



AFRONTAMIENTO PSICOLOGICO EN EL SIGLO XXI

BE THE ONE – STOP BULLYING

Sofia Isabel Nobre Teodósio M. Frank

Doutoranda na UEx (Espanña) em Psicologia – Estrés, Emociones y Salud. Email. sofianobre.psi@gmail.com.
Rua de Moçambique, 245. 3030-062 Coimbra. Portugal.

Sandra Cristina R. Teixeira Reis

Doutoranda na UEx (Espanña) em Psicologia – Calidad de Vida de los Pacientes con Síndrome de Dependencia del Alcohol. Email. Sandra_reis79@hotmail.com

Anabela Coutinho

Doutoranda na UEx (Espanña) em Psicologia – Influencia de la Personalidad (BIG FIVE) en el Pre calentamiento Profesionales

Fecha de recepción: 12 de febrero de 2012

Fecha de admisión: 15 de marzo de 2012

RESUMO:

A nossa investigação assentou em 22 estudos científicos sobre Bullying, reflectindo sobre as características tipo de agressores e vítimas, as suas causas, bem como sobre as consequências também aqui desveladas, quer em termos dos danos individuais provocados às vítimas, quer em termos da sua repercussão à escala mundial. Sendo o Bullying actualmente considerado um desafio à saúde pública mundial, urgem novas propostas de intervenção para travar esta frequentemente silenciosa e silenciada guerra, com consequências dramáticas como o desenvolvimento de patologias severas despoletadas pela vivência traumática, culminando no suicídio. Nesse sentido, pretendemos ilustrar um possível caminho de preparação para a reestruturação do ambiente seguro e saudável e essencial ao bom desenvolvimento da criança, desenhando uma abordagem terapêutica para fazer face a esta forma de violência entre pares, para a qual concluímos ser crucial a responsável prevenção e alerta geral da sociedade, com enfoque na inclusão em detrimento da exclusão dos agressores e do fortalecimento das vítimas primárias e secundárias, através da preparação para a acção do Be the One - Stop Bullying, sabendo que *a união faz a força*, garantida esta, pelo empenho de toda a comunidade, traduzido na profícua comunicação entre escola, família e entidades governamentais competentes.

Palavras-Chave: Revisão científica, Bullying, Características, Causas, Consequências, Intervenção Terapêutica.

ABSTRACT:

Our investigation was based in a literature revision of 22 scientific studies of Bullying, enlightening aggressor's and victim's characteristics type, its causes and consequences here showed as victim's damages as well as its global repercussion in the world. Being Bullying considered nowadays a global challenge to health public, new intervention proposals are essential to stop this usually silent and silenced war, with dramatic consequences as the development of severe pathologies



BE THE ONE – STOP BULLYING

emerged by traumatic experiences, and eventual suicidal. On this purpose we intend to illustrate a possible pathway to restore the safe and healthy environment essential to the child healthy development, drawing a therapeutic intervention to face this violence among pairs, concluding being crucial the responsible prevention and society general alert, focusing in aggressor's inclusion in spite of exclusion, and primary as well secondary victim's reinforcement, through "Be the One- Stop Bullying" action, knowing that Strength is United Power warranted by community commitment, figured in proactive communication between school, family and governmental institutions.

Keywords: Scientific Revision, Bullying, Characteristics, Causes, Consequences, Therapeutic Intervention.

INTRODUÇÃO:

Esta palavra, Bullying, se a traduzíssemos de forma directa significaria tyrannizar! Definimos esta tirania como violência entre pares. É actualmente um desafio à escala mundial de prática de violência física e psicológica mordaz. É importante que esta violência seja estudada para que se possa prevenir e alertar a sociedade, em particular, pais, professores, educadores e mesmo os alvos e vítimas do Bullying, das consequências nefastas desta calamidade pública. É ainda de ressaltar que o fenómeno da violência está intimamente associado aos princípios fundamentais da democracia e à defesa dos direitos humanos.

