

Fabiane Silveira Martins ¹
Giane Inês Faust ²

Prevenção ao bullying - intervenção baseada na Abordagem Cognitivo-Comportamental

Preventing bullying - Cognitive-Behavioral Approach based intervention.

RESUMO

O bullying é um fenômeno complexo, caracterizado por agressões intencionais e sistemáticas que podem impactar negativamente o desenvolvimento dos envolvidos. Atualmente a implementação de estratégias de combate ao bullying nas escolas brasileiras é exigida por lei. Algumas intervenções são desenvolvidas buscando a identificação de fatores de risco e de proteção, importantes para um melhor ajustamento dos jovens. Uma das perspectivas mais adotadas pelas intervenções em settings escolares é a Abordagem Cognitivo-Comportamental. O objetivo desta comunicação breve é descrever uma intervenção desenvolvida em uma escola para prevenção ao bullying, fundamentada na ACC, voltada para pré-escolares e escolares. Utilizou-se metodologia qualitativa, tipo de estudo exploratório e a amostra constou de alunos entre 2 e 14 anos, totalizando 1632 participantes. As estratégias mais utilizadas foram a psicoeducação sobre bullying e emoções, técnicas de relaxamento e treino de habilidades sociais. Diversas atividades foram realizadas com alunos, familiares, professores e equipe escolar. Os resultados observados foram: sistematização de um projeto de ampla abrangência acerca da prevenção, resultando no desenvolvimento de uma cartilha modelo para futuras intervenções; definição de estratégias fundamentadas na ACC, instrumentalizando professores e alunos com diferentes formas de manejo do bullying e difusão da cultura de paz.

Palavras-chave: Bullying; Psicoeducação; Prevenção

ABSTRACT

Bullying is a complex phenomenon, characterized by intentional and systematic aggression that may negatively impact the development of those involved. Currently, the implementation of strategies to combat bullying in Brazilian schools is required by law. Some interventions are developed seeking to identify risk and protection factors, being important for a better adjustment of young people. One of the most used perspectives by interventions in school settings is the Cognitive-Behavioral Approach. This article aims at describing an intervention developed in a school to prevent bullying, based on the CBA, directed towards preschool and school children. The qualitative methodology, exploratory study type, was used and the sample was composed of students between 2 and 14 years old, totaling 1,632 participants. The most used strategies were the psychoeducation on bullying and emotions, relaxation techniques and social skills training. Several activities were carried out with students, families, teachers and school staff. The results observed were: systematization of a broad-ranging project on prevention, resulting in the development of a model primer for future interventions; definition of strategies based on the CBA, preparing teachers and students with different forms of bullying management and dissemination of the culture of peace.

Keywords: Bullying ; Psychoeducation; Prevention

¹ Pós-doutorado pelo Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) Especialização em Terapia Cognitivo-comportamental pelo ICTC-SC - (Psicóloga escolar (CRP -12 /02001) no Centro Educacional Menino Jesus - CEMJ/SC) - Florianópolis - SC - Brasil.

² Mestrado em Educação pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) - (Pedagoga, Psicopedagoga e Orientadora Educacional do Ensino Fundamental no Centro Educacional Menino Jesus - CEMJ/SC.).

Correspondência:

Fabiane Silveira Martins.
Instituição: Centro Educacional Menino Jesus - CEMJ/SC.

Rua: Esteves Junior, 696 centro.
Florianópolis- SC.
CEP: 88015-130.

E-mail: fabianesmartins@gmail.com

Este artigo foi submetido no SGP (Sistema de Gestão de Publicações) da RBTC em 23 de fevereiro de 2018. cod. 621.

Artigo aceito em 14 de julho de 2018.

DOI: 10.5935/1808-5687.20180016

INTRODUÇÃO

O processo de *bullying* é considerado um estressor social que impacta negativamente no bem-estar e na qualidade de vida de sujeitos. Em crianças e adolescentes, o fenômeno ocorre principalmente no âmbito escolar, caracterizado pela violência entre pares (Lisboa & Pureza, 2015). Apesar da temática *bullying* ser uma preocupação também em outros públicos, como em adultos em empresas ou universidades, nas escolas está se tornando um problema endêmico (Silva, 2010).

Bullying deriva do termo *bully* (valentão na língua inglesa), mas não representa a complexidade desse fenômeno, que é caracterizado quando uma criança ou jovem é sistematicamente agredido, sem motivação aparente, por um ou mais agressores, gerando discriminação e exclusão do grupo (Lisboa, Wendt, & Pureza, 2014). O termo também pode ser adotado para explicar todo tipo de comportamento agressivo, cruel, proposital e sistemático inerente às relações pessoais. Em geral, os comportamentos de *bullying* acontecem na escola, entretanto, também ocorrem nos ambientes virtuais. Entende-se por *cyberbullying* o *bullying* que ocorre por meio das ferramentas da comunicação e da informação (Silva, 2010; Ghosh, et al., 2016).

