

Autoestima e gênero: depoimentos de jovens mulheres que foram vítimas de *bullying* na infância ou adolescência

Self-esteem and gender: testimonies of young women who were victims of bullying in childhood or adolescence

Autoestima y género: testimonios de jóvenes mujeres que fueron víctimas de bullying en la infancia o adolescencia

Ana Paula Marçal de Souza¹
Larissa Raposo Diniz²

Resumo: O bullying tem sido amplamente investigado devido ao seu impacto psicológico e aos danos sociais que provoca, sobretudo na infância e adolescência. Este estudo buscou compreender as repercussões dessas experiências na juventude, analisando como mulheres jovens, estudantes de Psicologia de uma instituição privada no sertão paraibano, percebem a si mesmas após terem vivenciado situações de bullying. Foram examinadas as estratégias de enfrentamento empregadas e as consequências subjetivas relacionadas ao abuso. A pesquisa ocorreu em duas etapas: na primeira, participaram 24 jovens, e na segunda, 7, todas com idades entre 20 e 23 anos. A coleta de dados foi realizada por questionários online e entrevistas semiestruturadas, sendo posteriormente examinados pela Análise de Conteúdo proposta por Bardin. Os resultados evidenciaram que o bullying afetou de forma significativa a autoestima das participantes, gerando sentimentos de inferioridade e insegurança. Conclui-se que tais experiências influenciaram negativamente o bem-estar emocional e a autoimagem das jovens.

Palavras-chave: Psicologia social. Impacto psicológico. Exclusão social. Empoderamento. Autoaceitação.

Abstract: Bullying has been widely investigated due to its psychological impact and the social harm it causes, especially in childhood and adolescence. This study sought to understand the repercussions of these experiences on youth by analyzing how young women, psychology students at a private institution in the backlands of Paraíba, perceive themselves after experiencing bullying. The coping strategies employed and the subjective consequences related to the abuse were examined. The research was conducted in two phases: the first phase involved 24 young women, and the second phase involved seven, all between the ages of 20 and 23. Data collection was conducted through online questionnaires and semi-structured interviews, which were subsequently analyzed using Bardin's Content Analysis. The results showed that bullying significantly affected the participants' self-esteem, generating feelings of inferiority and insecurity. It is concluded that such experiences negatively influenced the young women's emotional well-being and self-image.

Keywords: Social psychology. Psychological impact. Social exclusion. Empowerment. Self-acceptance.

¹ Graduada em Psicologia. Centro Universitário de Patos (UNIFIP). ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0521-8721>. E-mail: anapaulamedeiros245@gmail.com.

² Doutora em Psicologia. Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7969-5893>. E-mail: larissardiniz@gmail.com.

Resumen: El bullying ha sido ampliamente investigado debido a su impacto psicológico y al daño social que causa, especialmente en la infancia y la adolescencia. Este estudio buscó comprender las repercusiones de estas experiencias en los jóvenes mediante el análisis de cómo las mujeres jóvenes, estudiantes de psicología en una institución privada en el sertão de Paraíba, se perciben a sí mismas después de experimentar bullying. Se examinaron las estrategias de afrontamiento empleadas y las consecuencias subjetivas relacionadas con el abuso. La investigación se llevó a cabo en dos fases: la primera fase involucró a 24 mujeres jóvenes, y la segunda fase a siete, todas entre las edades de 20 y 23 años. La recolección de datos se realizó mediante cuestionarios en línea y entrevistas semiestructuradas, que posteriormente se analizaron mediante el Análisis de Contenido de Bardin. Los resultados mostraron que el bullying afectó significativamente la autoestima de las participantes, generando sentimientos de inferioridad e inseguridad. Se concluye que tales experiencias influyeron negativamente en el bienestar emocional y la autoimagen de las jóvenes.

Palabras-clave: Psicología social. Impacto psicológico. Exclusión social. Empoderamiento. Autoaceptación.

Submetido 07/04/2025

Aceito 21/08/2025

Publicado 08/09/2025

Considerações iniciais

A escola desempenha um papel fundamental na socialização e transmissão de conhecimento, mas também pode ser um espaço onde ocorrem processos de exclusão, como o *bullying*. Esse fenômeno, caracterizado por condutas agressivas sistemáticas, impacta negativamente vários grupos e causa danos emocionais e psicológicos. Segundo Cantini (2004) o *bullying* envolve agressões repetidas ao longo do tempo e é marcado pela imposição de poder entre indivíduos.

Os papéis no *bullying* incluem o agressor, que busca liderança e poder por meio de intimidações físicas e psicológicas; a vítima, que tende a apresentar comportamento passivo e reservado, podendo reduzir a frequência escolar; o agressor/vítima, que assume ambos os papéis em diferentes contextos; e as testemunhas, que presenciam a violência, mas não intervêm. Ademais, com o avanço tecnológico, surgiu o *cyberbullying*, caracterizado por agressões em ambientes digitais, sem limitação de tempo ou espaço, intensificando os impactos negativos sobre as vítimas (Ferreira; Deslandes, 2018).

As consequências do *bullying* podem ser imediatas ou de longo prazo, incluindo ansiedade, baixa autoestima e depressão. Andrade e Li (2020) ressaltam que a autolesão não suicida pode ser apresentada como uma resposta frequente ao sofrimento prolongado. Sem intervenção adequada, os impactos podem resultar em comportamentos agressivos ou autodestrutivos, afetando indivíduos e a sociedade.

Além disso, a autoestima é um fator essencial na saúde mental, sendo diretamente impactada pelo *bullying*. Hutz e Zanon (2011) destacam que uma autoestima elevada promove confiança e competência, enquanto uma autoestima baixa está associada à sensação de inadequação. Outrossim, a pesquisa de Mello (2018) revelou que vítimas de *bullying* na infância e adolescência apresentaram dificuldades nos relacionamentos interpessoais e na autoimagem na vida adulta.

