Bullying e saúde emocional

Por que importa

O bullying (presencial ou pela internet) causa sofrimento real: Pode afetar o sono, o humor e o desempenho escolar da criança de forma significativa.

A criança nem sempre conta; cabe ao adulto perceber os sinais: Fique atento a mudanças de comportamento, humor e rotina que podem indicar sofrimento emocional.

O exemplo e o diálogo em casa ensinam a lidar com conflitos sem violência: A criança aprende a resolver diferenças observando como os adultos ao redor se comportam.

Quando procurar atendimento

Com urgência: Tristeza persistente, isolamento acentuado, sinais de autolesão, ou se a criança falar em não querer viver ou se machucar: procure ajuda imediatamente.

Em crise: CVV 188. Qualquer sinal que preocupe, busque orientação o quanto antes.



No dia a dia

Converse todos os dias sobre como foi a escola e os amigos, sem julgar

O diálogo diário abre espaço de confiança para que a criança se sinta segura para contar situações difíceis quando precisar.

Fique atenta a sinais: tristeza, isolamento, irritabilidade, recusa em ir à escola

Também atenção a queixas de dor de barriga ou de cabeça, queda no rendimento e sono alterado — podem ser indícios de sofrimento emocional.

Se houver bullying, acolha a criança, não minimize e busque a escola para agir em conjunto

A criança precisa sentir que é acreditada e apoiada. O envolvimento da escola é fundamental para intervir de forma eficaz.

Oriente a segurança na internet: o que compartilhar, com quem falar e avisar um adulto

Explique o que fazer diante de mensagens ofensivas e reforce que avisar um adulto não é "dedo-duro" — é cuidado com a própria segurança.

Em casa, não resolva conflitos com gritos ou agressão: a criança aprende pelo exemplo

O modelo de resolução de conflitos vivenciado em casa é o que a criança levará para as relações na escola e com os amigos.

Sobre o cuidado: Escutar sem julgar é o primeiro cuidado. Problemas emocionais na infância têm tratamento e melhoram com apoio da família, da escola e da equipe de saúde.

Quando voltar mesmo sem urgência: Leve o tema às consultas de rotina; a equipe pode orientar e, se necessário, encaminhar.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária