

Bullying - Uma Outra Guerra

Enfermeira
Natália Maria Rocha Barbosa Silva



Enfermeira
Dalila Sara Ochoa dos Santos Castro



Introdução

O *bullying* tem sido nos últimos anos, infelizmente, um tema recorrente. Alguns acontecimentos trágicos colocaram com frequência esta palavra anglo-saxónica nas manchetes dos jornais. Vários estudiosos deste tema, por todo mundo, têm vindo a procurar compreender o fenómeno e a tentar discernir as melhores formas de o encarmos. Sendo assim, e porque nos interessa e motiva a saúde mental do ser humano em todo o seu ciclo de vida, procurámos fazer uma pesquisa bibliográfica que nos pudesse ajudar a reflectir sobre o problema. Para nos auxiliar a compreender melhor este tema obtivemos, também, a perspectiva do Dr. Paulo Fonseca, psicólogo da Direcção Regional de Educação do Norte (DREN).

Acima de tudo os nossos objectivos foram saber como prevenir o *bullying* e, conhecer as melhores estratégias para auxiliar os intervenientes do *bullying* (agressores e vítimas).

Bullying é um significativo problema que afecta muitas crianças e adolescentes. Um estudo realizado por Zaborskis et al (2005) aponta para que cerca de três quartos dos jovens já tenham sido vítimas de *bullying* nalguma fase da sua vida. Num outro estudo realizado por Nansel et al (2001), e citado por Zaborskis, entre 15 e 25% dos estudantes norte-americanos são frequentemente vítimas de *bullying*. Segundo Haber e Glatzer (2007), em cada dia, agressores e vítimas constituem 15% da população de uma sala de

aula. Trata-se de um fenómeno que tem vindo a alastrar por todo o mundo, nomeadamente nos países ditos desenvolvidos e em vias de desenvolvimento.

O *bullying* pode fazer as crianças sentirem-se feridas, assustadas, sozinhas e tristes, transformando a escola num lugar de medo, stress e violência.

O que é o bullying

Bullying é um padrão repetitivo de comportamento que visa lesar alguém, procurando manter um desequilíbrio de poder. O agressor sente satisfação em magoar repetidamente o seu alvo, pois assim constrói a sua própria noção de poder, acreditando que o alvo é mais fraco física, mental e/ou emocionalmente (Haber e Glatzer, 2007).

Ao falarmos de *bullying* geralmente referimo-nos a um fenómeno de agressão continuada entre crianças e jovens, mas num sentido mais abrangente é um fenómeno que se alastra até ao mundo dos adultos que ainda não se tornaram emocionalmente maduros.

As crianças e jovens agressores “agarram” qualquer característica física ou psicológica para implicar com o alvo: muito alto, muito baixo, muito gordo, muito magro, burro, pobre, cabelo fora de moda, preto, homossexual, gago, peito demasiado desenvolvido, peito liso, deficiente, muito tímido, ser o “menino querido do professor”, ser o miúdo mais criticado pelo professor, usar óculos, usar aparelho nos dentes, etc.

Como se apresenta? Sob diversas formas:

- Maus-tratos físicos: murros, pontapés, rasteira, puxões de cabelos, beliscões...
- Maus-tratos relacionais: espalhar rumores e intrigas acerca de uma criança e mantê-la fora do grupo, troçar de uma criança de forma depreciativa, estimular outras crianças a ostracizar a vítima, convidar todas as crianças para uma festa deixando de fora a criança alvo, ameaçá-la, extorquir-lhe o dinheiro que levava para o lanche...
- *Cyberbullying*: enviar mensagens pejorativas por *mail* ou telemóvel, colocar/enviar imagens embaraçosas sobre uma pessoa na *net*, usar o nome de outra pessoa para espalhar mentiras na Internet...