Esse fenômeno é caracterizado por ampla variedade de comportamentos que têm impacto em muitos aspectos de uma pessoa: o corpo, os sentimentos, os relacionamentos, a reputação e o status social. Ele pode ocorrer por meio de maus-tratos físicos, verbais, morais, sexuais, psicológicos, materiais e virtuais. Raramente a vítima recebe apenas um tipo de ataque (Dornelles, Sayago, & Ribeiro, 2012).

O *bullying* surge a partir de relações disfuncionais que são estabelecidas entre colegas no ambiente escolar. Os indivíduos que praticam *bullying* raramente agem sozinhos. Essa violência passa a ser ainda mais frequente e constante se houver um grupo de apoiadores que incentiva, encoraja e valoriza o comportamento agressivo. Essas crianças assistem aos episódios de agressão apoiando ou testemunhando, sem uma explícita tentativa de interromper o processo. As testemunhas também podem sentir-se intimidadas, ampliando as consequências negativas para o contexto escolar como um todo (Calhau, 2011; Lisboa, Wendt, & Pureza, 2014).

Em geral todos os envolvidos com *bullying* apresentam déficit nas habilidades sociais, sejam vítimas ou agressores. A conduta passiva expressa pela vítima não permite que ela defenda seus próprios direitos, e o comportamento expresso pelo agressor que apresenta uma conduta agressiva impede que ele respeite os direitos dos demais. (Lisboa, Wendt, & Pureza, 2014). Dentre os fatores que podem contribuir para o surgimento do *bullying*, estão os fatores ambientais, com destaque às práticas parentais ineficientes e ao contexto escolar, que pode carecer de supervisão e orientação a professores e alunos quanto ao fenômeno (Ghosh, et al., 2016; Mello, et al., 2017).

A identificação de fatores de vulnerabilidade no ambiente escolar, bem como fatores de proteção são de suma relevância para que se almeje um desenvolvimento saudável e maior qualidade de vida para crianças e adolescentes. Um dos tratamentos psicoterápicos voltados a esse público que traz evidências de sua eficácia é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Ela deriva do modelo cognitivo de Aaron Beck e compartilha alguns pressupostos básicos: 1) os pensamentos podem ser monitorados e alterados; 2) os pensamentos influenciam as emoções e o comportamento; e 3) mudanças nos pensamentos determinam mudanças no comportamento. Dessa forma, a TCC trabalha com a identificação e a reestruturação do processo cognitivo como um todo (Pereira & Rangé, 2011).

A TCC tem-se tornado cada vez mais difundida em diversos contextos e seus fundamentos estão norteando práticas e intervenções em outros ambientes, principalmente em escolas (Fava, 2016). A preocupação é ir além dos aspectos pedagógicos, buscando conhecer aspectos do desenvolvimento infantil e envolvendo questões emocionais e comportamentais no contexto educacional. A TCC apresenta importante papel na prevenção de problemas psicológicos e no desenvolvimento de habilidades cognitivas, sociais e emocionais que, por sua vez, são fatores protetivos de transtornos mentais e outros problemas emocionais e de comportamento (Fava & Martins, 2016).

Pesquisas internacionais sobre Programas de Combate ao *Bullying* apresentam os melhores resultados quando priorizam a prevenção, ou seja, que iniciam precocemente a discussão sobre o assunto e que fortalecem que crianças possam identificar os papéis envolvidos no fenômeno e instruir para defesa assertiva em situações de *bullying* (Silva, et al., 2017). Uma vez que a punição ao agressor como única estratégia não contribui para redução do *bullying* no ambiente escolar, é necessário que se pense de forma mais ampla para lidar com o acontecimento e preveni-lo (Ghosh, et al., 2016). Além disso, as intervenções multidimensionais que envolvem com ampla abrangência a escola indicam ser mais eficazes, pois partem da consideração que se trata de fenômeno complexo, atuando com professores, equipe, alunos e famílias (Silva, et al., 2017). Portanto, a ampliação do repertório de habilidades sociais e habilidades para a vida poderá permitir que se desenvolvam comportamentos adaptativos e positivos para enfrentar de maneira mais eficaz situações desafiadoras no contexto escolar.

Devido a relevância do tema e às exigências legais no Brasil (Lei n. 13.185, 2015 e lei n. 13.663, 2018) que atualmente instituem medidas de conscientização, prevenção, diagnose e combate à violência e à intimidação sistemática no ambiente escolar, além de exigir ações destinadas a promover a cultura de paz nas escolas, esta comunicação breve, tem por objetivo descrever intervenção desenvolvida para prevenção e combate ao *bullying* fundamentada na ACC, voltada para pré-escolares e escolares.

DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

A escola particular situada em Florianópolis, no estado de Santa Catarina, que possui cerca de 1900 alunos do ensino infantil ao nono ano do ensino fundamental desenvolveu durante o ano letivo de 2017 um Projeto de intervenção intitulado “*Tsurus* – Propagar a paz para combater o *bullying*”. *Tsuru* é uma ave sagrada do Japão considerada símbolo da saúde, boa sorte, felicidade, longevidade e paz, que foi escolhida para simbolizar o intuito de propagação de uma cultura de paz. Destaca-se que a paz é enfatizada como um componente de identidade da escola que tem como lema: “Educando para a paz e o respeito à vida”.

