre



a vítima e, em última instância, repensar seu comportamento. Entretanto, se o agressor for mais voltado à ruminação (e se ele também apresentar traços de neuroticismo), ele pode se envolver em um ciclo de negatividade e insegurança, o que pode aumentar sua propensão a agir de maneira agressiva como uma forma de lidar com suas próprias dificuldades emocionais.

Se a vítima de bullying é motivada por necessidades neuróticas (como a ansiedade), ela pode se ver constantemente preocupada com a percepção dos outros a seu respeito, principalmente em contextos sociais nos quais o bullying ocorre. Isso pode intensificar o sofrimento, pois ela ficará constantemente vigilante, aguardando novos ataques ou julgamentos. Em casos de bullying repetido, a ansiedade social pode se tornar um obstáculo significativo para a vítima, que se vê como alvo potencial de críticas ou exclusão. O agressor, por sua vez, pode agir de forma agressiva por diversas motivações, incluindo a necessidade de validação social e a busca por controle. Se o agressor for motivado por uma necessidade mais neurótica (de insegurança ou ansiedade social), ele pode usar o bullying como uma forma de se afirmar ou minimizar suas próprias inseguranças. No entanto, se o agressor for levado a explorar seu autofoco reflexivo e mais motivado por uma curiosidade epistêmica, ele pode alcançar um nível mais compreensivo de como ele está habituado a manipular a dinâmica social, possivelmente sem compreender completamente o impacto emocional de suas ações.

No que se refere a autoconsciência privada (APR), Turner, Scheier, Carver e Ickes (1978) verificaram que a APR se mostrou positivamente associada a pensamento reflexivo, auto-monitoração e emocionalidade, e negativamente com auto-estima. Trapnell e Campbell, (1999) sugeriram a associação da APR com neuroticismo, baixa clareza de autoconceito (Campbell e cols., 1996) e indicadores de psicopatologia (Jostes, Pook & Florin, 1999).

A capacidade do self de se autorefletir pode distorcer nossas percepções sobre o mundo, leva-nos a delinear conclusões não acuradas sobre nós mesmos e os outros, e, portanto, tomar péssimas decisões com base em informações errôneas. Instancia altas doses de sofrimento pessoal na forma de depressão, ansiedade, raiva, inveja, e outras emoções autofocalizadoras negativas que cursam com ruminação sobre o próprio passado ou sobre um infeliz futuro antecipado



(Nascimento, 2008; Leary, 2004). Morin (2004), pontua que pessoas autoruminadoras (com altos escores em Autoruminação), mantêm-se ansiosamente no foco de atenção sobre aspectos ruins ou problemáticos do self e se tornam mais sujeitas a estados disfuncionais (Nascimento, 2008).

Murphy e Eisenberg (1997) descobriram que as crianças com menor autorregulação relatam conflitos com mais raiva que os outros, e eles promulgaram respostas mais hostis à raiva. A vergonha e a culpa foram ligadas a uma variedade de resultados interpessoais e pessoais. A culpa parece ser a resposta mais adaptativa ao pecado e ao fracasso. As pessoas que sentem culpa por seus maus comportamentos tendem a ser motivadas em uma direção construtiva e orientada para o futuro - confessando, desculpando-se ou de algum modo desfazendo o dano que foi feito. Em contraste, a vergonha traz custos psicológicos e sociais ocultos. Autocontrole fortalece e é fortalecido por relacionamentos bons e estáveis. Estilos de apego evitativo e ansioso-ambivalente são negativamente correlacionados com o autocontrole.

O autocontrole pode ser considerado o centro do ajustamento psicológico. Parece facilitar a capacidade de sair do próprio ponto de vista e entender as preocupações de outra pessoa. Segundo Tice e Baumeister (1997), pessoas com alto autocontrole mostraram menos problemas de controle do impulso. Segundo Boone e Baumeister (2018), pessoas com pouco autocontrole relatam uma variedade notável de infelizes desfechos indesejáveis no trabalho escolar, vida social, adaptação e padrões emocionais. Segundo Sofia e Cruz (2015) o autocontrole tem um papel importante na regulação da agressão no esporte. Indivíduos com baixo autocontrole tendem a apresentar mais pensamentos ruminativos e comportamentos mais agressivos, principalmente em atletas do sexo masculino.

