

A terapia cognitivo-comportamental no contexto do *bullying*: uma revisão sistemática

Cognitive-behavioral therapy in the context of bullying: a systematic review

Gustavo Oliveira de Araujo¹, Mateus Egilson da Silva Alves², Paulo Gregório Nascimento da Silva³, Emerson Diógenes de Medeiros⁴

Como citar esse artigo. ARAUJO, G. O. ALVES, M. E. S SILVA, P. G. N. MEDEIROS, E. D. A terapia cognitivo-comportamental no contexto do *bullying*: uma revisão sistemática. *Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades*, Vassouras, v. 16, n. 2, p. 124-136, jun./ago. 2025.

Resumo

O bullying pode se manifestar de diversas maneiras dentro do ambiente escolar, contudo seus efeitos são notórios e demandam esforços de atenção e prevenção às vítimas e aos que praticam o bullying no contexto escolar. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como abordagem psicoterapêutica pode atuar como ferramenta para o cuidado e manejo dos efeitos do bullying. Este estudo teve como objetivo investigar a eficácia clínica da TCC, a partir da sua intervenção no tratamento e prevenção do bullying. Para tanto utilizou-se da revisão sistemática da literatura dos últimos 5 anos (2019-2024), seguindo-se as recomendações PRISMA. Utilizou-se como descriptores: "Terapia Cognitivo Comportamental", "Intervenção", "Bullying", "Adolescência" e "Infância", em português e inglês, a partir de bases de dados científicos como Google Acadêmico e PubMed. Após a análise dos critérios de inclusão e exclusão, um total de 10 artigos constituíram a amostra final e foram lidos na íntegra. Os achados mostram que técnicas terapêuticas como a reestruturação cognitiva, a psicoeducação e a regulação emocional demonstraram ser importantes para a redução ou remissão de comportamentos e sintomas referentes ao bullying. Além disso, programas que incluem o suporte colaborativo de professores, também pareceram efetivos na redução e prevenção do bullying. Conclui-se então que, as intervenções em TCC, frequentemente, apresentam potencial benéfico para a diminuição e prevenção do bullying.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo- Comportamental, Bullying, Intervenções.



Nota da Editora. Os artigos publicados na Revista Mosaico são de responsabilidade de seus autores. As informações neles contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras ou de suas Revistas.

Abstract

This study aimed to investigate the main findings reported by research developed in the last decade regarding Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) interventions and to carry out a critical analysis of the available studies to ascertain the efficacy and clinical relevance of CBT in the treatment and prevention of bullying. A search was carried out during the period from April 3 to 27, 2024, directly in the Google Scholar search engine and in the PubMed electronic database. After analyzing the inclusion and exclusion criteria, a total of 10 complete articles constituted the final sample. The findings show that therapeutic techniques such as cognitive restructuring, psychoeducation and emotional regulation have been shown to be important for the reduction or remission of bullying-related behaviors and symptoms. In addition, programs that include collaborative support from teachers also appeared to be effective in reducing and preventing bullying. It is therefore concluded that CBT interventions often have beneficial potential for reducing and preventing bullying.

Keywords: Cognitive-Behavioral Therapy, Bullying, Interventions.

Afiliação dos autores:

¹Mestre em Psicologia, Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí, Brasil. Professor do Curso de Psicologia da Faculdade Ibiapaba (FACIB), Tianguá, Ceará, Brasil.

²Doutor em Psicologia Social, Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa, Paraíba, Brasil. Estagiário pós-doutoral pela Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ), São João del-Rei, Minas Gerais, Brasil.

³Mestre em Psicologia, Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí, Brasil.

⁴Doutor em Psicologia Social, Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa, Paraíba, Brasil; Professor e orientador do Programa de Pós-Graduação (Stricto Sensu) em Psicologia da Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí. Coordenador do Laboratório de Avaliação Psicológica e Psicométrica do Piauí-LABAP.

E-mail de correspondência: psigustavooliveiraa@gmail.com

Recebido em: 26/03/2025. Aceito em: 06/06/2025.

Introdução

A construção de um ambiente escolar pautado no respeito e na convivência é fundamental para o processo de aprendizagem dos alunos, e para o seu desenvolvimento socioemocional (Wang *et al.*, 2020). Nesse contexto, a escola emerge como uma local importante para estabelecer as bases não só de uma educação sólida (Álvarez-García; Thornberg; Suárez-García, 2021), mas também na aquisição de novas capacidades cognitivas. Além disso, é um espaço fundamental para a internalização de regras de convivência e no desenvolvimento de valores e habilidades sociais, como a empatia, e na construção de um autoconceito positivo (Feldman, 2020). No entanto, durante o período educacional, a convivência entre os alunos frequentemente dá origem a conflitos, podendo ser observados os primeiros indícios problemáticos de rejeição e dificuldades de integração (Almeida; Cabral; Narvaes, 2015). Essas circunstâncias podem evoluir para situações incipientes de *bullying* (Álvarez-García; Thornberg; Suárez-García, 2021).

No ambiente escolar, o *bullying* pode se manifestar de diversas maneiras, desde confrontos físicos e provocação até formas mais sutis, como disseminação de boatos e exclusão social da vítima (Granado *et al.*, 2021). Esse fenômeno é amplamente difundido em todo o mundo. Por exemplo, uma pesquisa abrangendo 65 países revelou uma prevalência significativa de 32,03% (Man; Liu; Xue, 2022). Além disso, estudos de revisão indicaram que no Brasil as taxas de envolvimento com o *bullying* chegam a até 49,9% para vítimas e 34,9% para perpetradores (Garaigordobil; Mollo-Torrico; Larrain, 2019).