Através da definição, facilmente se depreende que o *bullying* surge preferencialmente no espaço Escola. Este é o local onde há maior aglomerado de crianças e jovens, que ali passam muito tempo das suas vidas, onde desenvolvem relações e definem funções de uma forma mais ao menos independente dos adultos. Mas pode surgir também em outros espaços, tais como o percurso para a escola, campos de férias, escutismo, clubes desportivos e no ciberespaço. Muitos perguntam quais as causas deste flagelo. Apenas podemos apontar alguns factores que sabemos serem propícios ao eclodir do *bullying*. Sabemos que os *media* (televisão, cinema, revistas...) veiculam excessivamente e frequentemente uma violência física e psicológica desnecessária. Sabemos também que os *media* têm um forte papel influenciador em crianças com uma tendência natural para a agressividade especialmente se as crianças carecem de um saudável suporte familiar (Haber e Glatzer, 2007).

A forma como os pais resolvem os conflitos entre eles, e com outros adultos, serve também de modelo para os filhos. Um exemplo comum é o de muitos progenitores que exercem uma agressividade e domínio constante sobre o seu parceiro/a, e os filhos crescem a pensar que isso é normal e aceitável. (Haber e Glatzer, 2007).

A Internet e o telemóvel (dois poderosos utensílios da actualidade) apresentam-se como uma forma muito apetecível de exercer *bullying*, porque não se vê a cara do autor e, deste modo, este não tem medo das consequências do seu acto, nem chega a ver as lágrimas da vítima.

Quem são os Bullies e as Vítimas

Bullie é aquele que exerce tirania e coação por longos períodos de tempo sobre outrem.

Geralmente os *bullies* exercem *bullying* para se tornarem populares, para se sentirem importantes e mais poderosos. Muitos vêm de famílias onde todos estão zangados e gritam constantemente; estas crianças pensam que estar zangado, chamar nomes e empurrar as pessoas à sua volta, é uma atitude normal. Frequentemente os *bullies* vivem uma vida familiar submersa em problemas.

Muitas vezes sabem que o que dizem e fazem aos outros os magoa, mas frequentemente não têm real noção da sua nocividade. Obter uma grande reacção por parte das vítimas pode dar ao *bullie* a sensação de poder que ele deseja.

Segundo Haber e Glatzer (2007), existe um *bullie* tipo bastante comum, embora nem todos se possam inserir neste retrato. Assim, segundo esta fonte, é muito provável que os *bullies* sejam miúdos fumadores, que roubem, que usem drogas ilegais, que tenham hábitos de vandalizar bens e propriedades alheias, que sejam agressivos, que tenham amigos igualmente agressivos, que demonstrem falta de empatia para com os outros, que aparentem ter elevada auto-estima, que desistam da escola, que sejam populares. Será provável que repitam esse padrão de comportamento ao longo da sua vida, nos seus locais de trabalho, na sua família, na sua comunidade, desde que os outros lho permitam.

Os rapazes tanto escolhem como alvo outros rapazes como raparigas e usam preferencialmente o *bullying* físico. As raparigas, por norma, escolhem exercer tirania sobre outras raparigas, e preferem praticar maus-tratos psicológicos e *cyberbullying*.

Segundo Haber e Glatzer (2007) é muito provável que os alvos de *bullying* sejam mais propensos a: (i) desenvolver perturbações da ansiedade social em adultos; (ii) ter poucos amigos; (iii) deprimir; (iv) antipatizar com os seus pares; (v) ter fracos resultados académicos; (vi) ter sintomas psicossomáticos (cefaleias, insónias, gastralgias, enurese nocturna...); (vii) vir posteriormente a abusar do álcool; (viii) pensar em suicídio ou cometê-lo (em casos extremos). Os mesmos autores sugerem que, com alguma frequência, as vítimas são crianças onde um dos pais é muito autoritário e o outro muito

permissivo. Esta conclusão sugere que um tal ambiente familiar é predisponente a “gerar” crianças com igual tendência para ser vítimas como para ser carrascos, dependendo dos outros factores intervenientes.