O respeito às diferenças e o combate ao preconceito e discriminação estão como princípios essenciais no trabalho realizado na instituição que adota o método Montessori de Ensino desde 1973. (Esse método foi desenvolvido pela pedagoga e médica Maria Montessori na Itália no início do século XX). A escola possui duas unidades em funcionamento e a sede tem aproximadamente 1600 (um mil e seiscentos) alunos matriculados na Educação infantil (desde berçário) até Educação fundamental (nono ano); e sua filial possui cerca de 300 alunos matriculados na Educação infantil. Embora a escola já trabalhasse com o tema *bullying* há mais de uma década, as ações isoladas foram mais voltadas ao combate do que propriamente à prevenção em todos os segmentos da escola.

O Projeto *Tsurus* foi elaborado em fevereiro/2017 pela psicóloga da escola e terapeuta cognitivo-comportamental e pela psicopedagoga e orientadora educacional do ensino fundamental I, autoras deste relato. O objetivo da intervenção foi propor formas educativas para lidar com o *bullying*, auxiliando na mudança de comportamento dos alunos, independente do papel que desempenham no fenômeno, seja como vítima, agressor ou testemunha. Além disso, promover a conscientização sobre o *bullying*, seu significado e suas consequências físicas, psicológicas e sociais, buscando capacitar alunos, professores e famílias para auxiliarem no combate e no enfrentamento ao *bullying* no ambiente escolar.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada foi qualitativa e o tipo de estudo exploratório (Gil, 2008; Creswell, 2010). A partir de observações sistemáticas do ambiente escolar, análise

documental dos registros dos alunos e dos professores, entrevistas semiestruturadas com coordenadores pedagógicos, orientadores educacionais e diretora pedagógica estruturou-se uma intervenção baseada na abordagem cognitivo-comportamental (ACC). Após o período de intervenção, os alunos de segundo ao quinto ano do ensino fundamental (n=506) e pais ou responsáveis de alunos do primeiro ao quinto ano do ensino fundamental (n= 643), foram submetidos voluntariamente a uma breve avaliação da intervenção.

PARTICIPANTES

ALUNOS

A partir de uma população total de 1900 (mil e novecentos) alunos matriculados trabalhou-se com uma amostra intencional selecionada de 1632 (mil seiscentos e trinta e dois) alunos com idade entre 2 e 14 anos, cursando desde educação infantil ao nono ano. Foram 74 (setenta e quatro) turmas envolvidas em atividades desde março até dezembro de 2017. Na Educação infantil foram 620 (seiscentos e vinte) alunos participantes das duas unidades e no ensino fundamental participaram 1012 (um mil e doze) alunos, conforme apresentado na tabela 1.

PROFESSORES

No mês de março foi realizada sensibilização com toda equipe de professores das duas unidades para apresentação do projeto e das estratégias que seriam utilizadas durante o ano letivo (n= 150). Outras reuniões ocorreram somente com direção geral, direção pedagógica, coordenadores pedagógicos, orientadores educacionais e funcionários do setor de Psicologia (n= 20) para preparação do cronograma de cada turma. Os encontros com os alunos ocorreram nos turnos matutino e vespertino em horário curricular. Houve, ainda, reuniões específicas com as professoras de educação artística enfatizando-se o propósito da confecção dos *Tsurus* em *origami* e a importância de evidenciar a lenda japonesa sobre esses pássaros e a relação com a cultura de paz na escola durante a confecção dos mesmos.

FAMILIARES

No mês de abril as famílias foram comunicadas por texto enviado pelo aplicativo ClipEscola sobre a existência do Projeto *Tsurus* e seus objetivos. Em outra oportunidade, no mês

Tabela 1. Descrição dos segmentos e números de participantes no projeto de intervenção

Segmentos	Número de participantes
Educação infantil	620 alunos
Educação fundamental 1	643
Educação fundamental 2	369
Total	1632

de julho, os pais do ensino fundamental I foram envolvidos em atividades escolares enviadas para casa. Nessas atividades, a família deveria ajudar na elaboração de cartazes e responder descritivamente a uma questão sobre a importância do projeto no ambiente escolar. Além disso, todas as famílias foram convidadas a participar do evento Piquenique da Paz no mês de agosto, a fim de consolidar a proposta de conscientização e envolvimento da família ao projeto. Os origamis confeccionados pelos alunos (com idades entre 8 e 14 anos) durante as aulas de educação artística foram expostos em redes no teto do pátio central do colégio e formavam revoadas de pássaros com o intuito de simbolizar a paz.

Durante as Olimpíadas da escola, com prática de esportes e jogos cooperativos, ocorrida nos meses de julho com alunos do sexto ao nono ano, outubro com a educação infantil e dezembro do primeiro ao quinto ano, as famílias participaram da abertura e a temática se fortaleceu com o uso de camisetas e cartazes que remetiam o tema da paz e do combate ao *bullying*.