Estudos anteriores indicam que o envolvimento com *bullying* pode acarretar diversas consequências negativas, como diminuição do rendimento escolar, aumento da agressividade, automutilação e problemas de ordem individual e relacional (Bokhari *et al.*, 2022). Além disso, evidências mostram que os efeitos do *bullying* na infância e adolescência podem perdurar até a vida adulta (Monteiro *et al.*, 2020; Nikolaou, 2021). Os efeitos adversos mais frequentes da vitimização incluem ansiedade e depressão (Lutrick *et al.*, 2020), sendo essa uma relação bidirecional, onde o envolvimento com *bullying* pode aumentar tais sintomas, deixando o indivíduo mais vulnerável a futuras ocorrências de *bullying* (Klomek *et al.*, 2019). Também se sugere que vítimas de *bullying* apresentam elevados níveis de ideação suicida e transtorno de estresse pós-traumático (Mateu *et al.*, 2020; Ranney *et al.*, 2016; Lutrick *et al.*, 2020). É ainda um importante fator de risco para o suicídio de adolescentes (Azúa-Fuentes; Rojas-Carvallo; Ruiz-Poblete, 2020; Bao *et al.*, 2023;).

Diante disso, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) emerge como uma escolha natural para o tratamento às vítimas de *bullying* (Lydecker, 2022). Essa abordagem destaca a importância dos processos cognitivos na influência e manutenção das emoções e comportamentos. Seu princípio central é que a forma como uma pessoa interpreta uma situação determina suas respostas emocionais e comportamentais, sendo sua reação mediada pela percepção da situação (Fortes; Barbosa, 2018). De acordo com Wright *et al.* (2018), a TCC tem sido extensivamente estudada e reconhecida como eficaz em diversas pesquisas sobre transtornos psiquiátricos, abrangendo desde depressão, transtornos de ansiedade e alimentares até abuso de substâncias e transtornos de personalidade. Além disso, tem sido indicada como um tratamento complementar eficaz em casos de transtornos mentais graves, como transtorno bipolar e esquizofrenia. A TCC também foi adaptada e pesquisada para diferentes grupos, incluindo crianças, adolescentes, adultos, casais e famílias.

Essa abordagem terapêutica tem se mostrado eficaz ao oferecer estratégias específicas para lidar com os efeitos do trauma resultante do *bullying*, promovendo a recuperação emocional e psicológica dos indivíduos afetados (Lydecker, 2022). Ao incorporar a exposição gradual, desafiar pensamentos negativos e fornecer educação em habilidades de enfrentamento, a TCC ajuda os jovens a regularem suas emoções diante de eventos angustiantes, aumentando sua percepção de segurança para evitar revitimização (National Institute for Health and Care Excellence, 2018; Ascienzo; Sprang; Eslinger., 2020;). Nesse contexto, a TCC emerge como uma recomendação de tratamento primário para o *bullying*, respaldada por seu reconhecimento e evidências estabelecidas (Bastien *et al.*, 2020; Ovenstad *et al.*, 2020; Stewart *et al.*, 2021).

Considerando a complexidade do fenômeno do *bullying* e as lacunas na literatura sobre intervenções eficazes para tratar seus efeitos, conforme destacado por Catone *et al.* (2019), e o limitado número de estudos que exploram a aplicação da TCC nesse contexto, torna-se fundamental investigar o estado atual da literatura nesse sentido. Assim, o objetivo desta revisão é realizar uma análise crítica dos estudos disponíveis para averiguar a eficácia e a relevância clínica da TCC no tratamento e prevenção do *bullying*. Espera-se que ao oferecer uma síntese atualizada da evidência científica, esta revisão possa aprofundar nossa compreensão dos benefícios potenciais da TCC e guiar práticas mais eficazes no manejo desse problema socialmente prevalente.

Método

Para a realização desta revisão sistemática de literatura optou-se pelas diretrizes atuais do PRISMA (Page *et al.*, 2021). Nesse contexto, foram realizadas as seguintes etapas: a) planejamento do protocolo de revisão, partindo da formulação do problema com o modelo PICOS (ver Quadro 1); b) busca sistemática por estudos primários e extração dos dados; c) análise crítica dos artigos selecionados; e d) síntese dos achados e das evidências reportadas pelos estudos.

Quadro 1. Critérios PICOS para a inclusão dos estudos desta revisão de literatura

Acrônimo	Definição	Aplicação do critério nesta revisão
P	População	Crianças e Adolescentes
I	Intervenção	Utilização de técnicas referentes à TCC em quadros relacionados ao <i>Bullying</i> ou programas visando a prevenção em crianças e adolescentes
C	Comparador	Grupos controle sem passar por intervenções terapêuticas da TCC
O	Desfecho (<i>Outcome</i>)	Eficácia das práticas de TCC diante de quadros relacionados ao <i>Bullying</i>
S	Tipo de estudo (<i>Study</i>)	Estudos experimentais de intervenção terapêutica

Foi realizada uma busca durante o período de janeiro a abril de 2024, de forma direta, no buscador *Google Acadêmico* e na base de dados eletrônica *PubMed*. A escolha dessas plataformas se justificou pela ênfase da *PubMed* em estudos clínicos e da área da saúde, relevantes para a interface entre o *bullying* e a TCC, e pela ampla acessibilidade e abrangência temática do *Google Acadêmico*.

Durante as buscas, foram empregados os descritores: “Terapia Cognitivo Comportamental”, “Intervenção”, “Bullying”, “Adolescência” e “Infância” em português. E seus correspondentes em língua inglesa: “Cognitive Behavioral Therapy”, “Intervention”, “Bullying”, “Adolescence”, “Childhood”. Uma das exigências desta revisão era a de que ao menos um dos termos fosse encontrado em algum dos seguintes campos de busca: palavras-chave, título ou resumo. Para isso, a string utilizada foi “Cognitive Behavioral Therapy” AND “Bullying” AND “Intervention”, AND “Adolescent”, AND “Childhood”, sendo a mesma organização para as buscas em português. Ademais, foi incluído um filtro para publicações efetivadas no período dos últimos 5 anos (2019-2024). Optou-se por este recorte por traçar um panorama mais recente e ao mesmo tempo abrangente. Os descritores escolhidos e suas combinações foram utilizados em um acesso anterior ao Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH), que aponta os melhores descritores em Ciências da Saúde. A busca foi realizada por dois pesquisadores de forma independente.