Ainda no que concerne à definição do termo inglês "Bullying", pode ser traduzido, em português, por intimidação ou mau trato entre os pares. É uma forma de violência entre pares, geralmente crianças ou jovens, com a intenção de magoar a outra pessoa.

Em síntese, o fenómeno ocorre quando um ou mais alunos passam a perseguir, intimidar, humilhar, chamar por apelidos cruéis, excluir, ridicularizar, demonstrar comportamento racista e preconceituoso ou, por fim, agredir fisicamente, de forma sistemática, e sem razão aparente, um outro aluno.

O problema do "maltrato entre iguais" (Bullying) pode ser visto como um aspecto particular da violência na escola que, segundo a definição proposta por Olweus (2000), ocorre quando "quando um aluno ou uma aluna são expostos, repetidamente e durante um período de tempo, a acções negativas por parte de um ou mais alunos". A designação "maltrato entre iguais" deve ser usada quando existe uma relação assimétrica de poder entre alunos. Este tipo de agressões pode ser levado a cabo quer por um aluno individualmente quer por um grupo.

Os estudos sobre o "maltrato entre iguais" revelam que este fenómeno atinge tanto os adolescentes como as crianças, constituindo, assim, uma grande preocupação para os educadores, dada a sua influência no desenvolvimento dos alunos. Em Portugal, tal como em outros países, as raparigas são com maior frequência vítimas de agressões indirectas (como seja a exclusão social, rumores pejorativos, entre outras) enquanto os rapazes são mais frequentemente vítimas de agressões físicas e de ameaças (Pereira et al., 1996).

A maioria das situações de intimidação ocorre em contexto escolar (recreios, casas de banho, refeitórios e salas de aula) ou no percurso entre a casa e a escola. Habitualmente acontece quando não existem adultos por perto. Assim, é fundamental que os pais, familiares e a escola estejam sensibilizados e aprofundem o seu conhecimento acerca deste tema.

O comportamento violento distingue-se doutros tipos de comportamento pelo impacto negativo, tanto físico como emocional, que tem sobre aqueles a quem se dirige; ou seja, a violência implica a intenção deliberada de causar dano a outrem e, neste sentido, representa um problema disciplinar específico das escolas.

Mendes (2011) refere que o Bullying é ameaça para a saúde pública mundial, e por isso pretende intervir e melhorar a qualidade de vida das crianças/adolescentes na escola. Através da imple-



AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL SIGLO XXI

mentação de um programa de anti-violência que consistia na construção de consciencialização e preparação de pais e professores, treino de competências sociais dos alunos, verificou um decréscimo significativo de violência na escola.

DESENVOLVIMENTO:

O pico de envolvimento no Bullying dá-se por volta dos 13 anos de idade. Pequenos adultos em plena actividade física, na força da juventude, o que sugere de forma peremptória a sensação despotica de “poder” e ao mesmo tempo crianças grandes, pois imaturos, frágeis reis e rainhas.

A violência na escola traduz-se numa grande diversidade de comportamentos anti-sociais (qualquer forma de opressão ou de exclusão social, agressões, vandalismo, roubo) que podem ser desencadeados quer por alunos quer por outros elementos da comunidade escolar. Estes problemas são, normalmente, associados quer a baixos níveis de tolerância quer a dificuldades no desenvolvimento moral e na auto-estima das vítimas e dos agressores.

É de salientar que este tipo de violência é de tal forma nefasto que não afecta somente as vítimas directas, também as indirectas. Quem observa e se sente impotente para fazer o que quer que seja, seja por sentir receio de passar de testemunha a vítima ou pela constatação que o que quer que faça nunca será suficiente, pois não sente o apoio de outros para fazer face a esse horror. Também as vítimas indirectas tentam o suicídio. Vítima ou testemunha após esgotarem os seus recursos de defesa, em acto heróico, denunciam e frequentemente não colhem apoio, não resistindo ao desespero absoluto. Pais e professores muitas vezes não dão a devida, merecida e imprescindível atenção ao caso, tendem a pensar que “é próprio da idade e que passa”! Ou, reconhecendo que algo de estranho se passa com o filho, como alteração de humor, comportamento, tristeza, prostração ou agitação extrema, recusa em ir à escola, baixo rendimento, etc., sentem-se constrangidos em abordar o assunto com os professores com receio de serem tomados por “pais-galinhas” ou paranóicos.