PARCERIAS

A escola estabeleceu contato com o Ministério Público Estadual de Santa Catarina – MPSC e solicitou palestra de um de seus promotores para esclarecimentos dos aspectos legais que envolvem o *bullying*. O Promotor de Justiça da 25ª Promotoria de Justiça da Capital Dr. Davi do Espírito Santo esteve em duas ocasiões para palestrar aos alunos do terceiro ao quinto ano (=360) no mês de abril, e aos alunos do sexto ao nono ano (=369 alunos) no mês de agosto. Além disso, ocorreu também no mês de agosto uma palestra com Vanessa Bencz, jornalista e escritora dos livros “A menina distraída” e “Leia quando chegar em casa: relatos de uma ativista em campanha pela paz nas escolas”. O objetivo foi compartilhar sua experiência como vítima do *bullying* e sua estratégia de enfrentamento do problema. O público alvo dessa palestra foram alunos de sexto ao nono ano (=369 alunos) do ensino fundamental.

O detalhamento dos encontros realizados com os alunos e as estratégias utilizadas baseadas na ACC serão apresentados a seguir para que possam ser descritos em detalhes com suas respectivas fundamentações. Na tabela 2 descrevem-se o período do ano, as atividades realizadas, o público alvo e as estratégias de ACC adotadas na escola.

ESTRATÉGIAS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS UTILIZADAS NA INTERVENÇÃO

A TCC propõe intervenções cognitivas e comportamentais para possibilitar as mudanças nos comportamentos, pensamentos e sentimentos. Para essa intervenção, três estratégias foram utilizadas majoritariamente: a psicoeducação, o treinamento de habilidades sociais e as técnicas de relaxamento.

A Psicoeducação é uma das principais estratégias que podem ser adaptadas ao contexto escolar (Fava & Martins, 2016). De acordo com Knijnik & Kunzler (2014) essa técnica é importante porque está baseada na ideia de que as pessoas podem aprender novas habilidades para mudar suas cognições, para controlar seu humor, bem como realizar mudanças no comportamento. Isso ocorre porque a técnica possibilita às pessoas acesso às informações diretamente relacionadas com a situação-problema vivenciada, ampliando o conhecimento e as habilidades para enfrentá-la de maneira mais eficaz.

A psicoeducação é considerada técnica funcional em todos os âmbitos que envolvem a necessidade de informação, orientação e mudanças no campo cognitivo e comportamental (Nogueira, Crisostomo, Souza, & Prado, 2017). No contexto escolar procurou-se utilizá-la para ampliar os aspectos relacionados ao conhecimento que os educadores e alunos tinham sobre o *bullying*, sobre as emoções e sobre a contribuição de cada um para uma cultura de paz.

O conteúdo utilizado nos encontros para psicoeducação sobre *Bullying* foram baseados nos livros “Por que devemos combater o *bullying*?” (Tisser & Renz, 2017),

Tabela 2. Descrição das atividades realizadas

Período	Atividades realizadas	Público alvo	Estratégias ACC
Fevereiro	Levantamento de necessidades Elaboração do projeto	Equipe pedagógica Serviço de Psicologia e Orientação Educativa	Levantamento das necessidades e estudo sobre estratégias da ACC mais adequadas
Março	Sensibilização - apresentação do projeto	Todos os professores	Psicoeducação sobre <i>bullying</i>
Abril	Comunicação aos pais sobre o projeto	Pais	Psicoeducação sobre <i>bullying</i>
Abril	Confecção dos <i>Tsurus</i> nas aulas de educação artística	Alunos do fundamental I e II	Psicoeducação sobre a cultura de paz
Abril	Palestra com Promotor de Justiça do MPSC	Alunos fundamental I	Psicoeducação sobre <i>bullying</i> e legislação
Julho	Pintura dos <i>Tsurus</i>	Alunos da Educação infantil	Psicoeducação sobre cultura de paz
Agosto	Palestra com jornalista e escritora	Alunos fundamental II	Psicoeducação sobre <i>bullying</i> Psicoeducação sobre cultura de paz
Agosto	Palestra com Promotor de Justiça do MPSC	Alunos fundamental II	Psicoeducação sobre <i>bullying</i> e legislação
Abril a dezembro	Atividades voltadas ao autoconhecimento e desenvolvimento de habilidades sociais	Todos os alunos	Psicoeducação sobre emoções. Técnicas de relaxamento e Treino de habilidades sociais

“Mitos e fatos sobre *bullying*: orientações para pais e profissionais” (Lisboa, Wendt, & Pureza, 2014) e “Bullying: avaliação e intervenção em terapia cognitivo-comportamental” (Dornelles & Sayago (2012).