As questões de gênero também influenciam o *bullying*. De acordo com Guimarães e Cabral (2019), as práticas de intimidação refletem um processo político que organiza as interações escolares. O *bullying* entre meninas é frequentemente associado a fofocas e exclusão social, formas aceitas como naturais em alguns contextos institucionais. Estudos indicam (Mattos e Jaeger, 2015; Melim e Pereira, 2013; Bandeira e Hutz, 2010) que meninos tendem a

ser agressores físicos, enquanto meninas utilizam agressões verbais e indiretas, como insultos e difamação.

Estudos como o de Rezende, Costa e Costa (2022) ressaltam a carência de pesquisas sobre os efeitos prolongados do *bullying*, tornando fundamental a investigação dessa relação e suas implicações na vida adulta. Diante desses aspectos, é necessário um tratamento diferenciado para o *bullying*, considerando as questões de gênero e os papéis desempenhados pelos envolvidos. O estudo em questão investigou o impacto do *bullying* na autoestima de jovens adultas estudantes de Psicologia em uma instituição privada no Sertão paraibano, destacando a importância de combater estigmas e preconceitos na área. Os objetivos incluíram analisar as percepções das participantes sobre si mesmas, identificar estratégias de enfrentamento e compreender as consequências do *bullying* em suas vidas.

Este estudo se justifica pela necessidade de compreender os impactos psicológicos do *bullying* na autoestima de mulheres que vivenciaram essa forma de violência na infância ou adolescência, especialmente porque meninas são frequentemente alvo de práticas marcadas por recortes de gênero, como imposições estéticas, comportamentais e relacionadas à sexualidade, que afetam de forma significativa sua construção identitária. A escolha por alunas do curso de Psicologia se justifica pelo fato de que, embora estejam em processo de formação para atuar no cuidado psicológico de outras pessoas, essas jovens também vivenciam conflitos internos, inseguranças e traumas não elaborados, o que as torna sujeitos singulares e sensíveis às experiências de sofrimento psíquico - como é o caso do *bullying*.

A realização do estudo em uma instituição privada no Sertão paraibano visa dar visibilidade às vivências de jovens da região e compreender como as especificidades culturais, sociais e históricas do semiárido nordestino influenciam a experiência do *bullying*. Embora este estudo não compare diretamente diferentes contextos educacionais, ele se apoia em produções acadêmicas anteriores desenvolvidas. Dessa forma, o trabalho busca contribuir com um olhar mais sensível e contextualizado sobre o fenômeno.

Nos tópicos seguintes, serão apresentados os procedimentos metodológicos adotados para alcançar os objetivos deste estudo. Em seguida, são expostas as análises dos dados e os resultados obtidos, organizados em quatro eixos temáticos: o perfil das participantes entrevistadas; as percepções das jovens sobre si mesmas; as consequências do *bullying*; e as estratégias de enfrentamento adotadas para lidar com essa vivência.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo e exploratório. A abordagem qualitativa busca compreender as bases da natureza subjetiva, priorizando a análise aprofundada e a identificação de tendências relacionadas ao problema investigado, sem recorrer a métodos estatísticos ou numéricos para responder às questões de pesquisa (Minayo, 2014). A pesquisa exploratória tem como objetivo aprofundar a compreensão do problema investigado, caracterizando-se por um planejamento flexível que permite abranger diferentes aspectos da especificidade em análise (Marconi; Lakatos, 2017).

Na primeira fase do estudo, foi aplicado um questionário online, que, conforme Michelin e Santos (2022), constitui uma técnica de coleta de dados externos para fins científicos. O instrumento foi elaborado por meio do Google Forms, e as participantes foram recrutadas através das redes sociais, como Instagram, além de grupos de WhatsApp de turmas, com o auxílio e a prévia solicitação de professores e líderes dos grupos. O instrumento utilizado foi adaptado da autora Mello (2018) e continha 11 perguntas, sendo a última destinada a verificar o interesse das participantes em conceder uma entrevista semiestruturada presencial, na qual pudessem relatar suas experiências e os efeitos atribuídos ao bullying vivenciado. Essa etapa inicial teve ainda o objetivo de levantar dados sociodemográficos das participantes, contribuindo para a caracterização do perfil do grupo investigado.

Dessa forma, a coleta de dados contou com uma segunda fase, na qual participaram as entrevistadas que aceitaram realizar uma entrevista presencialmente. Em relação à entrevista semiestruturada, Guerra (2014) destaca que essa abordagem é flexível e abrangente, sendo um método valioso para a obtenção de informações qualitativas. Esse formato permite ao pesquisador uma compreensão mais aprofundada e contextualizada do tema investigado, a partir das perspectivas e vivências individuais dos participantes. Na primeira etapa do estudo, 24 mulheres responderam à pesquisa, das quais sete concordaram em participar da segunda fase e atenderam aos critérios de inclusão que foram: jovens adultas com idade entre 18 e 28 anos de todas as raças, etnias e orientação sexual, que estavam cursando qualquer um dos períodos do curso de psicologia na instituição privada e que sofreram *bullying* na infância ou adolescência, que aceitaram realizar a entrevista presencial e estavam disponíveis para participar do presente estudo de forma voluntária.

As participantes selecionadas tinham entre 20 e 23 anos. Vale ressaltar, que o número total de possíveis respondentes (mulheres estudantes de Psicologia na instituição) não estava disponível no momento da coleta. No entanto, os 24 questionários representam um recorte voluntário e intencional, suficiente para identificar padrões qualitativos nas experiências relatadas. A segunda fase, com 7 participantes, buscou aprofundar essas vivências, considerando a metodologia qualitativa adotada.

As entrevistas foram realizadas presencialmente nas dependências da instituição de ensino superior onde as participantes estavam matriculadas. A definição dos encontros respeitou a disponibilidade das entrevistadas, sendo organizada de forma a otimizar a participação de todas as partes envolvidas. Para a condução das entrevistas, utilizou-se um roteiro inicial composto por oito perguntas, adaptado do modelo de entrevista semidirigida proposto por Mello (2018). Além disso, questões complementares foram introduzidas ao longo do processo, sempre que necessário, com o objetivo de explorar temas emergentes e aprofundar a compreensão do fenômeno investigado.