A criança que consegue rir-se das provocações, virar as costas e continuar a sentir-se bem com ela própria, independentemente do sucedido, é provável que não se torne um alvo a longo prazo. Contudo, nem todas as crianças respondem desta forma. Muitos reagem de forma emocional às primeiras críticas e maus-tratos: zangam-se, enfurecem-se, choram, gritam, amuam ou vão a correr lamentar-se junto do professor, ou apenas demonstram o seu sofrimento através de expressões faciais de angústia e desespero. A partir daí é muito provável que essa criança seja intimidada vezes sem conta. Uma criança ou jovem vítima de *bullying* passa a apresentar baixa auto-estima, sentimentos de impotência, sentimentos de culpa, medo e ansiedade crónicos e, muitas vezes, depressão. Dependendo de diversos factores, isso pode ter repercussões muito ou pouco duradouras no tempo.

Intervenções/Prevenção

Em qualquer cenário de abuso, o objectivo não deve ser castigar o agressor, mas sim cessar o problema. Isso implica um trabalho efectivo consertado por parte dos adultos com a criança que é vítima e seus familiares, e também com a criança agressora e seus familiares. Na realidade não existe uma fórmula mágica para parar o *bullying*, existe antes uma procura de soluções que implica um trabalho multidisciplinar e que procura aplicar primeiro as soluções mais fáceis e directas e quando estas não funcionam vai procurando progressivamente soluções mais elaboradas (Haber e Glatzer 2007).

O mais importante para quem trabalha em meio escolar, é saber reconhecer que uma criança está a ser vítima de *bullying*; os passos seguintes são intervir e depois preservar o bem-estar da criança (Haber e Glatzer 2007).

Esta atitude de ajuda deve partir de todos adultos que rodeiam a criança que são os pais e técnicos da escola que ela frequenta. Segundo Ybarra e Mitchell (2004) se uma criança mostra sinais como, tristeza prolongada, melancolia, mal-estar físico, desejo de faltar à escola, queixas de pesadelos, desejo de mudar de escola, isolamento, pedir mais dinheiro do que o habitual para levar consigo, equimoses frequentes no corpo, roupas rasgadas.... os progenitores devem escolher um momento apropriado e ter uma conversa franca com a criança. Nessa conversa, pode-se começar por colocar questões como “que fizeste hoje no intervalo?” ou ainda “com quem conversaste hoje no autocarro?”. É muito importante que seja o mais possível um diálogo calmo, fazendo escuta activa, respeitando a criança, não a censurando, não a ameaçando, evitando zangar-se com ela, e transmitindo-lhe sempre uma nota de esperança. Se a criança evita ou hesita numa resposta, isso pode ser um alerta para um possível problema. É desaconselhável demasiada emoção expressa (como choro, gritos, repreensões, fácies muito apreensivo), por parte dos pais. Dessa conversa deve resultar uma procura conjunta de soluções, que envolva a escola, os pais e a criança. Nunca esquecer que, a criança precisa de sentir que continua a ter valor e

dignidade e para isso, devem ser reforçadas as suas qualidades e evitar a crítica e ironia. Muitas vezes é importante que os pais tirem fotos que provem declaradamente o *bullying* e possam ser mais tarde usados como prova abonatória de depoimentos; por ex. fotografar arranhões e equimoses ou imprimir um *mail* com texto difamatório. Obviamente, se a criança é alvo de considerável violência física ou sexual é imprescindível uma queixa imediata na polícia local.

Mudar uma criança vítima de *bullying* para outra escola, é uma atitude pouco aconselhada, embora possa resultar em algumas situações. Isto, porque se mudamos a vítima, estamos a partir do princípio de que ela é a causadora do problema e por outro lado vamos eliminar a hipóteses de a criança (com ajuda) poder resolver o problema que a aflige (Haber e Glatzer 2007).