Já para a Psicoeducação sobre as emoções utilizou-se o Baralho das emoções (Caminha & Caminha, 2011). O baralho contém 42 cartas divididas em feminino e masculino. Em cada baralho há um termômetro que permite a mensuração da intensidade da emoção expressa. Cada emoção está representada com expressão facial e corporal e com uma legenda da respectiva emoção. Os autores adotam a perspectiva de que há um grupo de emoções básicas transmitidas filogeneticamente e apontam como emoções básicas: o medo, a raiva, a tristeza, a alegria, o amor, o nojo e a surpresa. As demais emoções apresentadas no baralho são consideradas secundárias ou terciárias e influenciadas por aspectos cognitivos e sociais.

Neste projeto optou-se por trabalhar com as emoções básicas apresentadas no baralho: tristeza, alegria, medo, raiva, amor e com o termômetro das emoções para explicar as funções de cada emoção na vida das pessoas e como se deve estar atento ao termômetro, ou seja, quando as emoções mudam de intensidade dependendo das situações que ocorrem no dia-a-dia.

No que diz respeito à Psicoeducação sobre a cultura de paz utilizou-se a lenda japonesa dos *Tsurus* para esclarecer sua simbologia na proposta de intervenção da escola relacionando-a aos valores de convivência harmônica e saudável em sociedade. Além de resgatar princípios do método Montessori relacionados à cultura de paz no ambiente escolar.

A outra estratégia utilizada foi o Treino de Habilidades Sociais, sendo essas consideradas por Del Prette & Del Prette (2011) como comportamentos sociais que têm alta probabilidade de produzir consequências positivas para o indivíduo, bem como para o grupo social do qual ele faz parte. Para Caballo (2002), o comportamento socialmente habilidoso é um conjunto de comportamentos emitidos por um indivíduo em contexto interpessoal que expressa os sentimentos, atitudes, desejos, opiniões ou direitos, de um modo adequado à situação, respeitando os seus direitos e direitos dos outros, resolvendo os problemas imediatos da situação e minimizando a probabilidade de futuros problemas.

O foco da intervenção trabalhado com os alunos de sexto ao nono ano (n=369 alunos) foi a assertividade. A assertividade é o termo usado para referir uma das classes das habilidades sociais. Nela estão compreendidos os comportamentos mais adaptativos a determinada situação. Envolve vários componentes verbais e não verbais, que se relacionam com a capacidade de expressão adequada de sentimentos, com o pedido de mudanças de comportamento do outro, com a capacidade de lidar adequadamente com críticas, resolver problema e defender seus direitos (Caballo, 2002; Simeão & Rodrigues, 2016). A assertividade necessariamente envolve a empatia, uma vez que ter consciência do estado emocional e do direito do outro deve ser levado em consideração (Simeão & Rodrigues, 2016).

Del Prette e Del Prette (2009) advertem que fatores como impulsividade, manipulação, ansiedade, agressividade e incoerência entre sentimentos, ações e pensamentos podem provocar consequências negativas e prejudicar a qualidade dos relacionamentos, assim, alguns elementos podem interferir no desempenho social competente, desfavorecendo um relacionamento satisfatório com as pessoas.

Para atividades de treino de habilidades sociais com as turmas da educação infantil e turmas da educação fundamental até o quinto ano, utilizou-se o baralho das emoções, destacando-se a tristeza, alegria, medo, raiva e amor (Caminha & Caminha, 2011) para identificação e nomeação das emoções, e em seguida o jogo Batata Quente das emoções com mímica (Neufeld, Daolio, & Longhini, 2015)

Os alunos foram posicionados em círculo sentados no chão e uma bolinha em suas mãos representava a batata quente, eles passavam entre si a bolinha enquanto uma música tocava e quando a música pausava quem estava com a bolinha nas mãos levantava do chão e escolhia uma emoção para representar com mímica e os colegas tinham que adivinhar. Após todas as emoções serem representadas iniciava-se um diálogo sobre como representamos nossas emoções e formas de manejar as reações indesejadas, atendendo também a um dos conteúdos do treinamento de habilidades sociais. No mesmo sentido, aos alunos do sexto ao nono ano apresentou-se um vídeo elaborado pela psicóloga e terapeuta cognitivo-comportamental Luciana Rizo: “Nosso cérebro, humanidade e compaixão”, e em seguida, iniciou-se uma proposta de diálogo em grupo a fim de consolidar e buscar possibilidades de aplicação do aprendizado no dia a dia dos alunos.

Buscando-se trabalhar essas habilidades para melhoria dos relacionamentos interpessoais, com o objetivo de ampliar a capacidade de interagir com o outro de forma positiva, respeitando as diferenças utilizou-se com a educação infantil e turmas de primeiro ano o livro “A descoberta de Leila” da coleção Ciranda da Diversidade (Honora, 2009). Com os alunos do segundo ao quinto ano, o livro “A arte de conviver - com Gustavo o cão” (Neufeld, Ferreira, & Maltoni, 2016). E com os alunos de sexto ao nono ano o livro “Assertividade na adolescência: expressando desagrado e recusando pedidos” (Simeão & Rodrigues, 2016).