Adotou-se como critérios de inclusão: a) estudos originais publicados em periódicos revisados por pares; b) artigos indexados acerca do tema, publicados em português e inglês e veiculados entre 2019 e 2024; c) estudos que incluíram em sua amostra crianças e adolescentes vítimas, perpetradores ou espectadores de *bullying*; e d) pesquisas que testaram intervenções baseadas em TCC em crianças e adolescentes vítimas, perpetradores ou espectadores de *bullying*, oferecendo resultados sobre a eficácia e/ou viabilidade de tais intervenções realizadas. Considerou-se efetividade em qualquer área significativa, como redução dos sintomas relacionados, aumento da qualidade de vida, aumento da funcionalidade e melhor prognóstico.

Os critérios de exclusão foram: a) estudos em forma de teses de doutorado, dissertações de mestrado e monografias de curso de graduação; b) pesquisas publicadas em livros ou capítulos de livro; c) artigos que não versem sobre o tema; d) artigos duplicados; e) artigos indisponíveis ou pagos; f) literatura cinzenta¹.

Com base nas buscas empreendidas (ver figura 1) foram selecionados, inicialmente, um total de 73 registros. A maioria dos resultados foi encontrado no *Google Acadêmico* ($n= 62$), seguido pela *PubMed* ($n=11$). Após a eliminação de 48 estudos, 26 textos foram pré-selecionados para análise quanto à elegibilidade dos estudos para esta revisão.

Durante a leitura, foi possível perceber os artigos que não se encaixavam nessa revisão, de acordo com os critérios de inclusão ($n=15$), o que resultou na seleção final de 10 artigos. Os artigos analisados foram publicados entre os anos de 2019 e 2024.

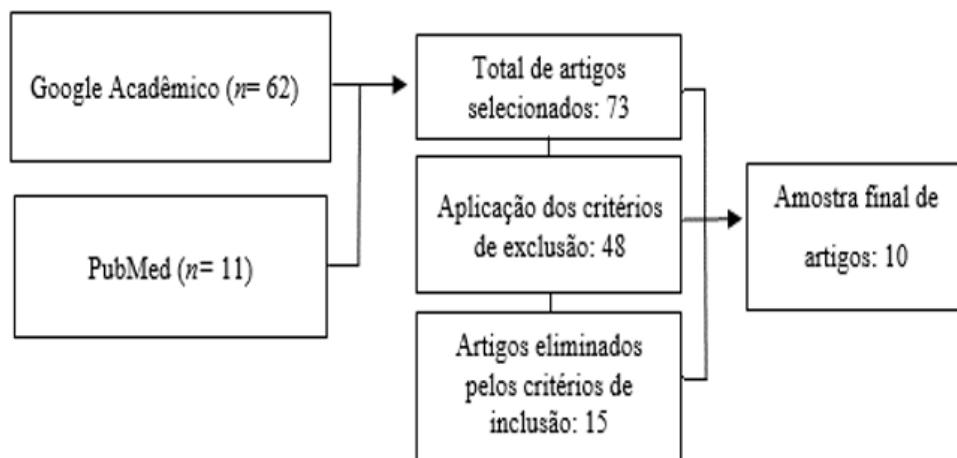


Figura 1. Fluxograma do processo de revisão

Os artigos selecionados foram organizados em um arquivo do Excel para análise aprofundada. Os principais elementos considerados foram: o ano de publicação, os autores, o país de realização da pesquisa, o tipo de estudo, a amostra, os instrumentos, os objetivos e os resultados principais dos estudos, com este último sendo a principal fonte para a análise integrativa. Considerando os artigos elegíveis para a revisão, e a partir da análise dos elementos já mencionados anteriormente, esta revisão sistemática optou por descrever e apresentar seus dados por meio de uma discussão textual analítica (Siddaway; Wood; Hedges, 2019).

¹ Materiais informativos não controlados por canais editoriais comerciais ou científicos tradicionais.

Resultados

As publicações abordadas em uma compreensão analítica a partir de seus resultantes principais apontam para como a TCC como campo psicoterapêutico pode auxiliar na identificação, atenção, tratamento e cuidado as vítimas e perpetradores de *bullying*, tendo em vista que, sobretudo por meio de suas técnicas e aplicações, pode-se denotar resultados que demonstram a eficácia da TCC como ferramenta teórico-metodológica, capaz de instrumentalizar ações em casos de *bullying* e produzir benefícios, a partir da sua intervenção. O Quadro 2 descreve os artigos elegíveis na busca e suas características, consideradas para análise.

Quadro 2. Características das intervenções incluídas: autoria, país, tipo de intervenção desenvolvida, técnicas TCC utilizadas e principais achados.

Autores e país	Amostra	Tipo de intervenção	Técnicas de TCC utilizadas	Principais resultados
Yüksel; Çekiç, 2019; Turquia	Alunos que se inscreveram nos anúncios de aconselhamento psicológico de duas escolas diferentes (n=158)	Avaliar o efeito de um programa escolar de terapia cognitivo-comportamental sobre o <i>cyberbullying</i> , a cybervitimização e a cognição do <i>bullying</i> em crianças e em estudantes do ensino médio com idades entre 12 e 14 anos.	Programa cognitivo-comportamental de prevenção do <i>cyberbullying</i> .	Concluiu-se que o programa cognitivo-comportamental de prevenção do <i>cyberbullying</i> teve um efeito positivo nos comportamentos de <i>cyberbullying</i> .
Aliero; Mainagge; Tsagem, 2023; Nigéria	Alunos agressores distribuídos nos grupos experimental e controle (n=71)	Examinar o efeito da técnica de aconselhamento de reestruturação cognitiva na redução do comportamento de <i>bullying</i> entre estudantes do ensino médio.	Técnica de aconselhamento e reestruturação cognitiva.	Foi revelado que existe uma diferença significativa no efeito da técnica de aconselhamento e reestruturação cognitiva na redução do comportamento de <i>bullying</i> .
Darimis et al., 2022; Indonésia	Alunos vítimas de <i>bullying</i> verbal (n=80)	Comparar a eficácia do aconselhamento cognitivo-comportamental e do aconselhamento em grupo com técnicas de discussão para alunos vítimas de <i>bullying</i> verbal	Técnica de aconselhamento cognitivo-comportamental.	O envolvimento de elementos cognitivo-comportamentais no aconselhamento provou ajudar a evocar o perdão em alunos vítimas de <i>bullying</i> verbal.