Os estudos referem que o Bullying não é só um problema nacional, mas também mundial, no Brasil por exemplo, o índice está acima da média mundial, que variaria entre 6% e 40%. Em 1999, o Ministério da Educação português recebeu 1300 comunicações de situações de agressões contra alunos, professores, e outros membros da comunidade escolar. Do total de actos agressivos, apenas 55 foram desencadeados por alunos ou pais contra professores, pelo que a maioria dos actos de agressão ocorre entre alunos.

Um estudo desenvolvido com uma amostra de 6200 alunos em escolas públicas das áreas urbanas, suburbanas e rurais no Norte de Portugal (Pereira, Almeida, Valente & Mendonça, 1996), verificou que 21% dos alunos apontam já ter sido agredidos por colegas, e 18% afirma já terem tido um comportamento agressivo, registando-se três ou mais vezes no ano transacto. Os comportamentos violentos mais frequentes são insultos seguidos de agressões físicas, rumores pejorativos e roubo. Esse estudo também verificou que a maior parte das situações ocorrem no recreio.

Estudos etnográficos e ecológicos desenvolvidos por Amado (1998) e por Freire (2001) nos últimos três anos nas escolas e em duas áreas distintas de Portugal (Coimbra e Lisboa), com alunos de idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos, mostraram que a violência entre alunos e professores é praticamente ausente. No entanto, cerca de 10% dos alunos vêm-se envolvidos em situações de violência entre colegas com carácter sistemático, sendo este um fenómeno essencialmente masculino. Na sala de aula estas situações ocorrem apenas em contextos específicos e com determinados professores (liderança permissiva, elevado absentismo do professor, cultura de escola caracterizada pela desresponsabilização geral). A mais típica forma de violência na escola é a agressão verbal, que se manifesta, a maior parte das vezes, de forma ocasional, ou seja, raras vezes tem um carácter de agressão sistemática da mesma pessoa.



BE THE ONE – STOP BULLYING

Um estudo realizado pelo British Council (Diário de Notícias, 2008), em 7 países da União Europeia (Alemanha, Bélgica, Espanha, Holanda, Itália, Portugal e Reino Unido) sobre o Bullying demonstra que as diferenças físicas são o principal factor de humilhação (39 %), sendo de 34% as deficiências e 30% a cor da pele e indumentária. Um, em cada 2 alunos portugueses (51%) são gozados pela roupa e 36% pela aparência física, como por exemplo o peso.

É assim fundamental ter em conta que o Bullying é um problema de Saúde Pública, pelo que se torna vital garantir a melhoria da saúde e qualidade de vida das crianças/adolescentes, bem como de toda a comunidade académica e familiar implicada neste desafio, passando por retirar do isolamento as crianças e jovens sujeitos a este tipo de violência. Todavia, normalmente, os pais das vítimas e dos agressores não estão ao corrente da situação o que a torna mais problemática, urge portanto informar e delinear estratégias educativas, *pró-inclusão* de vítimas e agressores.

CAUSAS DO BULLYING

No que concerne a forma específica de violência designada por “maltrato entre iguais” ou Bullying, as principais causas parecem ser psicológicas.

Geralmente, tanto as vítimas como os agressores manifestam baixa auto-estima e têm um fraco poder de influência nas relações interpessoais com os pares.

Convém também fazer referência a outros tipos de violência que afectam a escola, como seja os grupos organizados ou gangs; nestes casos, as causas parece estarem, normalmente, associadas a problemas económicos, sociais e étnicos, como, famílias disfuncionais, destruídas, degradadas, embaralhadas, com meios económicos pobres, e ainda associadas a racismo ou outros tipos de discriminação sistemática e a modelos sociais violentos propagados pelos media.