Além das estratégias anteriores, foram utilizadas também técnicas de relaxamento com todos os alunos da escola a fim de que essa seja mais uma estratégia de prevenir respostas agressivas frente a situações que possam caracterizar o *bullying*. De acordo com Fava & Martins (2016) as técnicas de relaxamento podem auxiliar a autorregulação emocional. Os alunos foram convidados a sentar no chão com a coluna ereta, a perceber seu corpo, a fazer uma postura com as mãos que eles chamaram de Concha da calma, além de fechar os olhos, e levar atenção à respiração. Os alunos foram instruídos quanto a importância da respiração diafragmática, que auxilia as pessoas a retomarem o controle do corpo por meio da concentração no controle da respiração.

Esse é um método rápido que pode ser executado em qualquer lugar, e pode ser repetida por três ou quatro vezes até que a pessoa se sinta mais calma. Sugere-se que sempre que a criança perceber que está ansiosa puxar o ar lentamente e segurá-lo e em seguida contar até 5 e deixar o ar sair lentamente, enquanto faz isso sugere pensar por exemplo: tenha calma ou relaxe (Stallard, 2010).

Os alunos foram instruídos a utilizar da técnica sempre que se sentirem mais ansiosos, irritados ou quando perceberem a necessidade de se acalmar. Além de respirar eles foram orientados a pensar numa frase que também ajude a manter calma, nesta intervenção escolhemos a seguinte frase: “silêncio, harmonia e paz preenchem o meu ser”. Frieberg, McClure e Garcia (2011) sugerem usar a técnica da respiração diafragmática de forma criativa para melhorar a motivação das crianças. O uso de metáforas e visualização também contribuem com esse objetivo. Nesse sentido, foi solicitado aos alunos que visualizassem uma flor para sentir seu cheiro ao inspirar e imaginar uma vela em sua frente para assoprar ao expirar. Percebeu-se envolvimento dos alunos com as técnicas e por meio de relatos dos professores, dos alunos e dos familiares a transferência do que foi aprendido para diferentes contextos.

RESULTADOS

Observou-se a participação e o envolvimento dos alunos com as diversas atividades propostas: confecção de cartazes e regras de convivência, expostas pelos corredores da escola, redações elaboradas por algumas turmas, criação de vídeos por alunos do terceiro ano alertando sobre como lidar com o *bullying* na escola, envolvimento das famílias com tarefas propostas sobre o tema, além de melhor ajustamento comportamental das crianças pré-escolares e escolares em seus relacionamentos. Alguns adolescentes elaboraram apresentação visual em formato *power point* para expor aos colegas sobre a temática *bullying* e alguns jovens criaram um *blog* na disciplina de Língua Portuguesa para discutir o assunto.

Além disso, realizou-se uma investigação junto a todos os alunos do Fundamental II (sexto ao nono ano, n=368 alunos), sobre a percepção dos mesmos sobre o *bullying*. As questões foram apresentadas da seguinte forma: (1) você consegue descrever o que é *bullying*?; (2) você tem medo de sofrer algum tipo de *bullying*?; (3) Em qual local/horário o *bullying* está mais presente? (4) Para você qual o pior tipo de *bullying*: físico, verbal, moral ou psicológico? (5) Você já pensou em fazer algo para combater o *bullying*? (6) Você acha que o CEMJ dá a devida atenção ao tema *bullying/cyberbullying*?, entre outras questões feitas no total de 12.

Sugestões para o seu combate foram coletadas também para que a partir desse mapeamento outras providências pudessem ser tomadas no ano seguinte. Para os procedimentos dessa investigação, os alunos foram reunidos no teatro e foram expostas as questões pelo projetor de slides.

Cada aluno recebeu um cartão resposta para preencher, apenas assinalando um X na letra considerada correta em sua percepção. Com os dados obtidos, os alunos do 8º ano trabalharam na disciplina de Matemática, e elaboraram gráficos por turma, por série, por turno e por segmento. Assim, foi possível visualizar as dúvidas, receios e necessidades de cada grupo. A partir dessas informações, a Orientação Educacional e o Serviço de Psicologia Escolar realizaram o último encontro com os alunos, personalizando o trabalho em cada turma. O material elaborado deu origem a confecção de uma cartilha que servirá como referência também para futuras intervenções.

Diversos setores envolveram-se com o projeto, dentre eles: biblioteca, coordenações pedagógicas, orientações educacionais, professores, corpo técnico administrativo incluindo o setor de comunicação e de criação de vídeos, bem como a diretoria da escola.

Dois artigos foram elaborados para a revista da escola sendo publicados em julho e dezembro do ano de 2017, informando a comunidade escolar sobre a proposta de intervenção e seus resultados. Além disso, foi criado um vídeo institucional com duração de dez minutos, apresentando a amplitude do projeto com imagens e cenas dos trabalhos realizados, depoimentos de alunos, de uma professora e de uma mãe, além da diretora geral da escola. Esse vídeo pode ser encontrado nas redes sociais com o título de Projeto *Tsurus*.