Dependendo da idade da criança, os adultos que vão intervir no processo de ajuda podem ter um papel mais ou menos directivo. Exceptuando crianças muito pequenas, no geral a criança deve tomar parte activa na procura de soluções para o problema. Desta forma o *bullying* deixa de ser apenas um ponto negativo na sua vida e passa a ser também uma oportunidade de auto crescimento e auto valorização. Por vezes, a criança ao ser interpelada, recusa falar sobre o assunto (por vergonha, porque não quer decepcionar ou preocupar os pais ou por medo de sofrer represálias por parte do *bullie*); deve-se respeitar o seu pedido e tentar conversar com ela mais tarde (Haber e Glatzer 2007). É de considerar que cada caso é diferente e há casos em que a criança está a sofrer maus-tratos físicos graves que põem em risco a sua vida. Numa situação dessas os adultos têm de ser muito interventivos e rápidos de forma a cessar de imediato o *bullying*.

Uma vítima de *bullying* pode ser aconselhada de diversas formas, dependendo do contexto e das suas características físicas e psicológicas. No geral deve ser aconselhada a aceitar-se tal como é, podendo ajustar alguns aspectos físicos e psicológicos, mas tendo sempre em conta que ninguém é perfeito. Assim por ex., uma criança pode ser incentivada a frequentar um ginásio para perder peso ou para ter aulas de autodefesa se isso fomentar a sua auto-confiança, mas, realçando que estas atitudes por si só não vão ser a solução do seu problema.

É importante incentivar uma vítima de *bullying* a ser amigo e camarada para os colegas, mas também a saber dizer não quando a sua integridade está a ser afectada.

Por vezes ignorar os insultos não reagindo emotivamente como o *bullie* desejaria, pode ser uma estratégia para contornar o problema. Desta forma uma vítima pode ser incentivada a manter a cabeça fria (o que nem sempre é fácil) e a não mostrar os seus sentimentos ao *bullie*. Em certas circunstâncias, se a criança diz “Não! Pára com isso!” numa voz firme e alta também pode resultar.

Se a criança tem um ou dois amiguinhos que normalmente assistem impotentes ao *bullying*, estes podem ser estimulados pelos adultos de forma a terem uma atitude de colaboração e apoio mais apertado com a vítima. Seja como for, a criança alvo deve ser incentivada a cultivar amizades dentro e fora da escola, de forma a sentir-se mais integrada no grupo da sua faixa etária. Pode-lhe ser sugerido que ingresse por ex. num

grupo de teatro, numa equipa desportiva, no coro da igreja, em aulas de dança, num grupo de voluntariado etc. Isto poderá ser uma oportunidade de conhecer novas crianças fora do ambiente escolar e também uma oportunidade de adquirir novas competências e expressar os seus talentos naturais, resultando em aumento de auto-estima.

Geralmente não se aconselha responder à violência com violência, pois pode resultar numa situação perigosa para a criança alvo. Por vezes a criança pode ter capacidade para enfrentar o *bullie* em privado e dizer-lhe de uma forma assertiva que não vai tolerar mais as suas agressões; mas esta atitude exige muita supervisão por parte de um adulto e esse trabalho pode ser feito com sucesso por algumas crianças e, desde que seja um momento devidamente preparado e treinado.

O mais importante é sempre que a criança fale com um adulto sobre o seu sofrimento. Sabemos que frequentemente alguns adultos desvalorizam as queixas de uma vítima, pensando que isso é natural num processo de crescimento. No entanto o *bullying* não é natural, e a criança deve procurar outro adulto se o primeiro desvalorizou as suas queixas. O adulto pode ser um professor, os pais ou por ex. o director da escola, a empregada da cafetaria ou outro auxiliar da escola.