Autores e país	Amostra	Tipo de intervenção	Técnicas de TCC utilizadas	Principais resultados
Stewart; Bernard, 2023; Austrália	Alunos vítimas de <i>bullying</i> (n=115)	Avaliar o impacto do Programa <i>Bullying: The Power to Cope</i> nas respostas cognitivas, emocionais e comportamentais das vítimas de <i>bullying</i> .	Psicoeducação sobre crenças racionais e habilidades de enfrentamento para lidar com o <i>bullying</i> .	Os alunos do grupo experimental melhoraram significativamente nas respostas de enfrentamento cognitivo e emocional em comparação com os alunos do grupo de controle.
Nuzulawati; Astuti, 2022; Malásia	Adolescentes que praticaram <i>cyberbullying</i> com níveis moderados e altos (n=10)	Determinar a diferença no nível de <i>cyberbullying</i> entre o grupo que recebeu terapia cognitivo-comportamental e o grupo que não recebeu terapia cognitivo-comportamental.	Estratégias de autocontrole, uso de processos cognitivos e habilidades alternativas para inibir o comportamento agressivo.	Houve uma diferença na pontuação do nível de <i>cyberbullying</i> entre o grupo experimental e o grupo controle que não recebeu a TCC. O grupo que recebeu o tratamento apresentou menor pontuação de <i>cyberbullying</i> .
Mirshamsi; Behjat; Saeedmanesh; Majidyan, 2020; Irã	Adolescentes vítimas de <i>bullying</i> com transtorno de déficit de atenção/ hiperatividade (n=30)	Investigar a eficácia do treinamento cognitivo-comportamental no controle da raiva, na simpatia e na saúde mental em adolescentes do sexo masculino vítimas de <i>bullying</i> com transtorno de déficit de atenção/ hiperatividade.	Estratégias de autocontrole, uso de processos cognitivos para o controle da raiva e desenvolvimento de empatia.	Melhoras no controle da raiva e maior empatia nos estudantes agressores.
Chinweuba; Frank, 2023; Nigéria	Estudantes agressores em escolas secundárias (n=653)	Avaliar o efeito da TCC na redução do <i>bullying</i> entre alunos do ensino médio.	Sessões de TCC durante 6 semanas	A TCC teve eficácia significativa na redução do <i>bullying</i> no grupo experimental
Azeez; Babalola, 2020; Nigéria	Adolescentes do ensino médio de escolas secundárias públicas (n=160)	Efeito da TCC em um grupo em adolescentes com comportamento agressivo.	Identificação, interpretação e avaliação de pensamentos negativos que poderiam levar à agressividade; regulação emocional e outras habilidades de enfrentamento.	Os resultados revelaram que o tratamento foi eficaz no tratamento do comportamento agressivo dos adolescentes.

Autores e país	Amostra	Tipo de intervenção	Técnicas de TCC utilizadas	Principais resultados
Mhaidat; Alharbi; Aboot, 2023; Jordânia	Estudantes do sexo feminino vítimas de <i>bullying</i> em escolas primárias (n=40).	Identificar o impacto de um programa cognitivo-comportamental na redução de crenças irrationais e na melhoria da motivação para a realização numa amostra de estudantes do sexo feminino vítimas de <i>bullying</i> .	A TCC consistiu em 11 sessões de psicoterapia. O programa abordou psicoeducação e estímulo para motivação, estratégias de organização do tempo e estudo, reforço da autoconfiança, identificação do modelo ABC de Albert Ellis, reconhecimento de pensamentos irrationais e seu impacto, lidar com pensamentos irrationais ligados ao <i>bullying</i> e ataques, prática de relaxamento e auto reforço para comportamento positivo, e desenvolvimento do diálogo interno positivo.	O programa de TCC teve um grande impacto em comportamentos inadequados como o <i>bullying</i> , havendo redução nos pensamentos irrationais entre os alunos agressores, melhorias nas habilidades de identificação de pensamentos irrationais e seu impacto no comportamento e nas emoções.
Vliek; Overbeek; Orobio de Castro, 2019; Holanda	Crianças com problemas psicosociais leves a graves (n=132)	Verificar os efeitos do treinamento <i>Topper</i> sobre problemas psicosociais, autoestima e vitimização entre pares em crianças.	10 sessões de Treinamento <i>Topper</i>	Não foram encontrados efeitos significativos do Treinamento <i>Topper</i> para comportamento pró-social e <i>bullying</i> . As técnicas cognitivo-comportamentais ensinadas num grupo de pares com um treinamento adicional dos pais e um foco na autonomia, competência e relacionamento pode ser eficaz para problemas psicosociais.

É valido ressaltar, que os estudos identificados tiveram uma variação grande em relação ao número dos participantes, como no estudo composto por 10 adolescentes (Nuzulawati; Astuti, 2022), realizado na Malásia, e outra pesquisa com 653 (Chinweuba; Frank, 2023), que foi feita no Nigéria. Contudo, quanto aos desfechos primários os estudos foram bastante semelhantes, onde a maior parte dos estudos incluíram adolescentes vítimas ou perpetradores de *bullying* acessados por meio de questionários, diagnóstico

psiquiátrico, escalas ou entrevista diagnóstica semiestruturada. Mas também houve intervenções, visando a redução de crenças irracionais e a melhoria da motivação para a realização, e da autoestima como desfechos secundários (Vliek; Overbeek; Orobio De Castro, 2019; Mhaidat; Alharbi; Aboot, 2023). Com relação aos instrumentos, em sua maioria, foram utilizados escalas e questionários. E todas as intervenções avaliadas foram baseadas majoritariamente em TCC. Com exceção de um estudo, que além da terapia principal baseada em TCC, também utilizou princípios da Teoria Racional Emotiva Comportamental (TREC) de Albert Ellis (Mhaidat; Alharbi; Aboot, 2023).

Por conseguinte, verifica-se que os resultados apontados nos estudos convergem para a demonstração da eficácia da TCC, seja através do estabelecimento de mudanças de comportamento (Yüksel; Çekiç, 2019), com a reestruturação cognitiva (Aliero; Mainagge; Tsagem, 2023), respostas cognitivas, emocionais e comportamentais (Stewart; Bernard, 2023), melhora em processos cognitivos (Mirshamsi et al., 2020; Nuzulawati; Astuti, 2022), identificação de pensamentos negativos e pensamentos irracionais (Azeez; Babalola, 2020; Mhaidat et al., 2023).

Ademais, os resultados dos artigos aludem que a prevalência das técnicas específicas da TCC, como o aconselhamento cognitivo (Darimis et al., 2022; Aliero; Mainagge; Tsagem, 2023), e o treinamento cognitivo (Mirshamsi et al., 2020), além da psicoeducação como ferramenta de reestruturação cognitiva, e a regulação emocional com o controle de pensamentos (Azeez; Babalola, 2020; Stewart; Bernard, 2023), demonstram que a aplicabilidade da TCC pode se desdobrar, de forma dinâmica e abrangente, em diferentes níveis de impacto no contexto do *bullying*. Um exemplo é o programa *Bullying: The Power to Cope* (Stewart; Bernard, 2023), que busca fortalecer as respostas cognitivas e emocionais de indivíduos em situação de risco. Esse programa ensina estratégias cognitivas baseadas na TCC e TREC para alcançar tais objetivos. Outro exemplo é o treinamento *Topper* (Vliek; Overbeek; Orobio De Castro, 2019), direcionado à crianças com comportamentos internalizantes e externalizantes, enfatizando motivação, autonomia, competência e relações interpessoais.

Discussões

A presente revisão teve como objetivo realizar uma análise crítica dos estudos disponíveis, para averiguar a eficácia e a relevância clínica da TCC, no tratamento e prevenção do *bullying*. Partiu-se do pressuposto de que práticas terapêuticas baseadas na TCC podem ser eficazes não somente para o tratamento de vítimas de *bullying* (Stewart et al., 2021; Lydecker, 2022), como também para a prevenção (Ascienzo; Sprang; Eslinger, 2020). Em muitas ocasiões, crianças e adolescentes se encontram em situações de risco, e a interação desses fatores pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais durante essas fases (Belfer, 2008; Crapanzano; Frick; Terranova, 2010). Identificar sentimentos como tristeza e ansiedade em crianças pode ser desafiador, pois eles geralmente são internalizados e seus efeitos não são tão óbvios (Marsh; Graham, 2005). Por outro lado, comportamentos como agitação e agressividade geralmente chamam mais atenção, pois são mais visíveis (Fridh; Lindström; Rosvall, 2015; Garaigordobil, 2015; Waasdorp; Bradshaw, 2015).

À medida que as crianças entram na adolescência, os desafios emocionais podem se intensificar devido às mudanças no desenvolvimento sexual e social (UNICEF, 2020). Nessa fase, a violência tende a aumentar, muitas vezes persistindo ao longo da vida e impactando negativamente a qualidade de vida a longo prazo (Mandela et al., 2003; Oliveira et al., 2017). Os ambientes frequentados por adolescentes podem ser marcados por intimidação, medo e vulnerabilidade, contribuindo para problemas como depressão, ansiedade e baixa autoestima (Cavalcanti et al., 2019). Embora a escola deva promover valores e autoestima, às vezes acaba contribuindo para a segregação e humilhação dos alunos (Franco et al., 2020). Neste sentido, tem-se em vista que o *bullying* é um comportamento que pode causar sofrimento psicológico, tanto para o perpetrador quanto para a vítima (Olweus, 2013). Nesse contexto, torna-se importante atualizar o conhecimento acerca de práticas que sejam efetivas, bem como programas de prevenção e redução do *bullying* em crianças e adolescentes.

Nessa seara, como resultado secundário, as intervenções focadas em TCC também provaram ajudar a evocar o perdão (Darimis et al., 2022), o desenvolvimento de maior empatia (Mirshamsi et al., 2020) e melhorias nas habilidades de identificação de pensamentos irracionais (Mhaidat; Alharbi; Abood, 2023). A psicoeducação apareceu como um elemento chave em relação aos impactos do *bullying*, seja em formato individual, seja em grupo (Yüksel; Çekiç, 2019; Mhaidat; Alharbi; Abood, 2023; Stewart; Bernard, 2023). Ela foi um elemento chave na reestruturação de pensamentos disfuncionais relacionados ao *bullying*. Por exemplo, no estudo de Stewart e Bernard, (2023), os participantes aprendem que “As coisas não são boas nem más, mas o pensamento faz com que sejam assim”, que é possível mudar a forma de pensar, incluindo como não catastrofizar (“Este não é o fim do mundo”), serem auto aceitos, não levarem o ato de *bullying* para o lado pessoal (“Eu me aceito, não importa o que aconteça”) e a aumentarem sua tolerância à frustração (“Eu consigo lidar”).

Dito isso, os estudos em questão corroboram com evidências empíricas recentes que fornecem uma perspectiva sobre a questão da prevenção do *bullying*, através da qual as escolas têm a oportunidade de abordar o *bullying* e as suas consequências, construindo as capacidades socioemocionais de todos os alunos (Divecha; Brackett, 2020), levando a uma redução de tais comportamentos, melhorando o enfrentamento emocional e promovendo maior resiliência. Uma importante contribuição trazida por esses estudos é que eles abordam a necessidade de capacitar professores, bem como outros personagens da rede desses jovens, para que possam reconhecer, identificar e manejar situações relacionadas ao *bullying* por meio de uma prática de trabalho interdisciplinar.