O projeto foi submetido à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, em conformidade com as diretrizes das Resoluções nº 466/12 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamentam a ética em pesquisas envolvendo seres humanos, direta ou indiretamente, tendo obtido parecer favorável para a realização das entrevistas (CAAE 76157423.8.0000.5181).

Para formalizar a participação, as voluntárias tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual assinalaram a concordância em participar da pesquisa, e formalizaram a autorização para a utilização das respostas fornecidas ao formulário e entrevista para os fins da pesquisa científica. Outrossim, as participantes foram informadas de que poderiam desistir de sua participação a qualquer momento, sem qualquer prejuízo, garantindo o cumprimento dos princípios estabelecidos para pesquisas com seres humanos.

As participantes não receberam acompanhamento psicoterapêutico como parte da pesquisa, uma vez que este não era o objetivo do estudo. No entanto, foi garantido um espaço de escuta empática e respeitosa durante as entrevistas, e as participantes puderam interromper ou desistir da participação a qualquer momento, conforme previsto nos princípios éticos da pesquisa com seres humanos.

A análise de dados ocorreu por meio da Análise de Conteúdo, a qual consiste em uma abordagem empregada para a descrição e compreensão do conteúdo presente em diversas formas de comunicação. Dessa forma, foi através dela que foi realizada a análise do material discursivo elaborado pelas participantes. De acordo com Cardoso, Oliveira e Ghelli (2021), a Análise de Conteúdo é um método de investigação que desempenha uma função crucial nas pesquisas sociais, uma vez que aprofunda a análise da subjetividade, reconhecendo as relações entre o objeto de estudo e o contexto.

Segundo Bardin (2015), a Análise de Conteúdo é composta por três etapas: a) pré-análise; b) exploração do material; e c) tratamento dos resultados. Sendo assim, na presente pesquisa, inicialmente, foram realizadas a leitura flutuante e a organização do material obtido por meio das narrativas das participantes.

Uma vez transcritas todas as entrevistas, foram feitas várias leituras desse material, processo esse que denominamos de codificação, que consiste em procurar, nesse material discursivo, temas ou categorias que estivessem relacionados com a temática da pesquisa, agrupando as unidades de significado em categorias temáticas. No processo de codificação, algumas categorias de análise emergiram das perguntas que previamente estimularam o estudo, enquanto outras vieram da própria experiência da entrevista e das repetidas e exaustivas leituras que fizemos do corpo das transcrições.

As categorias foram organizadas com base na recorrência dos conteúdos, na relevância para os objetivos do estudo e na profundidade dos relatos, permitindo uma análise qualitativa consistente. Essa operação classificatória visou alcançar o núcleo de compreensão do corpus de análise. Para isso, buscou-se encontrar as expressões significativas em função das quais o conteúdo de uma fala foi organizado pelas entrevistadas, ou seja, as categorias. Por fim, foi realizada a interpretação dos dados, à luz do referencial teórico, com o objetivo de compreender os sentidos atribuídos pelas participantes às suas vivências relacionadas ao bullying.

A seguir, são apresentadas e discutidas as principais categorias identificadas, ilustradas por trechos das falas das entrevistadas que evidenciam as marcas deixadas por essas experiências em sua trajetória pessoal.

Análise dos dados e resultados

Na seção de análise dos dados e resultados deste estudo, será apresentado um estudo qualitativo dos dados encontrados, organizado em categorias específicas de análise. Primeiramente, será delineado o perfil das entrevistadas, incluindo idade, local onde ocorreu o bullying e o tipo de *bullying* enfrentado. Ademais, serão destacados aspectos significativos de suas experiências.

Em seguida, serão demonstradas as percepções que as jovens desenvolveram sobre si mesmas durante as entrevistas, abrangendo seus sentimentos, pensamentos e a autoimagem em relação ao contexto do *bullying*. Também serão investigadas as consequências do *bullying* para essas jovens, tanto a curto quanto a longo prazo. Por fim, será feita uma análise das estratégias de enfrentamento que elas empregaram para lidar com o *bullying*, avaliando os efeitos dessas abordagens.

Esses aspectos serão organizados em subtópicos, com os seguintes títulos: a) perfil das entrevistadas; b) percepções das jovens sobre si mesmas; c) consequências do *bullying*; e d) estratégias de enfrentamento adotadas para lidar com o *bullying*.

Perfil das entrevistadas

O estudo foi realizado em duas fases distintas, como dito anteriormente. Na fase inicial, 24 mulheres participaram da pesquisa. Em seguida, desse grupo, sete mulheres aceitaram continuar para a segunda etapa. Assim, os dados apresentados a seguir referem-se às sete participantes que participaram de ambas as fases do estudo.

Dessa forma, para garantir o anonimato, as participantes, foram nomeadas com os seguintes pseudônimos: Bruna, Madalena, Melissa, Giovana, Eduarda, Mônica e Yara. A escolha desses nomes seguiu critérios aleatórios, sem qualquer relação com as identidades reais das entrevistadas, assegurando a confidencialidade das informações. A Tabela 1 apresenta as suas idades, as razões associadas ao *bullying* sofrido, o ambiente em que ocorreram as agressões e os tipos de *bullying* vivenciados, permitindo uma melhor compreensão do contexto e dos impactos dessas experiências sobre cada uma delas.