E relativamente ao *cyberbullying*? Que poderemos fazer? Antes da Internet e dos telemóveis os miúdos escreviam as suas mensagens anónimas nas paredes das casas de banho. Hoje é possível fazer uma afirmação difamatória ou humilhante de forma que um grande número de pessoas a possa ler sem sequer desconfiar a quem pertencem os direitos de autor. É muito mais fácil para as crianças serem más quando não existe contacto directo. Segundo Haber e Glatzer (2007), é importante lembrar aos jovens que não devem pôr nomes completos nem qualquer informação pessoal na Internet como número de telefone, morada, nome da escola, fotografias. Devem ser advertidos também para não responderem a mensagens instantâneas ou *e-mails* quando não percebem ao certo de onde provêm, mesmo que a pessoa pareça afável. Muitas vezes os *sites* e as redes sociais incluem opções de privacidade que devem ser activadas. Se alguém insiste em exercer *bullying* através da *net*, o melhor que o jovem tem a fazer é não responder, e colocar um bloqueio no endereço do abusador (Opinion Research Corporation, 2006).

Muitas vezes, as vítimas de abusos por parte dos pares, por força das circunstâncias tornam-se psicologicamente muito fortes e podem ganhar um sentido de autoconfiança para o resto da vida. Um adulto que pretenda ajudá-las a superar a situação de *bullying* deve focar a atenção desta criança para a capacidade de resiliência que ela entretanto adquiriu.

A prevenção do *bullying* tem de ser feita em todas as instituições que compõem a sociedade: na escola, em casa, no emprego, nas instituições de serviços públicos, nas instituições de desporto e lazer etc. As instituições não vivem isoladas, todas se relacionam entre si e por ex. o que for feito desadequadamente pelos professores na escola tem repercussões em casa, e vice-versa.

Uma criança em desenvolvimento absorve todo o tipo de exemplos que observa à sua

volta, mas tenderá a interiorizar de uma forma mais intensa os exemplos que observa na sua família.

Uma criança que viva num ambiente familiar em que normalmente é ouvida, mesmo que fale sobre problemas que pareçam ridículos, terá mais facilidade em expor o seu sofrimento se estiver a ser vítima de *bullying*. Portanto, hábitos de diálogos frequentes e sem preconceitos dentro da família, são uma boa forma de prevenir as consequências do *bullying*. Faz parte desta prevenção fomentar um ambiente familiar onde as pessoas evitem chamar nomes impróprios uns aos outros, ou ridicularizar-se mutuamente, e em vez disso utilizem a comunicação franca e, dentro do possível, bem-humorada. Constatase que, promover dentro de um casal, um estilo de relacionamento onde há respeito de parte a parte, equilíbrio de forças, assertividade, ausência de violência, de insultos e ameaças, é o caminho mais curto para criar filhos que não tenderão a tyrannizar os outros nem se deixarão tyrannizar pelos seus pares. (Haber e Glatzer 2007).

E relativamente ao agressor? Deve apenas ser punido? As boas notícias dizem que um *bullie* pode aprender a mudar os seus comportamentos desde que à sua volta os professores, pais e técnicos o ajudem nesse sentido. Eles podem aprender a usar a sua energia, iniciativa e determinação para fins positivos, como por ex. iniciar a prática de um desporto enérgico. Alguns *bullies* vêm a tornar-se grandes jovens, outros infelizmente nunca o conseguirão.

Quando devidamente trabalhados, os *bullies*, devem ser incentivados a mudar de comportamento e a pedir desculpa ao agredido. Muitas vezes o *bullie* tem consciência dos efeitos das suas atitudes sobre a vítima mas, é frequente que não tenha plena consciência da devastação que os seus comportamentos provocam no outro, porque nunca aprendeu o que é empatia, nem sabe mentalmente colocar-se no papel do outro. Esse trabalho de desenvolver a capacidade de empatia deve ser, então, realizado pelos agentes educativos e de saúde.

Geralmente, um pai que é confrontado com a constatação de que o seu filho é um agressor na escola, não recebe bem a notícia. Tenderá a negar essa evidência. E é imprescindível um trabalho cuidadoso e interdisciplinar para conseguir estabelecer reuniões profícuas com os pais de um abusador.

É necessário que pessoas devidamente preparadas (professores, psicólogos, assistentes sociais e outros técnicos de educação e saúde) façam um trabalho bem planeado ao tentarem resolver o problema. Referimos atrás, que a origem do comportamento agressivo de um jovem tem frequentemente a ver com repetição de comportamentos vividos no seio familiar. Por esta razão, é necessário avaliar as condições sócio-económicas e de funcionamento familiar daquela família e implementar uma ajuda baseada no suporte social, auto-responsabilidade e indução de mudanças de comportamento.

Todas as intervenções tendentes a reeducar os *bullies* são bem-vindas mas o povo sabe o que diz quando afirma “mais vale prevenir do que remediar!”.

A prevenção dentro da escola é essencial. Segundo o Dr. Paulo Fonseca (psicólogo da DREN) todos os técnicos que actuam directa ou indirectamente na escola têm o dever de trabalhar em rede, as informações devem ser partilhadas e todos os departamentos devem conduzir-se para um objectivo comum: tornar a escola um local onde se adquirem conhecimentos mas também onde se aprende a ser pessoa.

Para além das medidas gerais que visem promover as relações entre todos os elementos da escola e da comunidade sem discriminação, a escola pode tomar medidas mais directivas como criar um regulamento escrito contra os abusos. Num regulamento poder-se-á definir o que é *bullying*, quais os deveres dos funcionários da escola, dos alunos e dos pais em relação à prevenção e eliminação do *bullying*. Estas directrizes podem por ex. incluir a colocação de câmaras de vigilância em locais da escola mais recônditos, sugerir uma caixa de sugestões, sanções para os infractores, a realização de uma palestra anual sobre ao assunto, a distribuição de brochuras visando o tema, colocar alunos voluntários que vigiem activamente as agressões, por ex. na cantina escolar... (Haber e Glatzer 2007). Também pode incluir outras atitudes como: regras bem definidas no funcionamento da escola, trabalhos de grupo com crianças que foram vítimas de *bullying*, dar formação aos funcionários para saberem lidar com o problema, partilhar informação sobre programas *anti-bullying* com outras escolas... (Zaborskis et al, 2005).

Um professor é um modelo por excelência e a direcção de cada escola deve certificar-se de que não tem ao seu serviço professores que sejam modelos contraproducentes. Falamos de professores que façam discriminação entre os alunos da turma, que incentivem a formação de “grupinhos” que trocem frequentemente de um aluno e o exponham sistematicamente ao ridículo perante os colegas (Haber e Glatzer 2007). Por outro lado a escola deverá implementar actividades que façam as crianças conviverem e aceitarem-se tal como são, e manter-se aberta à comunidade. A escola deverá ser um local onde qualquer jovem se sinta feliz ou, pelo menos, se sinta tranquilo e seguro.

Considerações Finais

Poderá dizer-se que ser agressor ou vítima no *bullying* terá algo a ver com a natureza de cada pessoa e isso até certo ponto é verdade, mas o problema também está muito dependente do contexto familiar e do ambiente escolar das crianças e jovens.

O *bullying* é um problema transversal a toda a sociedade e a todas as instituições, mas na escola ele é mais evidente e mais perigoso. Isto, porque nesta altura da vida, o ser humano está ainda em formação física e psicológica e muitos não possuem ainda as defesas necessárias para enfrentar tiranos ávidos de poder. O *bullying* não atinge apenas a percentagem dos agressores e seus alvos, atinge todo o grupo de crianças, porque aqueles que são meros espectadores (muitas vezes porque se sentem impotentes), acabam por se sentir culpados e incomodados. (Zaborskis et al, 2005).

O *bullying* que se traduz unicamente por maus-tratos físicos será porventura aquele que menos marcas deixará no alvo, a longo prazo. Segundo Haber e Glatzer (2007) “ossos

partidos em geral curam-se, mas, corações despedaçados e espíritos derrotados podem deixar lesões para o resto da vida”. Os mesmos autores referem que um estudo feito pela *UK Charity Kidscape* revela que as pessoas adultas que na infância e juventude sofreram maus tratos são sete vezes mais propensas a tentativas de suicídio do que aquelas que não passaram por isso e muitas perpetuam um desejo de vingança de grande intensidade. Ainda segundo a mesma fonte, em 2003, no Japão um homem de 34 anos aprendeu a fazer uma bomba através da Internet e fê-la rebentar na cara do seu antigo agressor dos tempos escolares.

As medidas punitivas que pretendem castigar um agressor de forma a não voltar a violentar os seus parceiros não são geralmente a melhor ferramenta para cessar o *bullying*. Quando os adultos arregaçam as mangas e trabalham em equipa de forma a estimular mudanças de comportamento, quer no agressor quer na vítima, apresentam uma atitude mais realista e com melhores hipóteses de sucesso.

Mas é do consenso geral que o melhor de tudo é sempre prevenir. Para isso a Escola tem de ter um papel de excelência promovendo o direito à diferença e à partilha responsável. Contudo, se analisarmos atentamente a questão do *bullying*, facilmente concluímos que tudo começa em casa. Pais que desenvolvem atitudes positivas no seio familiar estão a promover a saúde mental dos seus filhos de forma a que nunca venham a ser agressores nem vítimas, quer no seu percurso escolar quer para o resto da suas vidas. Por atitudes positivas entenda-se: igualdade de oportunidades, partilha, ausência de preconceito, espírito de inclusão, franqueza, aceitação, assertividade, e comunicação aberta.

Referências Bibliográficas

Education Law Center (2002). “What can you do if your child with a disability is being harassed by other students? (fact sheet)”. Consultado Agosto 12/10/2009, disponível em: www.elc-pa.org

Haber, J.; Glatzer, J. *Bullying - Manual anti-agressão*. Alfragide: Casa das letras (2007).

National Association of School Psychologists (2002). “Bullying prevention: what schools and parents can do. National Association of School Psychologists, Bethesda, MD”. Retirado em Agosto de 2005, disponível em: http://www.naspcenter.org/resourcekit/bullying_new_rk.html.

New South Wales Health Department (2001). “What parents should know about bullying”. Consultado em 15/03/2010. Disponível em <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/health-public-affairs/mhcs/publications/5705.html>

Olweus, D., Limber, S., & Mihalic, S. (1999). “The Bullying Prevention Program: Blueprints for violence prevention”. Boulder, CO: Center for the Study and Prevention of Violence.

Opinion Research Corporation (2006). Consultado em 23/03/2010, disponível em: www.fightcrime.org/cyberbullying/cyberbullyingteen.pdf

U.S. Department of Education (2000). “Prohibited disability harassment: Reminder of responsibilities under Section 504 of the Rehabilitation Act of 1973 and Title II of the Americans with Disabilities Act”. Retirado em Agosto 03/10/2009. Disponível em:

www.ed.gov/about/offices/list/ocr/docs/disabharassltr.html.

Ybarra, M. L., & Mitchell, K. J. (2004), "Youth engaging in online harassment: Associations with caregiver-child relationships, Internet use, and personal characteristics", *Journal of Adolescence*

Zaborskis, A.; Cirtautienė, L.; Žemaitienė, N. "Bullying in Lithuanian schools in 1994-2002". *Medicina (Kaunas)* 2005; 41 (7): 614-620 [consultado em Abril 2010] disponível em: <http://medicina.kmu.lt/0507/0507-10e.htm>

*/** Licenciadas em Enfermagem. Especialistas em Enfermagem de Saúde Mental.