Em nações em desenvolvimento com elevados índices de desigualdade social e violência, como o Brasil (Campello et al., 2018), há uma carência evidente de implementação eficaz de políticas públicas, que poderiam facilitar a formação de equipes multidisciplinares nas escolas, especialmente as públicas. É crucial destacar, que uma abordagem em rede durante a infância e a adolescência é essencial para garantir direitos fundamentais, incluindo o acesso à saúde, tanto física quanto mental (Brasil, 1990). Embora a legislação brasileira preveja a obrigação de proporcionar condições favoráveis para o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes, ainda há muito a ser aprimorado e expandido para atender plenamente a essa população (Brasil, 1990).

Em relação às limitações, deve-se apontar a necessidade de maior variedade cultural, no sentido de que mais estudos sejam desenvolvidos na América Latina com essa população na abordagem proposta por esta revisão. Essas limitações destacam a complexidade e os desafios associados à pesquisa nessa área e, ressaltam a necessidade de abordagens metodológicas rigorosas e multifacetadas. Além disso, é crucial reconhecer a importância de capacitar professores e outros profissionais escolares para identificar, acolher e encaminhar adolescentes que enfrentam situações de *bullying*, bem como agir de forma multidisciplinar para lidar com essas questões. Educadores têm um papel fundamental, não apenas no processo educacional, mas também na promoção da saúde mental dos alunos, estando atentos às diferentes condições que podem surgir nessa fase da vida.

Dada a realidade em que o acesso a profissionais de saúde muitas vezes é limitado para pessoas de baixo nível socioeconômico, é imperativo explorar e implementar protocolos de tratamento cientificamente eficazes, como a TCC, em ambientes escolares e serviços de saúde destinados aos adolescentes. Essa abordagem não apenas oferece uma oportunidade valiosa para melhorar a qualidade desses serviços, mas também representa um campo de pesquisa promissor para investigar e desenvolver intervenções mais eficazes no combate ao *bullying* e seus efeitos.

Considerações finais

A análise final deste estudo destaca a importância de compreender e desenvolver, práticas eficazes no enfrentamento do *bullying* na juventude. Os estudos revisados neste trabalho reforçam a eficácia de intervenções específicas, no combate a esse fenômeno prejudicial. São reconhecidas, no entanto, algumas limitações metodológicas, como a falta de consulta a especialistas, o que poderia resultar na perda de

materiais relevantes. Apesar dessas limitações, a revisão sistemática realizada conseguiu reunir estudos bem delineados que oferecem *insights* valiosos e evidências atuais para orientar a abordagem do *bullying*. Além disso, é evidente que o combate ao *bullying* não é responsabilidade exclusiva de profissionais da saúde, mas também de educadores e outros profissionais que interagem com os adolescentes diariamente. No entanto, é crucial que esse apoio seja fornecido de maneira responsável e coordenada, garantindo a qualidade e eficácia das intervenções.

Em conclusão, esta revisão sistemática oferece uma base teórica com subsídios para a prática profissional de psicólogos, educadores e outros profissionais envolvidos na prevenção e tratamento do *bullying*. Espera-se que esses dados incentivem o desenvolvimento de abordagens inovadoras e colaborativas para lidar com o *bullying*, especialmente dentro do ambiente escolar, com o suporte de profissionais treinados e comprometidos em promover um ambiente seguro e saudável para os adolescentes.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse de nenhuma natureza.

Referências

- ALIERO, B. U.; MAINAGGE, I. M. S.; TSAGEM, S. Y. Effect of cognitive restructuring counselling technique on reduction of bullying behaviour among secondary school students in Sokoto metropolis, Nigeria. *Journal of Educational Research in Developing Areas*, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 50-64, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.47434/JEREDA.4.1.2023.50>. Acesso em: 03 mar. 2025.
- ALMEIDA, R. M. M.; CABRAL, J. C. C.; NARVAES, R. Behavioural, hormonal and neurobiological mechanisms of aggressive behaviour in human and nonhuman primates. *Physiology & behavior*, v. 143, p. 121-135, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2015.02.053>. Acesso em: 10 fev. 2025.
- ÁLVAREZ GARCÍA, D.; THORNBERG, R.; SUÁREZ GARCÍA, Z. Validation of a scale for assessing bystander responses in bullying. *Psicothema*, v. 33, n. 4, p. 623-630, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.7334/psicothema2021.140>. Acesso em: 20 jan. 2025.
- ASCIENZO, S.; SPRANG, G.; ESLINGER, J. Disseminating TF-CBT: A mixed methods investigation of clinician perspectives and the impact of training format and formalized problem-solving approaches on implementation outcomes. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, v. 26, n. 6, p. 1657-1668, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/jep.13351>. Acesso em: 03 abr. 2025.
- AZEEZ, R.; BABALOLA, S. Effect of Cognitive Behavioral Group Therapy on Adolescents' Aggressive Behavior. *International Journal of Behavioral Sciences*, v. 14, n. 2, p. 51-55, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.30491/ijbs.2020.203329.1143>. Acesso em: 20 jan. 2025.
- AZÚA-FUENTES, E.; ROJAS-CARVALLO, P.; RUIZ-POBLETE, S. Bullying como fator de risco para depressão e suicídio. *Rev Child Pediatr*, v. 91, n. 3, p. 432-439, 2020. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.32641/rchped.v91i3.1230>. Acesso em: 10 fev. 2025.
- BAO, W. et al. Vitimização por bullying e tentativas de suicídio entre adolescentes em 41 países de baixa e média renda: Papéis da privação de sono e massa corporal. *Fronteiras em Saúde Pública*, v. 11, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1064731>. Acesso em: 25 mar. 2025.
- BELFER, M. L. Child and adolescent mental disorders: the magnitude of the problem across the globe. *Journal of child psychology and psychiatry*, v. 49, n. 3, p. 226-236, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01855.x>. Acesso em: 26 mar. 2025.
- BOKHARI, U. et al. Effects of bullying on the mental health of adolescents. *The Professional Medical Journal*, v. 29, n. 7, p. 1073-1077, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.29309/TPMJ/2022.29.07.5792>. Acesso em: 29 jan. 2025.
- BRASIL. *Estatuto da Criança e do Adolescente*. Lei 8.069/90, de 13 de julho de 1990. Disponível em: <https://www>.

planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm. Acesso em: 06 jan. 2025.

