

Prêmio Sermed Jovem Estudante 2025

Tema: Bullying – Vamos dar um basta nesta agressão disfarçada?

1. Introdução ao Tema

Bullying é qualquer forma de agressão intencional, repetitiva e que ocorre em uma relação desigual de poder.

Pode ser verbal (apelidos, ofensas), físico (agressões), psicológico (ameaças, exclusão) ou virtual (cyberbullying).

Este projeto busca promover o respeito e a empatia, encorajando atitudes conscientes entre os alunos.

2. Conflito ou Bullying? Entenda a Diferença

Nem todo conflito entre crianças é prejudicial. Discussões, disputas e frustrações fazem parte do desenvolvimento emocional e social.

Esses momentos ensinam habilidades importantes: negociar, ceder, defender-se e conviver com diferentes opiniões.

Por outro lado, o bullying é uma forma de violência. Ele ocorre quando há repetição de agressões, desequilíbrio de poder e intenção de ferir, humilhar ou excluir.

A vítima não consegue se defender de forma justa, e o impacto emocional pode ser duradouro.

Veja abaixo a comparação:

Conflitos normais (benéficos)	Bullying (intimidação sistemática)
Esporádicos e entre iguais	Repetitivos e com desequilíbrio de poder
Com possibilidade de reconciliação	A vítima se sente indefesa ou silenciada
Ensinam a negociar e conviver	Causam sofrimento emocional e exclusão
Não envolvem humilhação contínua	Envolvem insultos, exclusão ou agressões

Helen Cowie (Universidade de Surrey): "Aprender a lidar com o conflito é essencial. Mas quando o conflito é usado para infligir sofrimento de forma sistemática, ele se torna bullying, e seus efeitos são potencialmente traumáticos".

Christina Salmivalli (criadora do programa KiVa): "O bullying não é um problema de relacionamento; é uma forma de violência. Nos conflitos comuns, há negociação. No bullying, há dominação."

3. Reflexão: Autoimagem, Felicidade e os Efeitos do Bullying

A felicidade está intimamente ligada à forma como nos enxergamos — nossa autoimagem. Quando uma criança ou adolescente é vítima de bullying, essa autoimagem é constantemente atacada por mensagens negativas, o que pode comprometer sua autoestima e levar a quadros de tristeza, insegurança e isolamento.

Por outro lado, alguns agressores parecem experimentar uma sensação momentânea de superioridade e bem-estar ao praticar o bullying. Isso acontece especialmente quando o agressor busca status social ou reconhecimento por meio do domínio sobre o outro.

A psicóloga finlandesa Christina Salmivalli, criadora do programa KiVa, explica que há agressores com autoestima instável, que necessitam de validação contínua. Para eles, o bullying funciona como uma "injeção temporária de poder".

A chamada "Terror Management Theory" sugere que, ao se sentir superior, o indivíduo se protege da sensação de vulnerabilidade. Mas esse prazer é instável, e pode esconder inseguranças profundas.

A vítima, por outro lado, sofre um enfraquecimento de sua reputação interna — como definiu o psicólogo Nathaniel Branden ao falar de autoestima: "é a reputação que temos de nós mesmos".

Portanto, o bullying afeta profundamente o bem-estar emocional de quem sofre — e também revela desequilíbrios emocionais em quem pratica.

4. Tópicos de Apoio

Tópico 1 – Entendendo o Bullying:

"Bullying não é um incidente isolado. É a repetição de agressões que deixam marcas invisíveis: medo, vergonha e tristeza."

Tópico 2 – O Poder da Empatia:

“Se colocar no lugar do outro é o começo da transformação. Quando percebemos o que o outro sente, não conseguimos mais machucar.”

Tópico 3 – Coragem para Mudar:

“Calar diante da injustiça é permitir que ela continue. Denunciar, apoiar a vítima e dizer ‘isso não é certo’ são formas de coragem.”

Tópico 4 – Inspiração – Malala Yousafzai:

“Malala, vítima de violência por defender o direito das meninas de estudar, tornou-se Nobel da Paz aos 17 anos. Sua coragem inspira mudanças.”

5. Embasamento Científico

Christina Salmivalli (KiVa Program): “Intervenções eficazes reduzem o bullying em até 50% nas escolas que adotam programas preventivos.”

Helen Cowie (Universidade de Surrey): “O apoio entre pares é uma das ferramentas mais potentes na prevenção do bullying.”

NCBI (2016): “O bullying causa impactos emocionais, sociais e acadêmicos duradouros.”

McLean Hospital (2024): “O cyberbullying está diretamente ligado a altos índices de depressão e ansiedade entre adolescentes.”

BMC Psychiatry (2021): “A exposição ao bullying aumenta o risco de transtornos mentais em jovens.”