Alguns investigadores têm salientado o impacto da cultura, clima e outros aspectos associados à estrutura e dinâmica interna da escola, que contribuem para a redução ou aumento da violência. Em Portugal tem-se verificado o desenvolvimento de programas de intervenção na escola que adoptaram esta perspectiva no combate à violência (intervenção nos recreios, desenvolvimento da relação escola-comunidade-família, por exemplo). A investigação mostra que a violência na escola (quer seja sistemática ou ocasional) é um fenómeno de carácter multifactorial, com diferentes expressões e múltiplas causas, cuja prevenção tem um poderoso e positivo efeito no funcionamento da dinâmica escolar.

CARACTERIZAÇÃO DAS VÍTIMAS-TIPO

Os alvos-tipo, ou vítimas potenciais destes “praticantes de desporto impróprio” denominado Bullying são crianças só, com tendência ao isolamento, que quando se vêm massacradas entram em rejeição com o mundo, podem desenvolver fobia social e tentarem o suicídio, pois o desespero é manifestamente sentido e tantas vezes amplamente ignorado.

A vítima quer primária (vítima directa de violência) quer secundária (observação de violência infligida a outros) deste crime hediondo pode começar a isolar-se e mostrar angústia, receando falar sobre o que se está a passar. Naturalmente pode começar a ter insónias e pesadelos. E em consequência desta pressão a vítima pode também adoptar comportamentos anti-sociais, nomeadamente, tornar-se agressiva, roubar, ou mesmo tentar fugir para longe da família e da escola.

CARACTERIZAÇÃO DOS AGRESSORES-TIPO

Os agressores, normalmente são crianças revoltadas, afirmam-se acreditando que a melhor técnica de defesa é o ataque. Têm comportamentos anti-sociais, com desrespeito pelas normas e direi-



AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL SIGLO XXI

tos humanos, e normalmente com graves lacunas afectivas, muitas vezes com enquadramento familiar ausente, degradado e violento.

Pode dizer-se que enquanto o género masculino prefere a violência física, o feminino exerce-a de forma psicológica mais sinistra e frequentemente em áreas pouco ou nada supervisionadas, tais como corredores ou recreios.

Devemos no entanto levar em consideração que nem sempre o Bullying é uma acção consciente, sucede certas vezes que quem o exerce não acredita estar a humilhar, ferir, magoar, devido a deficientes capacidades cognitivas para o reconhecer.

Este género ou mau génio diminui com o aumento da escolaridade mas não é indicador, apenas representativo, pois como exemplo temos o caso das praxes no meio académico, cujo objectivo de integração no novo “habitat escolar” está muito maculada pelas frequentes humilhações causadas aos novos alunos, seres expectantes de um mundo colorido e fraterno, grave desilusão!

TIPOS DE BULLYING

No que concerne aos tipos de Bullying podemos referir pelo menos cinco:

- O verbal que se caracteriza por ser sarcástico, lançar calúnias, ou gozar com alguma característica particular do outro (“gordo”, “caixa de óculos”; trinca espinhas”).
- O físico que se caracteriza por violência física mais próprio no género masculino.
- Emocional que é praticado mais pelo género feminino, sendo esta a forma mais sinistra (excluir, atormentar, ameaçar, manipular, amedrontar, chantagear, ridicularizar, ignorar).
- Racista é toda a discriminação que resulte da cor da pele, das diferenças culturais, étnicas ou religiosas.
- Cyberbullying: utilizar tecnologias de informação e comunicação (Internet ou telemóvel) para hostilizar, deliberada e repetidamente, uma pessoa, com o intuito de a magoar

Também é vulgar assistir-se a este tipo de cruéis manifestações por parte de vizinhos, quando por exemplo aumentam o som dos equipamentos, impedindo o descanso, e sanidade mental dos outros.

Na política temos casos de países que tentam a todo o preço impor o seu domínio.