Tabela 1 – Contextualização do *bullying*

| Nº | NOME | IDADE | MOTIVAÇÕES DO BULLYING | LOCAL QUE OCORREU O BULLYING | TIPO DE BULLYING |
|----|----------|-------|---|------------------------------|---|
| 1 | Bruna | 22 | Cabelo | Ambiente escolar | Físico, verbal, psicológico e cyberbullying |
| 2 | Madalena | 21 | Características físicas | Ambiente escolar | Verbal |
| 3 | Melissa | 20 | não relatou | Ambiente escolar ou familiar | Verbal e psicológico |
| 4 | Giovana | 21 | Aparência e ofensas relacionadas ao seu sobrenome | Ambiente escolar | Verbal e psicológico |
| 5 | Eduarda | 22 | Excluída pelos colegas | Ambiente escolar | Verbal e psicológico |
| 6 | Mônica | 23 | Características físicas | Ambiente escolar | Verbal |
| 7 | Yara | 21 | Nota baixa | Ambiente escolar | Físico e verbal |

Fonte: Elaborado pelas autoras (2025)

No questionário online, quando indagadas sobre a idade em que sofreram *bullying*, a faixa etária mais mencionada foi dos 7 aos 10 anos, representando 71,4% das respostas, seguida pela faixa de 11 a 15 anos, com 28,6%. Quanto ao local onde sofreram as agressões, todas as participantes (100%) afirmaram ter sofrido *bullying* no ambiente escolar, enquanto 14,3% também indicaram o ambiente doméstico ou familiar, sendo possível marcar mais de uma opção. Em relação à frequência, 57,1% afirmaram ter passado por essas situações repetidamente, enquanto 42,9% afirmaram ter vivenciado o *bullying* apenas algumas vezes.

A intensidade do *bullying* variou entre baixa (28,6%), moderada (28,6%), alta (28,6%) e muito alta (14,3%). O tipo mais recorrente foi o *bullying* verbal, classificado por 100% das participantes, seguido do psicológico, relatado por 57,1%; o *bullying* físico foi citado por 28,6% das participantes, enquanto o *cyberbullying* apareceu em 14,3% das respostas - nessa questão, era possível selecionar mais de uma alternativa. Cabe ainda mencionar que, 71,4% das entrevistadas indicaram que as experiências de *bullying* ainda impactam suas vidas atualmente, enquanto 38,6% afirmaram que não sentem mais esses efeitos.

Ao serem questionadas se já fizeram brincadeiras “de mau gosto” que causaram incômodo ou constrangimento em colegas, 57,1% das participantes responderam não, enquanto 42,9% responderam sim. Outrossim, quando questionadas se já ridicularizaram algum colega a ponto de deixá-lo desconfortável ou constrangido, 71,4% responderam que não, enquanto 28,6% afirmaram que sim. O mesmo percentual foi observado quando perguntado se a entrevistada já havia utilizado força física contra alguém, chegando a agredi-lo.

Percepções das jovens sobre si mesmas

A partir de entrevistas realizadas com as mulheres que tiveram experiências de *bullying* na infância ou adolescência, foi possível examinar a percepção que essas jovens têm sobre si mesmas. As participantes, identificadas como Melissa e Giovana, contaram suas vivências e descreveram uma visão negativa de sua própria identidade durante o período em que foram alvo de *bullying*. Elas afirmaram:

Me senti horrível, extremamente horrível, porque queria mudar, ou tentar mudar para me sentir ou tentar ser aquilo que aquela pessoa queria (Melissa).
[...] Ficava abalada minha autoestima, eu não acreditava que as pessoas gostavam de mim de verdade, me doía muito (Giovana).

Os relatos apresentados demonstram a internalização das mensagens negativas recebidas, assumindo-se essas percepções como verdadeiras. Esses trechos destacam a seriedade do *bullying* na infância e adolescência, uma vez que as opiniões específicas acabam sendo legitimadas, gerando uma pressão intensa para se adequar a um padrão imposto e buscar permissão para parte do grupo ou indivíduo responsável pelas agressões.

Importa ressaltar que, o *bullying* na infância ou adolescência pode acarretar uma série de problemas que influenciam o comportamento e a autopercepção de um indivíduo, como falta de confiança, distúrbios alimentares, isolamento social, autolesões, depressão, pensamentos suicidas e outras questões relacionadas. Isso ocorre porque é nesse período que se assimilam conhecimentos essenciais para o desenvolvimento de habilidades psicológicas mais complexas (Silva; Tozatto, 2023).

Igualmente, Giovana, Melissa e Yara também compartilham suas percepções sobre si mesmas:

No começo eu era muito retraída, eu mal falava, eu era muito tímida (Giovana).

[...] Eu sempre fui muito calada na minha, aí como eu era muito quieta não tinha tanta amizade, aqueles grupinhos de amizades as pessoas ficavam fazendo *bullying*, me perturbando, ficavam me zoando, e eu não falava nada, ficava sempre mais quieta (Melissa).

Tenho baixa autoestima e não tenho uma boa alma (Yara).

Os relatos apresentados pelas participantes corroboram a observação de Ristum (2010), que aponta que as vítimas de *bullying* são frequentemente descritas como pessoas tímidas, introvertidas e reservadas. Essa relação entre a experiência de vitimização e características de personalidade mais reservadas evidencia o impacto do *bullying* não só nas interações sociais, mas também na formação da autoimagem e no desenvolvimento psicossocial das pessoas afetadas.

De forma complementar, também são abordadas questões relevantes relacionadas ao tema no contexto atual, como evidenciado na fala da participante Yara: “Tenho baixa autoestima e não tenho uma boa alma”. Nesse contexto, é essencial considerar que a avaliação da "boa" ou "má" alma está profundamente relacionada aos valores éticos e sociais que são internalizados ao longo da trajetória pessoal. Esses valores, que podem ser influenciados por crenças religiosas, normas culturais e vivências individuais, desempenham um papel crucial na maneira como cada pessoa percebe sua própria essência moral.

Autores como Oliveira e Junges (2012) abordam a conexão entre religiosidade e bem-estar mental, enfatizando sua complexidade e os diversos fatores que a influenciam. Entre esses elementos, estão os hábitos de vida, a rede de apoio social, os sistemas de confiança, as práticas religiosas, as estratégias para lidar com o estresse e a procura por orientação, todos os quais desempenham um papel fundamental na compreensão mais ampla dessa interação entre a fé religiosa e a saúde mental.

Além disso, esses relatos evidenciam uma avaliação negativa das mulheres vítimas de *bullying* em relação a sua autoestima. Conforme aponta Pereira (2022), uma pessoa com baixa autoestima tende a ter pensamentos negativos sobre si mesma ou suas conquistas, além de desconsiderar as percepções positivas expressas por outras pessoas.

É crucial destacar que a baixa autoestima não se trata apenas de uma questão individual, mas também pode impactar as interações sociais e o bem-estar geral do indivíduo (Mello, 2018). Dessa forma, é essencial fornecer orientações adequadas para auxiliar as vítimas de *bullying* na

continuidade de sua autoimagem de forma positiva, incentivando a autoaceitação, a valorização de suas qualidades e o desenvolvimento de uma mentalidade mais saudável e resiliente. Esse apoio pode vir de psicólogos, educadores, familiares e até colegas, que devem promover empatia, escuta e acolhimento. Escolas e projetos sociais também têm papel importante na prevenção e no fortalecimento emocional das vítimas.

Consequências do *bullying*

Foram analisados os impactos do *bullying* na vida das mulheres participantes, levando em conta tanto as consequências imediatas quanto os efeitos que se estenderam ao longo do tempo. No que diz respeito às reações mais imediatas, observa-se que o sofrimento emocional esteve presente de forma marcante. Eduarda relatou que, por vezes, sentia-se triste e confusa diante das situações vividas, afirmando: “Às vezes eu ficava triste, sem entender.” Já Madalena destacou sentimentos semelhantes, acrescentando o constrangimento à sua experiência: “Ficava triste [...] eu me sentia constrangida.” Esses relatos evidenciam como o *bullying* gerou impactos emocionais significativos desde os primeiros momentos, afetando diretamente a autoestima e o bem-estar das participantes.

Quanto à tristeza, Sampaio et al. (2015) apontam que essa emoção pode fornecer informações essenciais sobre a saúde e o bem-estar. Quando prolongada, pode desencadear problemas físicos e mentais, como a depressão, que, de acordo com Souza (2019), é uma das consequências do *bullying* a longo prazo.

Ademais, na entrevista de Bruna, foi relatada uma tentativa de evasão escolar. Ela relata: “Sempre me sentia mal e ia para casa chorando, dizia a minha mãe que não queria mais estudar naquela escola. Isso sempre me deixava muito triste”.

Vieira (2010) aponta que alguns sinais observáveis em estudantes vítimas de *bullying* incluem relatos de medo intenso, resistência em ir à escola, tendência ao isolamento, rendimento escolar abaixo do esperado e, em casos mais graves, a possibilidade de evasão escolar.

Outrossim, três participantes mencionaram impactos na autoestima, descrevendo:

Afetou minha autoestima, não comia direito, meu rendimento na escola estava baixo, e eu me sentia muito só durante o período da escola (Yara).
[...] Eu me sentia mal, o intuito era baixar minha autoestima (Madalena).

[...] Ficava abalada, minha autoestima, eu não acreditava que as pessoas gostavam de mim de verdade, me doía muito (Giovana).

Esses depoimentos estão alinhados com a abordagem de Bandeira e Hutz (2010), que destacam o impacto negativo do *bullying* na autoestima dos alunos que o vivenciam. Esse impacto se manifesta na redução da autovalorização, na insegurança quanto às próprias habilidades e capacidades, além de afetar os relacionamentos sociais e as expectativas para o futuro.

De igual modo, duas participantes que relataram ter sido alvo de *bullying* devido a características físicas alegadamente vivenciaram seus impactos a longo prazo. Elas citam:

Um dos apelidos que me chamavam era ferrugem. Então, hoje em dia, tenho o cuidado redobrado com relação ao autocuidado porque às vezes gera uma questão de insegurança (Madalena).

[...] Eu acredito que eu tenho um problema com a minha autoestima hoje por conta de algumas ofensas que eu recebi na minha adolescência, alguns apelidos ofensivos também sobre minha aparência e eu vejo que de alguma forma isso afeta minha autoestima (Mônica).

Esses relatos evidenciam a gravidade das marcas emocionais deixadas pelo *bullying*, demonstrando como essas vivências podem afetar negativamente a autoestima e o bem-estar psicológico a longo prazo. Essa situação ressalta a necessidade de implementar ações que incentivem um ambiente escolar e social mais respeitoso e acolhedor (Montero-Carretero et al., 2021), contribuindo para a proteção da saúde mental e emocional dos indivíduos.

Estratégias de enfrentamento adotadas para lidar com o *bullying*

As entrevistadas relataram ter adotado diferentes estratégias para lidar com o *bullying*, entre elas, a retribuição da violência sofrida como forma de defesa. Essa postura foi destacada por Giovana e Madalena, que descreveram o revide como uma maneira de tentar se proteger e reafirmar seus limites diante das agressões. Giovana contou que passou a se impor diante das situações e, em muitas ocasiões, reagia com a mesma intensidade, recorrendo tanto à violência verbal quanto física, afirmando: “Eu comecei a me impor e comecei muitas vezes a fazer o mesmo. Às vezes eu devolvia com violência seja verbal ou física e me defendia.” De forma semelhante, Madalena relatou que, na época, enfrentou o *bullying* revidando: “Na época eu lidei

revidando.” Esses relatos indicam que, para algumas participantes, o enfrentamento direto foi uma estratégia imediata diante da hostilidade, ainda que marcado por um ciclo de agressões.

Sob essa ótica, uma ocorrência de confronto direto pode ser vista como uma estratégia de defesa utilizada pelas vítimas na tentativa de interromper ou neutralizar a violência sofrida. No entanto, essa resposta também pode acarretar consequências negativas tanto para quem a adota quanto para quem a recebe. Em consonância com essa análise, Bandeira e Hutz (2010) classificam o ato de revidar, considerado pelas duas participantes, como um comportamento agressivo reativo, caracterizado por uma resposta impulsiva a uma provocação ou ameaça percebida.

Outra forma de enfrentamento do *bullying* mencionada pelas participantes foi o isolamento social, uma estratégia adotada por Eduarda e Yara diante das situações de violência. Ambas relataram que, em vez de reagirem diretamente às agressões, passaram a se recolher, evitando o convívio com os outros como forma de proteção emocional. Eduarda explicou que já tinha a tendência de ser mais reservada e, diante dos episódios de *bullying*, esse comportamento se intensificou: “Eu já tinha essa tendência de ficar mesmo na minha, aí, com essas situações, aí é que eu ficava mesmo.” De maneira semelhante, Yara relatou que acabou se tornando uma pessoa muito fechada em decorrência das experiências vividas: “Me tornei uma pessoa muito fechada.” Esses relatos mostram como o isolamento, apesar de representar uma tentativa de autopreservação, também pode acarretar prejuízos para o desenvolvimento social e emocional das vítimas.

Nesse sentido, Vieira (2010) aponta que pessoas que sofreram *bullying* tendem a se afastar dos outros, evitando chamar a atenção e enfrentam dificuldades para construir novas relações, expressar-se, falar em público e lidar com suas inseguranças. Essa perspectiva, aliada aos relatos das entrevistadas, evidencia a complexidade dos impactos psicossociais do *bullying*, demonstrando que aqueles que vivenciaram essas situações enfrentam desafios significativos na formação de vínculos interpessoais, na expressão emocional e na superação de suas inseguranças.

Outrossim, a participante Melissa encontrou uma maneira de lidar com o *bullying* ao mudar sua percepção. Ela compartilha:

Eu vi que por mais que eu tentasse fazer ou tentasse agradar eles, não seria o bastante, ou seja, não tenho que estar agradando as pessoas, eu tenho que ser feliz como eu sou, e não agradar eles até porque se a gente for agradar a todo mundo e a gente não vai viver (Melissa).

Esse relato, portanto, amplia a compreensão sobre as complexidades do *bullying* e seu impacto na construção psicoemocional. Ele enfatiza a relevância do fortalecimento da autoestima como elemento fundamental para a resiliência e o enfrentamento de desafios emocionais. Assim, a experiência de Melissa não apenas contribui para o conhecimento acadêmico ao oferecer perspectivas importantes sobre os processos psicológicos e sociais, mas também reforça a necessidade de fomentar ambientes acolhedores e inclusivos, que valorizem a diversidade e a individualidade.

Mello (2018), em sua pesquisa, obteve resultados que indicam que as pessoas que sofreram *bullying* frequentemente adotam estratégias de proteção, como ignorar a situação ou tentar não demonstrar que o *bullying* foi abordado. Na pesquisa atual, uma participante também teve uma abordagem semelhante. Madalena relata: “Eu não gostava de demonstrar fraqueza, porque eu sou do princípio que se você faz uma coisa com intenção de abalar e você ver que abalou é um reforçador para pessoa continuar fazendo”.

Ademais, foram identificadas questões de gênero na maneira como o *bullying* era praticado. A participante Bruna relata que foi alvo de *bullying* por parte de um grupo de meninas por causa do seu cabelo. Ela descreve:

Um grupo de meninas que não simpatizavam comigo, elas me desmotivaram muito, usavam umas palavras né... tiravam muita onda de mim, falavam muito de mim por conta do meu cabelo [...] elas mexiam com as minhas emoções e eram diretamente ligadas às minhas características, que me deixavam para baixo (Bruna).

Os padrões de insultos relatados pelas participantes demonstram que a violência não é vista como um obstáculo nas interações das garotas, mas sim como uma dinâmica que permeia e influencia suas relações cotidianas. Ou seja, essa forma de violência não é percebida como algo incomum dentro desse contexto social. Isso pode sugerir uma certa tolerância, ou até mesmo a normalização da violência verbal entre as garotas envolvidas. Como apontam Guimarães e Cabral (2019), esses comportamentos são frequentemente aceitos e considerados

parte normal do comportamento feminino.

Outra questão relacionada ao *bullying* por causa do cabelo foi abordada no relato da entrevistada Melissa, que compartilha ter presenciado *bullying* dirigido a uma colega. Ela conta:

Tinha uma menina que tinha um cabelo bem cacheado e ficavam fazendo preconceito com ela, na verdade fazia preconceito com todo mundo que tinha o cabelo cacheado, chamavam de cabelo de bombril, ou mandar ir lavar o cabelo (Melissa).

A combinação dessas diversas práticas sob o termo *bullying* parece exercer um papel social específico, ou seja, contribui para encobrir o ato de racismo. Os agressores/as frequentemente possuem motivações subjetivas que orientam suas ações discriminatórias, reforçando estereótipos e posições sociais, o que demanda uma análise mais profunda para entender os conflitos nas escolas. É, portanto, essencial nomear de forma precisa as agressões, diferenciando-as como homofobia, racismo, sexismo, entre outras. Isso se justifica porque o termo *bullying* não engloba todas as formas de discriminação presentes nas escolas. Pelo contrário, ele pode funcionar como um mecanismo discursivo que oculta ou disfarça práticas racistas e outras formas de discriminação (Bernado; Maciel, 2015).

Sob essa ótica, relatos de homofobia também foram encobertos pela prática do *bullying*, como evidenciado pela participante Mônica:

Eu tinha um colega que era um pouco mais afeminado e ele sofria com alguns comentários que não eram tão legais, eram ofensivos, e ele era evangélico nessa época. Então para ele isso afetava muito, porque eram comentários para ofender ele, comentários ofensivos sobre a sexualidade dele (Mônica).

O relato de Mônica destaca a interseção entre homofobia e *bullying*, mostrando como pessoas que não se enquadram nos estereótipos de gênero não apenas sofrem discriminação direta, mas também uma forma mais velada e prejudicial de violência. Como afirmam Souza, Silva e Faro (2015), o indivíduo tende a usar sua própria identidade como referência, estabelecendo normas e conceitos preexistentes que esperam que os outros sigam, criando assim uma imagem social do outro e padrões sociais rígidos. No entanto, quando alguém não se ajusta a esses padrões, é visto como uma ameaça à sociedade, gerando desconforto e insegurança, muitas vezes utilizada como justificativa para comportamentos agressivos e desrespeitosos. A

experiência da colega de Mônica ilustra como comentários ofensivos sobre sua orientação sexual foram usados como ferramentas para atacar sua identidade e autoestima, evidenciando a necessidade de enfrentar e combater essas formas de preconceito tanto dentro quanto fora do ambiente escolar.