CAMPELLO, T. et al. Faces da desigualdade no Brasil: um olhar sobre os que ficam para trás. **Saúde e Debate**, v. 42, n. 3, p. 54-66, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042018S305>. Acesso em: 10 jan. 2025.

CATONE, G. et al. Epidemiological pattern of bullying using a multi-assessment approach: Results from the Bullying and Youth Mental Health Naples Study (BYMHNS). **Child abuse & neglect**, v. 89, p. 18-28, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.chabu.2018.12.018>. Acesso em: 10 abr. 2025.

CAVALCANTI, J. G. et al. Bullying no contexto da adolescência: um estudo das representações sociais. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 11, n. 2, p. 96-114, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2019.v11i2.3287>. Acesso em: 03 abr. 2025.

CHINWEUBA, N. H.; FRANK, O. C. Effect of Cognitive Behavioural Therapy on reducing Bullying Among Secondary School Students. **J Addict Res**, v. 7, n. 2, p. 54-60, 2023. Disponível em: <https://www.opastpublishers.com/open-access-articles/effect-of-cognitive-behavioural-therapy-on-reducing-bullying-among-secondary-school-students.pdf>. Acesso em: 03 abr. 2025.

CRAPANZANO, A. M.; FRICK, P. J.; TERRANOVA, A. M. Patterns of physical and relational aggression in a school-based sample of boys and girls. **Journal of abnormal child psychology**, v. 38, p. 433-445, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10802-009-9376-3>. Acesso em: 03 abr. 2025.

DARIMIS, D. et al. Treating verbal bullying among students between cognitive behavioral counseling and group counseling with discussion. **Pegem Journal of Education and Instruction**, v. 12, n. 4, p. 253-259, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.47750/pegegog.12.04.26>. Acesso em 28 jan. 2025.

DIVECHA, D.; BRACKETT, M. Rethinking school-based bullying prevention through the lens of social and emotional learning: A bioecological perspective. **International Journal of Bullying Prevention**, v. 2, n. 2, p. 93-113, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s42380-019-00019-5>. Acesso em: 02 fev. 2025.

FELDMAN, R. S. **Desenvolvimento ao longo da vida** (9º). Pearson. 2020. Disponível em: <https://surl.lu/fwrtzg>. Acesso em: 10 jan. 2025

FORTES, A. B.; BARBOSA, M. O modelo cognitivo-comportamental da procrastinação acadêmica: uma revisão da literatura. **RBP Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 20, n. 1, p. 61-67, 2018. Disponível em: http://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=239. Acesso em: 10 mai. 2025.

FRANCO, E. C et al. Bullying na adolescência: percepções e estratégias de enfrentamento de jovens institucionalizados(as). **Revista saúde & Ciência**, v. 9, n. 3, p. 5-17, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.35572/rsc.v9i3.394>. Acesso em: 10 abr. 2025.

FRIDH, M.; LINDSTRÖM, M.; ROSVALL, M. Subjective health complaints in adolescent victims of cyber harassment: moderation through support from parents/friends-a Swedish population-based study. **BMC public health**, v.15, p. 1-11, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2239-7>. Acesso em: 15 abr. 2025.

GARAIGORDOBIL, M.; MOLLO-TORRICO, J. P.; LARRAIN, E. Prevalência de bullying y cyberbullying en Latinoamérica: una revisión. **Revista Iberoamericana de Psicología**, v. 11, n. 3, p. 1-18, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.11301>. Acesso em 17 mar. 2025.

GRANADO, L. N. et al. Prevalência de sintomas depressivos em adolescentes agressores e vítimas de bullying. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 6027-6049, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n2-161>. Acesso em 18 abr. 2025.

BASTIEN, J. B. R. et al. The effectiveness of psychological interventions for post-traumatic stress disorder in children, adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. **Psychological Medicine**, v. 50, n. 10, p. 1598-1612, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S0033291720002007>. Acesso em: 16 mar. 2025.

KLOMEK, A. B. et al. Bi-directional longitudinal associations between different types of bullying victimization, suicide ideation/attempts, and depression among a large sample of European adolescents. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, v. 60, n. 2, p. 209-215, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/jcpp.12951>. Acesso em: 15 abr. 2025.

LUTRICK, K. et al. Latinx bullying and depression in children and youth: a systematic review. **Systematic reviews**, v. 9, n. 1, p. 1-10, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01383-w>. Acesso em: 06 fev. 2025.

LYDECKER, J. A. Conceptual application of trauma-focused cognitive behavioral therapy to treat victims of

- bullying. **Journal of prevention and health promotion**, v. 3. n. 2, p. 231- 245, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/263207702210740>. Acesso em: 05 jan. 2025.
- MAN, X.; LIU, J.; XUE, Z. Effects of bullying forms on adolescent mental health and protective factors: a global cross-regional research based on 65 countries. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 4, p. 2374, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19042374>. Acesso em 06 fev. 2025.
- MANDELA, N. B. et al. **World report on violence and health**. 2003. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lis-8463>. Acesso em 06 mar. 2025.
- MARSH, E. J.; GRAHAM S.A. Classification and treatment of psychopathologic infantile. In: Caballo, V. E.; simon, m.a. Orgs. Handbook of clinical child and adolescent psychology: general disorders. **São Paulo: Gliraria Santos**. p. 29-59, 2005. Acesso em: 16 jan. 2025.
- MATEU, A. et al. Cyberbullying and post-traumatic stress symptoms in UK adolescents. **Archives of Disease in Childhood**, v. 105, n. 10, p. 951-956, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/archdischild-2019-318716>. Acesso em: 12 fev. 2025.
- MHAIDAT, F.; ALHARBI, B. H. M.; ABOOD, M. H. The impact of the cognitive behavioral therapy on reducing irrational beliefs and the improvement of achievement motivation in a sample of bullying female students of primary schools in Zarqa City. **Journal for ReAttach therapy and developmental diversities**, v. 6, n. 6, p. 444-456, 2023. Disponível em: <https://jrtdd.com/index.php/journal/article/view/738>. Acesso em 11 fev. 2025.
- MIRSHAMSI, Z. et al. The Effectiveness of Cognitive-behavioral training in anger control on Sympathy and Mental Health in Bullying Male Adolescents with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. **Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)**, v. 9, n. 6, p. 159-202, 2020. Disponível em: https://frooyesh.ir/browse.php?a_id=1999&slc_lang=e&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1. Acesso em: 13 jan. 2025.
- MONTEIRO, R. P. et al. Valores sociais atenuam sintomas depressivos em vítimas de bullying. **Psico**, v. 51, n. 29342, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2020.1.29342>. Acesso em: 16 jan. 2025.
- NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE. Post-Traumatic Stress Disorder. **NICE Guideline (NG116)**, 2018. Disponível em: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng116>. Acesso em: 01 jan. 2025.
- NIKOLAOU, D. Identifying the effects of bullying victimization on schooling. **Contemporary Economic Policy**, v. 40, n. 1, p. 162-189, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/coep.12554>. Acesso em: 03 mar. 2025.
- NUZULAWATI, M. T. N.; ASTUTI, K. Behavioral cognitive therapy to reduce cyberbullying behavior in adolescents during the Covid-19 Pandemic. **International Journal for Educational and Vocational Studies**, v. 4, n. 1, p. 42-45, 2022. Disponível em: <https://ojs.unimal.ac.id/ijebs/index>. Acesso em: 28 dez. 2024.
- OLIVEIRA, W. A. D. et al. Saúde do escolar: uma revisão integrativa sobre família e bullying. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, p. 1553-1564, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v22n5/1413-8123-csc-22-05-1553.pdf>. Acesso em 20 nov. 2024.
- OLWEUS, D. School bullying: Development and some important challenges. **Annual review of clinical psychology**, v. 9, p. 751-780, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>. Acesso em: 18 jan. 2025.
- OVENSTAD, K. S. et al. Therapists' behaviors and youths' therapeutic alliance during trauma-focused cognitive Lydecker 243 behavioral therapy. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 88, n. 4, p. 350-361, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/ccp0000465>. Acesso em 16 jan. 2025.
- PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, n. 71, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>. Acesso em: 16 fev. 2025.
- RANNEY, M. L. et al. PTSD, cyberbullying and peer violence: Prevalence and correlates among adolescent emergency department patients. **General Hospital Psychiatry**, v. 39, n. 2, p. 32-38, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2015.12.002>. Acesso em 17 dez. 2024.
- SIDDWAY, A. P.; WOOD, A. M.; HEDGES, L. V. How to do a systematic review: A best practice guide for conducting and reporting narrative reviews, metaanalyses, and meta-syntheses. **Annual Review of Psychology**, v. 70, n. 1, p. 747-770, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>. Acesso em 10 nov. 2024.
- STEWART, J.; BERNARD, M. E. Empowering the victims of bullying: the 'bullying: the power to cope' program. **Journal**

of Evidence-Based Psychotherapies, v. 23, n. 2, p. 147-172, 2023. Disponível em: <https://youcandoiteducation.b-cdn.net/wp-content/uploads/2023/10/2023-Stewart-Bernard-JEBP-Empowering-the-victims-of-bullying.pdf>. Acesso em 12 jan. 2025.

STEWART, R. W. et al. Leveraging technology and cultural adaptations to increase access and engagement among trauma-exposed African American youth: Exploratory study of school-based telehealth delivery of trauma-focused cognitive behavioral therapy. **Journal of Interpersonal Violence**, v. 36, n. 16, p. 7090–7109, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0886260519831380>. Acesso em 18 fev. 2025.

UNICEF. **Adolescência: uma fase de oportunidades**. [Publicação online]; 2020. Disponível em: http://www.unicef.org/brazil/pt/br_sowcr11web.pdf. Acesso em: 25 abr. 2024.

VLIEK, L.; OVERBEEK, G.; OROBIO DE CASTRO, B. Effects of Topper Training on psychosocial problems, self-esteem, and peer victimisation in Dutch children: A randomised trial. **PLoS one**, v. 14, n. 11, e0225504, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225504>. Acesso em 14 jan. 2025.

WAASDORP, T. E.; BRADSHAW, C. P. The overlap between cyberbullying and traditional bullying. **Journal of adolescent health**, v. 56, n. 5, p. 483-488, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.12.002>. Acesso em: 16 jan. 2025.

WANG, M.T. et al. Clima de sala de aula e bem-estar acadêmico e psicológico das crianças: uma revisão sistemática e meta-análise. **Revisão de Desenvolvimento**, v. 57, n. 100912, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.dr.2020.100912>. Acesso em: 13 jan. 2025.

WRIGHT, J. H. et al. **Aprendendo a Terapia Cognitivo Comportamental**: um Guia Ilustrado. São Paulo: Artmed, 2018.

YÜKSEL, K.; CEKİÇ, A. The effect of the cognitive behavioral therapy based cyberbullying prevention program. **International Journal of Human and Behavioral Science**, v. 5, n. 2, p.18-3, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.19148/ijhbs.659107>. Acesso em: 11 jan. 2025.