CONSEQUÊNCIAS DO BULLYING

Como consequências destas práticas abusivas e destrutivas nas escolas, salientamos: rejeição à escola; recusa em realizar as tarefas escolares e consequente diminuição do rendimento; depressão; angústia; insónias e pesadelos; ansiedade; fobias geral ou específicas como fobia social, formas de mutismo, tentativas de suicídio, infelizmente, por vezes, com sucesso; ou, por outro lado, reacções violentas e agressivas, de oposição e anti-sociais.

Vaillancourt et al (2011) mostraram que o Bullying pode ter um nefasto impacto na saúde mental e funcionamento da memória a longo termo, pela reactividade evidenciada no eixo hipotalâmico-pituitário-adrenal (HPA), pois a distinta resposta neuroendócrina das vítimas, como mostraram Quillet-Morin et al (2011), não depende de factores genéticos, ambiente familiar, factores individuais pré existentes, ou da percepção de stress e resposta emocional a trauma. Quillet-Morin et al (2011b) mostraram que crianças vítimas de Bullying, em resposta ao stress, apresentavam menor nível de cortisol, o que tem sido associado a problemas comportamentais e sociais, e ao desenvolvimento de Perturbação de Stress Pós Traumático (PSPT) como referem Szubert, Florkowski & Bobinska (2008), Gill, Saligan, Woods & Page (2009), e Wittleveen et al (2010) confirmaram que a exposição a violência e desastre está significativamente correlacionada com o desenvolvimento de PSPT e nível de cortisol.

**BE THE ONE – STOP BULLYING****PROPOSTA DE INTERVENÇÃO**

Habitualmente, contra esta violência mordaz, as escolas investem em estratégias, pouco eficazes, de solução pontual dos conflitos. Conforme a gravidade, algumas instituições particulares lançam mão de medidas punitivas como *advertência* e *suspensão* ou *expulsão*, todavia sem sucesso, pois como indicam os estudos, o Bullying prolifera. Desta forma temos que estar consciencializados e apostar definitivamente na prevenção e em medidas de actuação que apótem resultados positivos. Temos como medidas específicas a realização de palestras e dinâmicas de grupo em sala de aula, informando, consciencializando todos os intervenientes, como causa multifactorial que é o Bullying, das suas características e soluções, passando pela inclusão em vez da punição dos agressores, treinando as suas competências sociais, demonstrando o benefício das boas relações sociais, bem como fortalecer as vítimas, demonstrando-lhes que *a união faz a força*, e que o silêncio não é de ouro, pois a prevenção à violência pode ser entendida enquanto *Si vis Pacem para Bellum*: Se queres a paz, prepara-te para a Guerra, ou seja, de preparação, antecipação e planeamento de estratégias de garantia da paz e harmonia entre todos os implicados.

Portanto a escola tem um papel fundamental no que respeita a prevenção como a intervenção. No entanto é importante ter presente que toda a sociedade é responsável por promover um ambiente seguro para todas as crianças, para que estas possam desenvolver-se numa atmosfera descontraída e segura. Torna-se assim fundamental abolir toda e qualquer violência mascarada designada por Bullying. Mas para que este problema seja enfrentado, todos os profissionais, governantes, crianças e pais devem ter consciência dos efeitos dramáticos do Bullying, para que desta forma seja possível colocar em prática os procedimentos de educação à paz, desde a inicial e necessária denúncia de acontecimentos intimidatórios e simultâneo fortalecimento das vítimas através da união contra o Bullying, à inclusão do agressor no seu processo de recuperação de equilíbrio emocional, em vez da usual punição e ostracismo.

É assim crucial que todas as crianças sejam informadas acerca da importância de contar a um adulto que estão a ser intimidadas e saber que se deve lidar com estes incidentes de uma forma imediata e eficaz.

Não é menos importante que um adulto saiba lidar com a situação de Bullying. Por exemplo se uma criança lhe contar um episódio de violência, o adulto deve procurar as condições “perfeitas”, buscando um espaço tranquilo e então pedir-lhe que lhe conte exactamente o que aconteceu. Acreditar em tudo o que a criança lhe contar e valorizar o facto de o ter conseguido fazer. Dizer à criança intimidada que a culpa da intimidação não é sua e garantir a segurança e apoio.

Resumindo – Procedimentos de Intervenção numa situação de Bullying:

- Falar com as crianças envolvidas num espaço tranquilo e seguro.
- Reforçar a sua coragem em denunciar o acto.
- Trabalhar a auto-estima de vítimas e agressores.
- Relatar os incidentes à equipa, e nos casos de abusos mais sérios, devem ser registados e comunicados às entidades competentes, como CPCJ's (Comissão de Protecção de Crianças e Jovens) e se for necessário e apropriado, a polícia deve ser consultada.
- Os pais das crianças envolvidas devem ser informados e deve ser pedido para comparecerem numa reunião para discutir o problema.
- O comportamento intimidador e os traços ameaçadores devem parar imediatamente.
- Deve também apoiar-se o/a intimidador/a na alteração do seu comportamento.
- O/a intimidador/a deve pedir desculpa e ser responsabilizado/a pelo seu comportamento.
- As medidas de coacção englobam aprendizagem dos benefícios sociais: procurar tarefas de ajuda aos outros alunos, sob vigilância e promover o agradecimento por parte de quem é ajudado, fomentando a reconciliação entre os jovens implicados.



AFRONTAMIENTO PSICOLOGICO EN EL SIGLO XXI

- Em situações incontornáveis, de insucesso na inclusão do agressor(a) deve ser considerada a suspensão ou mesmo a expulsão.

CONCLUSÃO:

Há que fazer o alerta geral para esta situação hedionda, pois há como prevenir e lhe fazer face. Em primeiro lugar, garantir que “ a união faz a força”, unir esforços: escola, família, é determinante para o sucesso. Há que ser solidário para com estas crianças que sofrem e se sentem efectivamente em perigo de vida, pois a vida não é só física mas mental, e mesmo se o corpo físico conseguir resistir à tirania, a mente poderá não resistir. Há que de facto dar o relevo que merece esta ignóbil situação, pois o Bullying pode ser controlado: educando, ou seja, criando limites e regras aos agressores, ensinando a força do *Não e da União* às vítimas, comunicar de forma clara e assertiva com a criança, de forma que a criança sinta que é à sua medida, fomentar o diálogo pais-escola, escola-pais, reunindo mais e melhor informação, prevenindo. Devemos no entanto levar em consideração que nem sempre o Bullying é uma acção consciente, sucede certas vezes que quem o exerce não acredita estar a humilhar, ferir, magoar, devido a défices cognitivos e afectivos para o reconhecer. A esperança é que tudo o que é aprendido é reversível, logo passível de treino de “desaprendimento”. Para mudar um comportamento há que mudar a atitude, há que mudar os significados, as atribuições, treinar as competências sociais, afectivas e relacionais. Se por imitação, observação, aprendemos, por exemplo, com os pais, primeiros mestres na aprendizagem, um determinado comportamento agressivo, podemos também desaprendê-lo. Pois se Modelação é ensinar, podemos ser o modelo idóneo, e implementar programas anti-violência como ilustra Mendes (2011) e impor o *Stop Bullying*, ensinando que a *união faz a força*, e a ter comportamentos mais adequados à harmonia, à paz, ao amor, como neste artigo ilustrado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Almeida, A. T. (1999). “Portugal”. (Smith, P. K., Morita, Y., Junger-Tas, J., Olweus, D., Catalano, R. & Slee, P. Eds.). *The Nature of School Bullying: a Cross-national Perspective*. New York and London: Routledge.
- Almeida, A. T. et al. (s.d) *School-based Promotion of Social Competence and Anti-violence Policies*. European Conference on Initiatives to Combat School Bullying: National Posters. <http://www.gold.ac.uk/enconf/index.html>, acedido a 2 de Fevereiro de 2012.
- Amado, João S. (2001). *Interacção pedagógica e indisciplina na aula*. Porto: Edições ASA.
- Amado, João S. (1989). *A indisciplina numa Escola Secundária*. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa. (Tese de mestrado, texto policopiado).
- Costa, M. E. & Vale, D. (1998). *A violência nas escolas*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Estrela, M. T. (1986). *Une étude sur l'indiscipline en classe*. Lisboa: INIC.
- Estrela, M. T. (1998). *Relação pedagógica, disciplina e indisciplina na aula* (2ª. Ed). Porto: Porto Editora.
- Estrela, M. T. & Amado, J. S. (2000). Indisciplina, Violência e Delinquência na Escola. *Revista Portuguesa de Pedagogia*. Ano XXXIV, nº1-3.
- Freire, Isabel P. (1995). Perspectivas dos Alunos acerca das Relações de Poder na Sala de Aula – Um estudo transversal (Estrela, A., Barroso, J. & Ferreira, J. Eds.). *A Escola: Um Objecto de Estudo*. AFIRSE Portuguesa, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa, 755-768.
- Freire, Isabel P. (2001). *Percursos disciplinares e contextos escolares. Dois estudos de caso*. Lisboa: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa. (Tese de Doutoramento, texto policopiado).

**BE THE ONE – STOP BULLYING**

- Gill, J.M., Saligan, L., Woods, S. & Page, G. (2009). PTSD is associated with an excess of inflammatory immune activities. *Perspectives in Psychiatric Care*, 45, 262-77.
- Mendes, C.S. (2011). Preventing school violence: an evaluation of an intervention program. *Revista da Escola Enfermagem USP*, 45, 581-8.
- Olweus, Dan (2000). *Bullying at School*. Oxford: Blackwell Publishers, Ltd.
- Ouellet-Morin, I., Danese, A., Bowes, L., Shakoor, S., Ambler, A., Pariante, C.M., Papadopoulos, A.S., Caspi, A., Moffitt, T.E. & Arseneault, L. (2011). A discordant monozygotic twin design shows blunted cortisol reactivity among bullied children. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 50, 574-582.
- Ouellet-Morin, I., Odgers, C.L., Danese, A., Bowes, L., Shakoor, S., Papadopoulos, A.S., Caspi, A., Moffitt, T.E. & Arseneault, L. (2011). Blunted cortisol responses to stress signal social and behavioral problems among maltreated/bullied 12-year-old children. *Biological Psychiatry*, 70, 1016-23.
- Pereira, B. et al. (1996). O Bullying nas escolas portuguesas: análise das variáveis fundamentais para a identificação do problema (Almeida & Araújo Org.). *Actas do II Congresso Galaico-Português de Psicopedagogia da Universidade do Minho*.
- Pereira, B., Neto, C. & Smith, P. (1997). Os espaços de recreio e a prevenção do bullying na escola (Neto, C. Ed.). Jogo e desenvolvimento da criança. *Faculdade de Motricidade Humana da U.T.L.*, 238-257.
- Szubert, S., Florkowski, A. & Bobinska, K. (2008). Impact of stress on plasticity of brain structures and development of chosen psychiatric disorders. *Polski Merkurusz Lekarski*. 24, 162-5.
- Vaillancourt, T., Duku, E., Becker, S., Schmidt, L.A., Nicol, J., Muir, C. & Macmillan, H. (2011). Peer victimization, depressive symptoms, and high salivary cortisol predict poorer memory in children. *Brain and Cognition*, 77, 191-9.
- Veiga, F. H. (1995). *Transgressão e Auto conceito dos Jovens na Escola*. Lisboa: Fim de Século.
- Veiga, F. H. (1999). *Indisciplina e Violência na Escola: Práticas*. Lisboa: Fim de Século.
- Wittleveen, A.B., Huizink, A.C., Slottie, P., Bramsen, I., Smid, T. & van der Ploeg, H.M. (2010). Associations of cortisol with posttraumatic stress symptoms and negative life events: a study of police officers and firefighters. *Psychoneuroendocrinology*, 35, 1113-8.