Em acréscimo, a maneira que a entrevistada Bruna encontrou para lidar com o *bullying* foi fazer amizade com as agressoras. Ela compartilha:

A forma de lidar foi fazendo amizade com essas meninas, inclusive hoje em dia tenho até tenho contato com elas. [...] Foi algo que passou, então foi um sofrimento momentâneo, que depois que a gente passa por circunstâncias da adolescência a gente sofre com isso, mas, como disse, foi um momento que passou (Bruna).

Diante desse contexto, essa mudança na dinâmica das relações pode indicar estratégias de enfrentamento adotadas por Bruna para reduzir o impacto do *bullying* em sua vida. Isso pode ser visto como uma tentativa de buscar facilidade e integração social, mesmo que isso signifique se aproximar das pessoas que lhe causaram sofrimento no passado. Essa abordagem pode refletir um desejo de evitar conflitos e manter relações harmoniosas, até mesmo com aquelas que foram agressivas anteriormente.

Em resumo, as estratégias de enfrentamento adotadas pelas participantes evidenciam a diversidade de respostas ao *bullying* e a importância de abordagens abrangentes para lidar com essa questão. Desde o confronto direto até a busca pela liberdade e integração social, cada estratégia reflete os desafios e as reações individuais diante da violência e discriminação. Essas reflexões não apenas são apresentadas para o entendimento acadêmico do *bullying*, mas também ressaltam a necessidade constante de criar ambientes empáticos e inclusivos que respeitem a diversidade e a individualidade de cada pessoa.

Considerações finais

O objetivo deste estudo foi investigar a autoestima de jovens adultas, estudantes de psicologia em uma instituição privada do Sertão paraibano, que vivenciaram *bullying* durante a infância e adolescência. A análise mostrou que o *bullying* teve diferentes repercussões na autoestima das participantes, com efeitos tanto imediatos quanto a longo prazo.

Esta pesquisa foi desenvolvida no contexto de crescente preocupação com os impactos do bullying na saúde mental de jovens, especialmente em territórios pouco explorados academicamente, como o Sertão paraibano. Observa-se uma lacuna significativa na literatura no que diz respeito à compreensão das vivências de mulheres que foram vítimas de bullying e à forma como esses episódios impactam a autoestima na vida adulta. Além disso, o tema se mostra relevante para a formação de profissionais de Psicologia mais sensíveis às questões de gênero, território e sofrimento psíquico, contribuindo para um olhar mais humanizado e contextualizado na prática clínica e educacional.

Os relatos destacaram consequências imediatas, como sentimentos de tristeza e tentativas de evasão escolar, enquanto, a longo prazo, a principal consequência observada foi o impacto negativo na autoestima.

Além disso, foram identificadas várias maneiras pelas quais as jovens enfrentaram o *bullying* que vivenciaram. Entre essas estratégias, algumas incluíam responder à violência sofrida, recorrer ao isolamento, mudar a percepção sobre as situações de *bullying*, ignorar ou tentar não mostrar o impacto causado pelos agressores, e até mesmo fazer amizade com as meninas que praticavam o *bullying*.

Ademais, as escolas têm um papel fundamental no enfrentamento do *bullying*. A relação entre professores/as e estudantes é crucial, pois é por meio dela que é possível identificar o *bullying*. No entanto, para que isso aconteça, é preciso que os educadores/as sejam devidamente capacitados e conscientizados sobre a gravidade do problema e suas consequências. É importante que compreendam a extensão das ocorrências de *bullying*, permitindo-lhes refletir e abordá-las em qualquer contexto, especialmente as formas mais sutis, frequentemente associadas a estereótipos de gênero, como o *bullying* entre meninas, que envolve fofocas e exclusão social. Essa conscientização é vital para evitar que tais comportamentos sejam ignorados ou minimizados, sendo crucial que esses aspectos recebam a devida atenção nas políticas e práticas escolares.

Diante dessa situação, é fundamental que a escola crie canais de comunicação abertos entre estudantes e a instituição, de forma que todas as pessoas se sintam apoiadas e ouvidas, possibilitando o compartilhamento de dificuldades e desafios com a direção. Por conseguinte, a escola precisa ser capaz de identificar rapidamente situações de *bullying*.

Nesse contexto, a psicoterapia tem um papel essencial no apoio às vítimas de *bullying*, levando em consideração os efeitos emocionais, psicológicos e sociais dessa forma de violência. Além de que oferece ferramentas e estratégias para enfrentar os desafios emocionais, restaurar a autoestima e desenvolver habilidades para lidar com situações adversas de maneira mais positiva e resiliente. Essa visão exige uma análise crítica e aprofundada das interações sociais e dos contextos em que o *bullying* acontece, promovendo ambientes inclusivos e livres de preconceitos em todos os níveis da sociedade.

Como sugestão para pesquisas futuras, destaca-se a importância de expandir os locais de investigação. Assim como, é relevante realizar estudos que explorem os aspectos psicossociais do *bullying*, incluindo a questão da invisibilidade das formas de discriminação racial e homofobia, conforme identificado neste estudo.

Referências

ANDRADE, Elizete Prescinotti; LI, Lilia D'Souza. As consequências do *bullying*: autoagressão e suicídio no cotidiano escolar. **Revista Educação**, Guarulhos, v. 15, n. 1, p. 15-22, jan./abr. 2020. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7465782>. Acesso em: 10 fev. 2025.

BANDEIRA, Cláudia de Moraes; HUTZ, Claudio Simon. As implicações do *bullying* na auto-estima de adolescentes. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 131-138, jan./jun. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/TKNR4MjrdTf5Mb3kzNFhxZg/>. Acesso em: 10 fev. 2025.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Coimbra: Edições 70, 2015.

BERNADO, Teresinha; MACIEL, Regimeire Oliveira. Racismo e educação: um conflito constante. **Contemporânea**, São Carlos, v. 5, n. 1, p. 191-205, jan./jun. 2015. Disponível em: <https://www.contemporanea.ufscar.br/index.php/contemporanea/article/view/302>. Acesso em: 10 fev. 2025.