Há evidências de que a identidade moral pode motivar as pessoas a se envolverem em comportamentos pró-sociais e abster-se de comportamentos anti-sociais. Segundo Hardy, Bean, e Olsen (2015) a identidade moral tem sido positivamente associada a comportamentos pró-sociais e negativamente ligados aos anti-sociais. Para comportamento anti-social, a interação entre identidade moral e desengajamento moral previu agressão, enquanto a interação entre



identidade moral e auto-regulação foi significativa prevendo agressão e quebra de regras. Assim, a identidade moral pode amortecer contra os efeitos desadaptativos do alto desengajamento moral e baixa auto-regulação.

Comportamento anti-social é prejudicial para relacionamentos, comunidades e sociedade, além de favorecer para baixa auto-estima, maiores níveis de agressividade, ansiedade e depressão, taxas mais altas de uso de álcool e risco sexual (Hardy et al. 2012; 2013; 2014) e bullying (Thornberg e Jungert 2013).

Estudo de Nascimento, Santos e Roazzi (2019) pontuou que a autoconsciência disposicional mostrou-se implicada em déficit no cerne do sistema cognitivo dos praticantes e das vítimas do bullying escolar, demonstrando falhas estruturais no funcionamento dos processos autofocalizadores devido a, possivelmente, inconstâncias desenvolvimentais na disponibilização ambiental de estímulos de autofocalização. Os agressores apresentaram uma tendência para emitir comportamentos mais referenciados em informações assimiladas do meio externo onde, entre outros fatores, a cultura vigente do abuso nas relações interpessoais não passou pelo crivo reflexivo apoiado nos padrões de correção dos sujeitos da pesquisa (Nascimento, 2008), dificultando-lhes a mudança cognitiva e comportamental e re-estruturação de seus autoconceitos (Morin, 2005), fortalecendo o ciclo da violência.

No que se refere as vítimas passivas, as mesmas direcionavam o foco da atenção para o ambiente, certamente na direção dos perpetradores das práticas de bullying na tentativa de se esquivar (Fante & Pedra, 2008), ficando cronicamente ausentes de estados de autoconsciência objetiva (Duval & Wicklund, 1972) o que favorecia para estarem menos conscientes dos autoaspectos internos, e, por conseguinte de recursos cognitivos de enfrentamento. As inabilidades de autofoco encontradas nas vítimas agressoras, caracterizadas pela prática do bullying reativo conforme Fante e Pedra (2008), resultaram num comportamento arraigado a padrões de violência ao invés de autoexploração criativa do self, ou seja, as vítimas progressivamente incorporavam respostas agressoras, e se tornavam a posteriori elementos de perpetuação do ciclo de violência, tendo como apoio uma dinâmica deficitária de estados de autofocalização. O estudo também demonstrou que quanto mais velhos os praticantes do bullying proativo se tornam, mais fortalecidos



se tornam seus padrões de comportamento associados à violência, e quanto mais altas as idades das vítimas, mais submisso o grupo passivo se torna, e mais agressivos os praticantes do bullying reativo acabam sendo, pelo decréscimo da tendência a autofocalização. O mesmo exame mostrou que os alunos do sexo masculino de ambas as séries foram mais propensos à prática do bullying escolar, e consecutivamente apresentavam baixos níveis de atenção.

É percebido que prejuízos na autoconsciência influenciam na percepção dos agressores quanto aos seus comportamentos, impedindo que os mesmos questionem suas atitudes e percebam os danos causados às vítimas. A ausência dessa reflexão crítica sobre suas ações alimenta a violência e a perpetuação do ciclo de agressão, uma vez que o agressor continua a agir de maneira destrutiva sem internalizar padrões morais de correção. Isso reforça o comportamento agressivo e contribui para a incorporação de respostas agressoras ao longo do tempo. As vítimas passivas de bullying, segundo o estudo, possuem um déficit em estados de autoconsciência objetiva, ou seja, têm dificuldades em focar a atenção nos autoaspectos internos, como suas emoções e recursos cognitivos de enfrentamento. Em vez disso, as vítimas direcionam seu foco para o ambiente externo e para os agressores, frequentemente em uma tentativa de evitar o conflito (fuga do bullying). Isso pode levar a uma falta de autoexploração e estratégias de enfrentamento adequadas.

O déficit de autofocalização nas vítimas de bullying pode torná-las mais suscetíveis à passividade e à falta de recursos emocionais e cognitivos para lidar com as agressões. A falta de autoconsciência pode dificultar a construção de um autoconceito saudável e a percepção da vítima sobre suas capacidades de enfrentar o bullying, perpetuando a submissão e a vulnerabilidade. Esse processo pode aumentar a dificuldade de resistência das vítimas e tornar mais difícil para elas escaparem do ciclo de agressão.

O estudo também revela que, à medida que os agressores envelhecem, seus padrões de comportamento violento se tornam mais fortalecidos, e as vítimas tendem a se tornar mais submissas. Isso está relacionado ao decréscimo da tendência à autofocalização com o tempo, o que sugere que a falta de reflexão (tanto por parte do agressor quanto da vítima) contribui para a perpetuação do ciclo



de violência. A falta de autoexploração e autofocalização impede tanto os agressores quanto as vítimas de interromperem o ciclo de violência e submissão. Nos agressores, prejuízos na autoconsciência refletem na percepção das consequências de suas ações, o que fortalece o comportamento agressivo. Nas vítimas, a falta de recursos para enfrentar o bullying contribui para a passividade e não resistência, perpetuando o ciclo de agressão e sofrimento.

A baixa atenção entre os meninos, mencionada no estudo, pode indicar uma falta de foco nos aspectos internos do self, o que pode contribuir para a agressividade e falta de empatia nas relações interpessoais. Meninos com baixa atenção ao self podem ser mais inclinados a adotar comportamentos agressivos e a ignorar as consequências emocionais das suas ações sobre as vítimas. A dificuldade de focar a atenção nas próprias emoções e reações pode levar ao distanciamento de sentimentos de empatia e reflexão sobre as implicações do bullying.

Diante do exposto, percebe-se que até o presente momento não há no Brasil um projeto que envolva todo o território nacional e que seja específico para o diagnóstico, prevenção e intervenção do bullying escolar, como existe em outros países (Oliboni et al, 2019; Olweus, 2013). O que temos, em sua maioria, são resultados de pesquisas de mestrado e doutorado que visam investigar a problemática do bullying e propor programas de prevenção e intervenção.

O Relatório Mundial Sobre a Prevenção da Violência (Organização Mundial da Saúde, 2024), afirma que apesar de os países estarem investindo em leis de prevenção da violência, sua aplicação é frequentemente inadequada e incompatível com a dimensão e gravidade do problema. Portanto, estamos diante de uma realidade complexa, que precisa de mais estudos e propostas de intervenções locais, visando a prevenção e a redução de danos.

Tem se percebido também a necessidade de maior investimento em programas de intervenção que contemplem aspectos cognitivos, em especial, a autoconsciência. Construindo estratégias que auxiliem a vítima a sair do ciclo de ruminação, promovendo a reflexão saudável sobre a experiência e incentivando a resiliência. Estratégias focadas na redução da ansiedade e no desenvolvimento de habilidades de enfrentamento podem ser cruciais para que a vítima consiga



processar as experiências de bullying de maneira mais adaptativa e construtiva. Para o agressor, Programas de intervenção podem se concentrar em aumentar a reflexão sobre as consequências de suas ações, desenvolvendo a empatia e a compreensão dos impactos emocionais do bullying nas vítimas. Além disso, o agressor pode ser ajudado a lidar com suas inseguranças e com os sentimentos de ansiedade social, que podem motivar comportamentos agressivos como forma de buscar aceitação ou controle social.

Alguns componentes da autoconsciência, como **autoconceito, automonitoramento, autocontrole, autoregulação e padrões éticos e morais**, são fundamentais para lidar com o bullying de maneira eficaz, tanto para as vítimas quanto para os agressores. Esses elementos podem ser incorporados em **novas propostas de intervenção** para prevenir e tratar o bullying, proporcionando formas mais eficazes de enfrentamento e promoção de mudanças comportamentais.

O automonitoramento pode ajudar as vítimas a perceberem mais rapidamente os sinais de bullying, permitindo uma **reação mais eficaz** ou a **busca de apoio**. Para os agressores, o automonitoramento pode fazer com que se tornem mais atentos ao impacto de seus comportamentos, reduzindo a incidência de agressões e incentivando comportamentos mais empáticos. **Programas de sensibilização** podem ensinar as crianças e adolescentes a se tornarem mais conscientes de seus próprios comportamentos e dos **efeitos que têm sobre os outros**, promovendo um ambiente mais **empático e respeitoso**. Ensinar técnicas de **automonitoramento emocional** pode também ajudar as vítimas a identificarem quando seus próprios sentimentos estão sendo afetados negativamente pelo bullying, permitindo que tomem **ações preventivas**.

O **autocontrole** é particularmente importante para lidar com as **emoções intensas** que podem surgir durante o bullying, como **raiva, frustração, tristeza e medo**. É essencial para evitar reações impulsivas, como a **retaliação violenta** ou a **agressão verbal**, que muitas vezes perpetuam o ciclo de bullying. Para as vítimas, a **autoregulação emocional** pode ajudá-las a **lidar com os sentimentos negativos** causados pelas agressões de forma mais adaptativa, sem internalizar as agressões ou se entregar ao **desespero**. **Treinamentos de habilidades sociais** que abordem **autocontrole e autoregulação emocional** podem ser



valiosos para reduzir o bullying. Isso inclui **ensinar técnicas de relaxamento**, como respiração profunda, e estratégias de **resolução de conflitos**, ajudando tanto as vítimas quanto os agressores a **gerenciar melhor suas emoções** e suas respostas em situações de bullying.

A **internalização de padrões éticos** ajuda tanto as vítimas quanto os agressores a compreenderem o que é **moralmente aceitável** nas interações sociais. Para as vítimas, isso pode significar um fortalecimento da **assertividade**, permitindo que se defendam sem medo. Para os agressores, a educação ética pode levá-los a refletir sobre os danos que causam e os **efeitos devastadores do bullying** nas vítimas. **Programas educativos** que promovem **valores de respeito, empatia e solidariedade** são fundamentais para criar uma cultura escolar mais **ética**. Envolver **discussões sobre moralidade e ética** no currículo pode ajudar os alunos a desenvolverem **consciência social** e a adotarem uma postura **anti-bullying**.

Considerações finais

Este artigo evidenciou a importância dos processos cognitivos, especialmente a autoconsciência, no contexto de busca de entendimento científico do bullying. Ao explorar as diferentes interfaces da autoconsciência com processos self-relacionados - como o autoconceito, o automonitoramento, o autocontrole, a autorregulação e os padrões de ética e moralidade (Nascimento, 2008), observou-se que esses elementos não apenas influenciam a percepção e o enfrentamento do bullying, mas também podem atuar como fatores protetivos ou de risco. O impacto do bullying na vida das vítimas e até mesmo dos agressores está frequentemente relacionado a prejuízos no autofoco e na capacidade de autorregulação emocional, como evidenciado pela ruminação excessiva e pela dificuldade em ajustar comportamentos de maneira construtiva. Por outro lado, níveis elevados de autoconceito e autoestima demonstraram ser componentes essenciais no fortalecimento da resiliência frente a situações de abuso, sugerindo que a promoção de uma autoconsciência reflexiva pode ser um caminho eficaz para o enfrentamento do bullying.



Além disso, o estudo das estratégias de intervenção existentes, aliadas à compreensão dos processos cognitivos envolvidos, proporciona insights valiosos para a construção de novos programas anti-bullying. Tais programas podem integrar abordagens que promovam a autorreflexão, o autoconhecimento e a ética, aspectos cruciais para a prevenção e resolução de comportamentos agressivos no ambiente escolar. Espera-se que esta revisão contribua para a elaboração de intervenções mais eficazes, baseadas na autoconsciência, com foco no desenvolvimento cognitivo e emocional de indivíduos, tanto agressores quanto vítimas, a fim de criar um ambiente mais saudável e empático nas escolas.

Os elementos que envolvem a **autoconsciência**, como **autoconceito**, **automonitoramento**, **autocontrole**, **autoregulação**, e **padrões éticos e morais**, são essenciais para lidar com o bullying de forma eficaz. Eles influenciam diretamente o comportamento das **vítimas e dos agressores**, ajudando a **mitigar o impacto negativo** do bullying e a **promover a mudança positiva**. **Intervenções cognitivas** que fortaleçam esses aspectos podem **empoderar os alunos** a lidar com o bullying de maneira mais saudável e a criar um ambiente escolar mais **respeitoso e inclusivo**. Assim, o desenvolvimento de programas que enfatizem a **autoconsciência** e os **padrões éticos** é crucial para a **prevenção e enfrentamento do bullying**.

REFERÊNCIAS

- Bandeira, C. D. M., & Hutz, C. S. (2012). Bullying: prevalência, implicações e diferenças entre os gêneros. *Psicologia. Escolar Educacional*, 16(1), 35-44. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572012000100004>
- Barros, Felipe Tadeu Almeida de. (2019). *Efeitos de um programa de comportamento moral para a redução de comportamentos de bullying escolar*. 2019. 39 f. Dissertação de Mestrado em Psicologia) - Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba.
- Beck, J. S. (2014). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática* [recurso eletrônico]. – 2. ed. – Porto Alegre: Artmed.
- Bessa, L. L., Maia, L. M., & Barreira, M. M. L. (2023). Noções de bullying escolar e sua aproximação com preconceito: Uma revisão integrativa da literatura científica. *New Trends in Qualitative Research*, 17, e881-e881.



- Brasil. (2015). *Lei 13.185 de 06 de novembro de 2015. Institui o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (Bullying)*. Brasília: Presidência da República.
- Brasil (2024) *Lei 14.811 de 12 de janeiro de 2024. Institui medidas de proteção à criança e ao adolescente contra a violência nos estabelecimentos educacionais ou similares, prevê a Política Nacional de Prevenção e Combate ao Abuso e Exploração Sexual da Criança e do Adolescente e altera o Decreto-Lei nº 2.848, de 7 de dezembro de 1940 (Código Penal), e as Leis nºs 8.072, de 25 de julho de 1990 (Lei dos Crimes Hediondos), e 8.069, de 13 de julho de 1990 (Estatuto da Criança e do Adolescente)*. Disponível em: [L14811](#)
- Craig W, Harel-Fisch Y, Fogel-Grinvald H, Dostaler S, Hetland J, Simons-Morton B, Pickett W. (2009) A cross-national profile of bullying and victimization among adolescents in 40 countries. *Am J Public Health; 54(2)*, 216-224.
- Duval, T. S., & Wicklund R. A. (1972). *A Theory of Objective Self-Awareness*. New York: Academic Press
- Fante, C. (2005). *Fenômeno bullying: Como prevenir a violência nas escolas e educar para a paz*. Campinas: Versus
- Fante, C., & Pedra, J. A. (2008). *Bullying escolar: perguntas e respostas. [School bullying: questions and answers]*. Porto Alegre: Artmed.
- Fonseca E. A., & Flausino, A. (2024). O bullying nas escolas: uma visão da terapia cognitivo-comportamental. In M. A. Fernandes, C. G. M. Mendes, G. B. Cutrim, E. S. Dias, & K. S. Martins (Eds.), *Coletânea Ludovicense de Psicologia Vol. 4* (Cap. 9, pp. 94-101). São Luiz: Editora Pascal. <https://dx.doi.org/10.29327/5366431>
- Freire, A. N., & Aires, J. S. (2012). A contribuição da psicologia escolar na prevenção e no enfrentamento do Bullying. *Psicol Esc Educ; 16(1)*, 55-60.
- Gouveia, P., Leal, I., & Cardoso, J. (2017). Bullying e agressão: Estudo dos preditores no contexto de programa de intervenção da violência escolar. *Psicologia, 31(2)*, 69-87. <https://dx.doi.org/10.17575/rpsicol.v31i2.1116>
- Grizorti, W., Leal, M. da L., & Melo, T. B. (2024). Os impactos psicológicos do bullying na rede escolar de ensino médio em alunos LGBT+. *Práticas Educativas, Memórias E Oralidades - Rev. Pemo, 6*, e10977. <https://doi.org/10.47149/pemo.v6.e10977>
- Lopes Neto, A. A. (2005). Bullying: comportamento agressivo entre estudantes. *Jornal de Pediatria, 81 (5)*, 164-172.
- Morin, A. (2005). Possible links between self-awareness and inner speech: Theoretical background, underlying mechanisms, and empirical evidence. *Journal of Consciousness Studies, 12(4-5)*, 115-134. Retrieved from:



http://scholar.google.com.br/scholar?cluster=14548762034289912744&hl=ptBR&as_sdt=0,5

- Morin, A., & Craig, L. (2000). Self-awareness, self-esteem, and alcohol use in famous and relatively well-known individuals. *Current Research in Social Psychology*, 5(16), 236-253. Retrieved from: <http://www.uiowa.edu/~grpproc/crisp/crisp.5.16.htm>
- Nascimento, A. M. (2008). *Autoconsciência Situacional, Imagens Mentais, Religiosidade e Estados Incomuns da Consciência: um estudo sociocognitivo*. Tese de Doutorado não publicada, Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil.
- Nascimento, A. M., & Roazzi, A. (2013). Autoconsciência, Imagens Mentais e Mediação Cognitiva / Self-Awareness, Mental Imagery and Cognitive Mediation. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(3), 493-505. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000300009> Retrieved from: <https://bit.ly/2yUYfwg>
- Oliboni, S. P. et al (2019). Prevalência do bullying entre alunos do ensino fundamental. *Aletheia* 52(1), 8-21. Retrieved from: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/61887/1/Oliboni%202019.pdf>
- Olweus, D. (1979). Stability of aggressive reaction patterns in males: A review. *Psychological Bulletin*, 86(4), 852-875. <http://10.1037/0033-2909.86.4.852>
- Olweus, D. (2012). Cyberbullying: An overrated phenomenon? *European Journal of Developmental Psychology*, 9(5), 520-538. <http://10.1080/17405629.2012.682358>
- Olweus, D. (2013). Development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(1), 751-780.
- Organização Mundial da Saúde. (2015). *Relatório Mundial Sobre a Prevenção da Violência 2014*. São Paulo: OMS.
- Pereira, B. (2006). *Para uma escola sem violência: estudo e prevenção das práticas agressivas entre crianças*. (2ª Edição). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Santos, J. J. S. (2012). *Autoconsciência, Self e Bullying: Uma Investigação em Agressores e Vítimas. [Self-Consciousness, Self and Bullying: An Investigation with Aggressor and Victims]*. Monografia não publicada, Curso de Graduação em Psicologia, Departamento de Psicologia, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Brasil
- Silva, J. L., et al (2017). Revisão sistemática da literatura sobre intervenções antibullying em escolas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22(7), 2329-2340.



Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, Brasil.

- Silva, J. L., Oliveira, W. A., Zequinão, M. A., Lizzi, E. A. da S., Pereira, B. O., & Silva, M. A. I. (2018). Resultados de intervenções em habilidades sociais na redução de bullying escolar: revisão sistemática com metanálise. *Temas em Psicologia*, 26(1), 509-522. <https://dx.doi.org/10.9788/TP2018.1-20Pt>
- Soares, V. P. P. (2016). *Autoimagem e a sua relação com o Bullying escolar - Estudo realizado numa escola particular*. Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade do Minho. Retrieved from: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/43608>
- Soprani, B. da S., Foresti, N. da S., & Ricardo, L. S. (2024). Impactos e desafios do bullying no contexto escolar: Uma revisão integrativa da literatura no campo da educação. *Revista Foco*, 17(5), e5130. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n5-179>
- Teixeira, C. R. S. (2018). *Reconhecer, prevenir e combater o bullying no ensino fundamental : proposta de um projeto de intervenção*. 2018. 135 f. Dissertação (Mestrado em Ensino de Ciências) – Instituto de Ciências Exatas e Biológicas, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2018.
- Vieira, I. S., Torales, A. P. B., Vargas, M. M., & Oliveira, C. C. da C. (2016). Atitudes de alunos expectadores de práticas de bullying na escola/Attitudes of bullying practices bystanders students at school *Ciência, Cuidado e Saúde*, 15(1), 163-170. <https://doi.org/10.4025/ciencuidsaude.v15i1.29403>
- Waasdorp, T. E., & Bradshaw, C. P. (2015). The overlap between cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 56(5), 483-488.
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood*, 100(9), 879-885.
- Zaine, I., Reis, M. J. D., & Padovani, R. C. (2010). Comportamentos de bullying e conflito com a lei. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 27(3), 375-382. Retrieved from: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v27n3/09.pdf>
- Zequinão, M. A., Cardoso, A. A., Silva, J. L., Medeiros, P., Silva, M. A., Pereira, B., & Cardoso, F. L. (2017). Academic performance and bullying in socially vulnerable students. *Journal of Human Growth and Development*, 27(1), 19-27.

Recebido: 12.12.2024

Aprovado: 20.12.2024

Publicado: 01.01.2025

AUTORES:

Wilzacler Rosa e Silva Pinheiro



Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva – Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Membro do LACCOS E-mail: wil_psicologia@hotmail.com <https://orcid.org/0000-0002-3861-1582>

Alexsandro Medeiros do Nascimento

Doutor, Departamento de Psicologia – Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Coordenador do Laboratório de Estudos de Autoconsciência, Consciência, Cognição de Alta Ordem e Self (LACCOS). E-mail: alexsandro.mnascimento@ufpe.br <http://orcid.org/0000-0002-9981-8384>

Antonio Roazzi

D.Phil Oxford, Department of Psychology – Federal University of Pernambuco (UFPE) E-mail: roazzi@gmail.com <http://lattes.cnpq.br/6108730498633062>
<https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Roazzi-2> <https://orcid.org/0000-0001-6411-2763>