Além disso, os alunos de segundo ao quinto ano do ensino fundamental (n=506) e pais ou responsáveis de alunos do primeiro ao quinto ano do ensino fundamental (n= 643), responderam a um questionário que possibilitou *feedbacks* sobre a intervenção realizada. Destacam-se alguns pontos relevantes apontados que foram classificados nas seguintes categorias: elucidação do conceito de *bullying*, esclarecimentos sobre os envolvidos no processo: vítimas, agressores e testemunhas, orientações de como agir, quem recorrer para procurar ajuda e denunciar, o que fazer quando presenciar situações de *bullying*, percepção de que todos necessitam de ajuda para mudanças de comportamento, identificação das emoções e manejo, busca por relacionamentos mais saudáveis, alternativas para se acalmar e combate ao preconceito.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O *bullying* é um fenômeno que gera consequências negativas para todos os envolvidos, e que os prejuízos podem ser imediatos ou futuros para o desenvolvimento físico, psíquico e social dos envolvidos. Revela sofrimento para a vítima, para o agressor e para os familiares. Discutir e propor diferentes formas de manejo deste tipo de violência para alertar e instrumentalizar tanto os professores quanto os alunos é algo prioritário no contexto escolar. É preciso haver um esforço conjunto entre escola e família para pensar e criar estratégias que visam a prevenir, combater e tratar esse fenômeno. Quando as ações são tomadas precocemente evitam-se prejuízos decorrentes e possibilitam o respeito às diferenças e a propagação de uma cultura de paz.

Os resultados obtidos com o desenvolvimento desta proposta de intervenção demonstram que seus objetivos foram alcançados e os principais foram: sistematização de um projeto de ampla abrangência envolvendo todos os segmentos da escola; prevenção ao *bullying* tendo em vista o trabalho ter sido realizado com alunos a partir dos 2 anos de idade; difusão de uma cultura de paz no contexto escolar com atividades focadas no respeito às diferenças e na importância das habilidades sociais para uma convivência mais harmônica; definição de estratégias claras fundamentadas na ACC para instrumentalizar professores e alunos com diferentes formas de manejo do *bullying* e desenvolvimento de uma cartilha modelo para próximas intervenções.

Verifica-se como limitação desse estudo o fato de não se ter utilizado instrumentos de avaliação antes, durante e após a intervenção, o que limita a compreensão das mudanças percebidas. Aplicou-se um questionário somente após a intervenção com pais e alunos da Educação fundamental 1. Não houve tempo hábil no ano letivo para aplicar avaliação com os pais e alunos dos outros segmentos da escola, bem como com os professores envolvidos no projeto. Outra importante limitação foi o número reduzido de profissionais na equipe para execução do projeto, dificultando a avaliação com todos os níveis escolares no final do ano.

A partir dessa constatação, pensa-se em uma parceria futura com universidades a fim de contribuir para uso de instrumentos de avaliação antes, durante e após a intervenção de maneira mais ampla, com amostra maior que o número aplicado neste projeto e ainda análise dos resultados e apresentação de forma mais sistematizada utilizando-se de outros recursos para melhor visualização dos resultados alcançados. Contudo, considera-se que, a partir dos relatos informais de equipe e comunidade escolar, bem como respostas do questionário preenchido pelos alunos, a intervenção trouxe importantes resultados e que gerou mudança na percepção da conceitualização sobre *bullying*, maior esclarecimento sobre as graves consequências ao comportamento dos participantes, bem como as estratégias a serem utilizadas caso ocorra o fenômeno e na promoção da cultura de paz.

O *bullying* é um fenômeno que gera consequências negativas para todos os envolvidos, os prejuízos podem ser imediatos ou futuros para o desenvolvimento físico, psíquico e social dos envolvidos. Revela sofrimento para a vítima, para o agressor e para os familiares. Discutir e propor diferentes formas de manejo deste tipo de violência para alertar e instrumentalizar tanto os professores quanto os alunos é algo prioritário no contexto escolar. É preciso haver um esforço conjunto entre escola e família para pensar e criar estratégias que visam a prevenir, combater e tratar esse fenômeno. Quando as ações são tomadas precocemente evitam-se prejuízos decorrentes. O respeito às diferenças e a propagação de uma cultura de paz são metas primordiais a serem alcançadas.

