

# o mundo secreto do **CÉREBRO**



R\$ 9,90

O Mundo Secreto  
do Cérebro  
Ano 2 - nº 7 - 2016



**15**  
dicas para  
melhorar sua  
**MEMÓRIA**

Conheça as  
vantagens  
de ter um

**CÉREBRO  
MULTITAREFAS**

Como funcionava o  
cérebro de Einstein?  
E o que fazer para você  
ser superinteligente?

**POR DENTRO  
DA MENTE DOS  
GÊNIO**

**POKÉMON GO**

Os benefícios e  
riscos para a mente

# Ha ha ha!!!

Apesar de ser nada engraçado, é por meio da zombaria que o *bullying* se manifesta, podendo gerar pânico, traumas e deixar a vítima também agressiva

TEXTO E ENTREVISTAS NATÁLIA NEGRETTI DESIGN JOSEMARIA NASCIMENTO

O termo vem do inglês (*bully*, que significa valentão, brigão), mas sua prática é bastante conhecida entre crianças e jovens de todo o mundo: o *bullying*. “Compreende toda e qualquer atitude agressiva, intencional e repetida, que ocorre sem motivação evidente, adotada por um ou mais indivíduos contra outro(s), sendo executada dentro de uma relação desigual de poder”, define a pedagoga Bianca Acampora.







Muito além de ações físicas violentas, apelidos, ameaças e gestos, qualquer manifestação que gere mal-estar à vítima pode ser definida como *bullying*. O problema é algo sério que pode influenciar permanentemente a saúde mental e física de quem sofre com este mal.

A questão fica ainda mais alarmante se levado em conta o número de jovens que sofrem *bullying* diariamente, principalmente nas escolas e nas redes sociais (veja mais no box abaixo). De acordo com uma pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2013, o *bullying* envolve cerca de 30% dos estudantes adolescentes, ou seja, um em cada cinco jovens no país.

### Não é de hoje

Zombar de colegas da escola não é algo inédito das gerações atuais. Você deve se lembrar de algum momento em que foi motivo de chacota por ter muitas espinhas ou não conseguir jogar bem a bola, por exemplo. Ou então, do papel oposto, por ter tirado sarro de algum amiguinho que não conseguia completar o exercício na lousa ou que era fora dos padrões estéticos – neste caso, você fez o papel de *bully*, a pessoa que pratica *bullying*. Na época, podia parecer uma brincadeira inofensiva, porém, a ciência descobriu que zombarias cruéis são capazes de marcar para sempre a vítima.

### Por dentro da mente

Sofrer *bullying* não é algo fácil de se lidar. Principalmente quando se é criança e as concepções sobre o mundo ainda não estão bem estruturadas, pode ocorrer uma confusão mental nos pequenos. “Em geral, esse quadro cria uma espécie de pânico em relação à situação ameaçadora ou a qualquer situação que se aproxime dela. Os pensamentos mais comuns se relacionam ao fato de terem que lidar com a situação sozinho e com a sensação de que não vão conseguir”, explica o psicopedagogo Júlio Furtado. O especialista também destaca que culpa, paralisção e decepção podem ser outros sentimentos.

Conviver com as agressões por um longo período pode fazer, até mesmo, que o alvo se torne uma pessoa violenta. “A existência do comportamento agressivo é um dos fatores de alguma alteração comportamental ou psicossomática na criança ou no jovem”, resalta Bianca.

### CYBERBULLYING

O termo surgiu mais recentemente para designar os casos em que o *bullying* acontece no mundo virtual, isso é, on-line. Os “*cyberbullies*” utilizam a internet como recurso para a prática de comportamentos deliberados, repetidos e hostis, principalmente por meio de redes sociais.

Da mesma forma que o *bullying* tradicional, o *cyberbullying* pode causar danos profundos em suas vítimas, às vezes, com proporções muito maiores, já que na internet é possível que mais pessoas tenham acesso ao ocorrido.