CARDOSO, Márcia Regina Gonçalves; OLIVEIRA, Guilherme Saramago de; GHELLI, Kelma Gomes Mendonça. Análise de conteúdo: uma metodologia de pesquisa qualitativa. **Cadernos da Fucamp**, Monte Carmelo, v. 20, n. 43, p. 98-111, jan./mar. 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2347>. Acesso em: 10 fev. 2025.

CATINI, Nilza. **Problematizando o “bullying” para a realidade brasileira**. Tese (Doutorado em Psicologia). Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2004.

FERREIRA, Taiza Ramos de Souza Costa; DESLANDES, Suely Ferreira. Cyberbullying: conceituações, dinâmicas, personagens e implicações à saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 10, p. 3369-3379, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/WJYc64dg9Rjxh8k4rJc53gL/>. Acesso em: 10 fev. 2025.

GUERRA, Elaine Linhares de Assis. **Manual de Pesquisa Qualitativa**. Belo Horizonte: Ânima Educação, 2014.

GUIMARÃES, Jamile; CABRAL, Cristiane da Silva. *Bullying* entre meninas: tramas relacionais da construção de identidades de gênero. **Cadernos de pesquisa**, São Paulo, v. 49, n. 171, p. 160-179, jan./mar. 2019. Disponível em: <https://publicacoes.fcc.org.br/cp/article/view/5708>. Acesso em: 10 fev. 2025.

HUTZ, Claudio Simon; ZANON, Cristian. Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. **Revista Avaliação Psicológica**, Porto Alegre, v. 10, n. 1, p. 41-49, jan./abr. 2011. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1677-04712011000100005&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 09 fev. 2025.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 8.ed. São Paulo: Atlas. 2017.

MATTOS, Michele Ziegler de; JAEGER, Angelita Alice. BULLYING E AS RELAÇÕES DE GÊNERO PRESENTES NA ESCOLA. **Revista movimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 2, p. 349-361, abr./jun. de 2015. Disponível em: BULLYING E AS RELAÇÕES DE GÊNERO PRESENTES NA ESCOLA. Acesso em: 12 jul. 2025.

MELIM, Marcelo; PEREIRA, Beatriz. Bullying, Gênero e Idade. In: Silva, P.; Souza, S.; Neto, I. (org.). **O desenvolvimento humano: perspectivas para o século XXI – Memória, Lazer e Atuação Profissional**. São Luís: EDUFMA, 2013. p. 292-316.

MELLO, Ana Bárbara Naccarati de. **Estudo dos efeitos de longo prazo de bullying em jovens vítimas: uma perspectiva da psicologia analítica**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2018.

MICHELON, Cleonice Maria; SANTOS, Naiara Varela dos. Questionário online como estratégia de coleta de dados para trabalho de conclusão de curso: Relato de experiência. **Revista de Casos e Consultoria**, Natal, v. 13, n. 1, p. 1-16, jan./dez. 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/30388>. Acesso em: 21 fev. 2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 12.ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MONTERO-CARRETERO, Carlos; PASTOR, Diego; SANTOS-ROSA, Francisco Javier; CERVELLÓ, Eduardo. School Climate, Moral Disengagement and, Empathy as Predictors of Bullying in Adolescents. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 12, n. 1, p. 1-11, mai. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.656775>. Acesso em: 12 jul. 2025.

OLIVEIRA, Márcia Regina de; JUNGES, José Roque. Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos. **Estudos de Psicologia**, Natal, v.17, n. 3, p. 469-476, set./dez. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/w3hnsrp3wzVcRPL3DkCzXKr/?format=pdf>. Acesso em: 12 fev. 2025.

PEREIRA, Helena. P.; LOPES, Diana. G.; GONÇALVES, Marcela. C., & VASCONCELOS-RAPOSO, José. J. Bem-estar psicológico e autoestima em estudantes universitários. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, Espanha, v. 12 n. 2, p. 297-305, jul./dez. 2017. Disponível em: Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311151242013>. Acesso em: 11 fev. 2025.

PEREIRA, Sónia Filipa Roque. **A Pessoa com baixa autoestima: utilização de mediadores expressivos pelo Enfermeiro Especialista**. Dissertação (Mestrado em Enfermagem). Escola superior de enfermagem de Lisboa, Lisboa, 2022.

REZENDE, Lana Pedroso; COSTA, Larissa Fernanda Neves da; COSTA, Nathália Karoline Araújo. **Consequências do bullying na vida adulta**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia). Faculdade Una de Catalão, Santa Cruz, 2022.

RISTUM, Marilena. **Impactos da violência na escola: um diálogo com professores**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2010.

SAMPAIO, Julliane Messias Cordeiro et al. Prevalência de *bullying* e emoções de estudantes envolvidos. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 24, n. 2, p. 344-52, abr./jun. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/MR8ZKtr94qtv8jBtRbMHcF/?lang=en>. Acesso em: 17 fev. 2025.

SILVA, Rayane de Sousa; TOZATTO, Alessandra. *Bullying* no contexto escolar e suas consequências psicológicas na vida adulta. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São João del-Rei, v. 9, n. 10, p. 747-763, 2023. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/BULLYING-NO-CONTEXTO-ESCOLAR-E-SUAS-CONSEQU%C3%84NCIAS-Tozatto-Silva/af69f1f1593eea2119bf4f1cc6869a3d480bd0e5>. Acesso em: 10 fev. 2025.

SOUZA, Jackeline Maria de; SILVA, Joilson Pereira da Silva; FARO, André. *Bullying* e Homofobia: Aproximações Teóricas e Empíricas. **Revista Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 289-297, mai./ago. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/YmDLWvDVKvDrNxSHjXbzbk/?format=pdf>. Acesso em: 15 fev. 2025.

SOUZA, Lélia Castro de. Quando o *bullying* na escola afeta a vida adulta. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 36, n. 110, p. 153-62, mai./ago. 2019. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862019000300004. Acesso em: 17 fev. 2025.

VIERA, Mariana Batista. **Timidez e exclusão-inclusão escolar**: um estudo sobre identidade. Dissertação (Mestrado em educação). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2010.