REFERÊNCIAS

- Caballo, V. E. (2002). *Manual de técnicas de terapia e modificação comportamental*. São Paulo: Editora Santos.
- Calhau, L. B. (2011). *Bullying: o que você precisa saber*. Rio de Janeiro: Impetus.
- Caminha, R. M.; Caminha, M. G. (2011). *Baralho das emoções: acessando a criança no trabalho clínico*. 4 ed. Porto Alegre: Sinopsys.
- Caminha, R. M.; Caminha, M. G.; Fontenelle, I. D. S.; Soares, T. (2011b). O modelo cognitivo aplicado à infância. In: Rangé B. (Org.) *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. 2 ed. Porto Alegre: Artmed.
- Creswell, J. W. (2010). *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*. 3 ed. Porto Alegre: Artmed.
- Del Prette, A., & Del Prette Z. A. (2011). *Habilidades sociais: intervenções efetivas em grupo*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Del Prette, Z. A., & Del Prette, A. (2009). *Habilidades sociais na infância: teoria e prática*. 4 ed. Petrópolis: Vozes.
- Dornelles, V. G.; Sayago, C. W & Ribeiro, F. A. (2012). *Bullying*. In: Dornelles, V. G. Sayago, C. W., & col. *Bullying: avaliação e intervenção em terapia cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Sinopsys.
- Fava, D. C., & Melo, W. V. (2014). *Terapia cognitiva para crianças de 0 a 6 anos*. In: Melo, W. V. (Org) *Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva*. Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Fava, D. C., & Martins, R. (2016). Contribuições da abordagem cognitivo-comportamental para a atuação do psicólogo e professor nas escolas. In: Fava, D. C. *A prática da psicologia na escola: introduzindo a abordagem cognitivo-comportamental*. Belo Horizonte: Ed. Artesã.
- Frieberg, R. D.; McLure, J. M., & Garcia, J. H. (2011). *Técnicas de terapia cognitiva para crianças e adolescentes: ferramentas para aprimorar a prática*. Porto Alegre: Artmed.
- Honora, M. (2009). *A descoberta de Leila*. São Paulo: Ciranda cultural.
- GIL, A. C. (2008) *Como elaborar projetos de pesquisa*. 5. ed. São Paulo: Atlas.
- Gohsh, S.; Lisboa, C.; Chappell, C.; Beard, C.; Bunge, E., & Fava, D. O uso de eletrônicos e o cyber bullying no contexto escolar. In: Fava, D. C. *A prática da psicologia na escola: introduzindo a abordagem cognitivo-comportamental*. Belo Horizonte: Ed. Artesã.
- Knijnik, D. Z., & Kunzler, L. S. (2014). *Psicoeducação e reestruturação cognitiva*. In: Melo, W. V. (Org) *Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva*. Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Lei n. 13.185, de 6 de novembro de 2015. *Institui sobre o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (Bullying)*. Recuperado de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13185.htm
- Lei n. 13663, de 14 de maio de 2018. *Altera o art. 12 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, para incluir a promoção de medidas de conscientização, de prevenção e de combate a todos os tipos de violência e a promoção da cultura de paz entre as incumbências dos estabelecimentos de ensino*. Recuperado de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/l13663.htm
- Lisboa, C. S. M.; Wendt, G. W.; & Pureza, J. R. (2014). *Mitos e fatos sobre bullying: orientações para pais e profissionais*. Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Lisboa, C. S. M., & Pureza, J. R. (2015). *Terapia cognitivo-comportamental em grupo para adolescentes envolvidos em processo de bullying*. In: Neufeld, C. B. (org.). *Terapia cognitivo-comportamental em grupo para crianças e adolescentes*. Porto Alegre: Artmed.

- Machado C.M.; Luiz, A. M. A. G.; Marques Filho, A. B.; Miyazaki, M. C. O. S.; Domingos, N. A. M.; & Cabrera, E. M. S. (2014). Ambulatório de psiquiatria infantil: prevalência de transtornos mentais em crianças e adolescentes. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*;16(2):53-62.
- Mello, F. C. M., Silva, J. L. D., Oliveira, W. A. D., Prado, R. R. D., Malta, D. C., & Silva, M. A. I. (2017). A prática de bullying entre escolares brasileiros e fatores associados, Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2015. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22, 2939-2948.
- Neufeld, C. B.; Daolio, C. C., & Longhini, L. Z. (2015). Desafios da terapia cognitivo-comportamental em grupo para crianças e adolescentes. In: Neufeld, C. B. (org.). *Terapia cognitivo-comportamental em grupo para crianças e adolescentes*. Porto Alegre: Artmed.
- Neufeld, C. B. Ferreira, I. M. F., & Maltoni, J. (2016). *A arte de viver com Gustavo, o cão*. Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Nogueira, C. A.; Crisostomo, K. N.; Souza, R. S.; & Prado, J. M. (2017). A importância da psicoeducação na terapia cognitivo-comportamental: uma revisão sistemática. *Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano - Hígia*. 2, (1), 108 - 120.
- Pereira, M., & Rangé, B. Terapia cognitiva. In: Rangé B. (Org.) *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- Rizo, L. (2016). Nosso cérebro, humanidade e compaixão. Disponível em www.lucianarizo.com
- Silva, A. B. B. (2010). *Bullying: mentes perigosas nas escolas*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Silva, J. L.; Oliveira, W. A.; Mello, F.C.M.; Andrade, L. S.; Bazon, M. R., & Silva, M.A.I. (2017). Revisão sistemática da literatura sobre intervenções anti-bullying em escolas. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*. 22 (7) 2329 - 2340.
- Simeão, S., & Rodrigues, L. (2016). *Assertividade na adolescência: expressando desagrado e recusando pedidos*. Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Stallard, P. (2010). *Ansiedade: terapia cognitivo-comportamental para crianças e jovens*. Porto Alegre: Artmed.
- Tisser, L., & Renz, R. L. (2017). *Por que devemos combater o bullying? crianças entendendo como é e como se combate*. Novo Hamburgo: Sinopsys.