### Desenvolvimento em cheque

Atrasos graves no funcionamento da mente podem influenciar no bom desenvolvimento de crianças e adolescentes. De acordo com Júlio, o indivíduo que sofre *bullying* pode desenvolver baixa autoestima, o que pode levá-lo a limitar-se em situações em que precisa enfrentar as dificuldades que a vida lhe apresenta. "Pode, com isso, apresentar o comportamento de fuga de situações que lhe apresenta a necessidade de superação, de enfrentamento, fundamental para que a criança supere seus próprios limites", afirma.

### Para a vida toda

Os danos do *bullying* podem perpetuar para a vida toda, mas também é possível interferir e reverter o quadro de trauma, principalmente com a ajuda da psicoterapia. "Em alguns casos, porém, a vergonha de pedir ajuda pode, sim, gerar danos irreversíveis, pois a pessoa julga já ter superado o problema e não fez contato com as questões inconscientes e seus desdobramentos comportamentais", destaca Júlio. Por isso, a importância de sempre conversar com as crianças ao perceber qualquer indício





de que ela esteja sofrendo *bullying*. A dica vale para pais, professores e cuidadores, que devem estar sempre atentos ao comportamento dos pequenos, além de incentivarem a não realizar tal prática com as outras crianças.

### Química alterada

As implicações do *bullying* no cérebro da vítima foram parar nas pesquisas científicas. Em 2011, Pesquisadores da Universidade de Rockefeller, nos Estados Unidos, descobriram que a ação persistente pode ter efeitos não apenas na autoestima, mas também na composição química do cérebro de quem sofre a agressão.

O experimento se deu com ratos em um cenário que simulou um pátio escolar: um pequeno rato era colocado em uma jaula com diversos ratos maiores e mais velhos, que iam sendo substituídos a cada dez dias. Como

os ratos são animais territoriais, a cada nova chegada havia uma briga – que era sempre perdida pelo novo ocupante da jaula. Após a briga, os pesquisadores separavam os animais com uma grade, porém, que permitia que o animal perdedor ainda visse, ouvisse e sentisse o cheiro dos outros, criando uma experiência de estresse.

Após um dia de descanso, o rato perdedor era colocado na presença de um rato não ameaçador, quando era observado que ele se mostrava mais relutante em interagir. Além disso, os ratos que passaram por esse processo desenvolveram

uma tendência a paralisar por tempos mais longos e frequentemente demonstravam estar avaliando riscos em relação aos colegas de jaula.

Após todo o processo, os cientistas analisaram o cérebro dos ratos que sofreram o *bullying*, particularmente a parte do meio do córtex pré-frontal, associada ao comportamento social e emocional. Os resultados mostraram que as vítimas desenvolveram, além de nervosismo pouco comum em novas companhias, uma maior sensibilidade à vasopressina, um hormônio ligado a uma variedade de comportamentos sociais. A partir desse dado, os cientistas concluíram que o estresse social crônico afeta o sistema neuro-endócrino, importante nos comportamentos sociais. Uma vez sofridas mudanças nos componentes desse sistema, podem surgir fobias, depressão e esquizofrenia a longo prazo. O que não se sabe ainda é por quanto tempo duram os efeitos do *bullying* no cérebro.

Outros estudos ao redor do mundo também apontaram a maior concentração de cortisol, conhecido como hormônio do estresse, em vítimas de *bullying*. Tal alteração pode enfraquecer o sistema imunológico e até diminuir as células nervosas do hipocampo, região do cérebro responsável por diversas funções no organismo, como a memória.

### ALERTA LIGADO

Alguns sinais aos quais os pais e cuidadores devem ficar atentos são:

- Hematomas, machucados e arranhões sem explicação convincente;
- Roupas rasgadas e materiais escolares estragados de um dia para o outro;
- Medo de ir à escola;
- Queda no rendimento escolar;
- Ter poucos ou nenhum amigo na escola;
- Mostrar-se triste, solitário, choroso e estressado;
- Insônia.

© NSU LTORREASB/inici. Acampora, pedagogia especializada em neurociência e aprendizagem; Julio Hurtado, psicopedagogo e doutor em Ciências da Educação.

Imagens: Shutterstock Images