



BULLYING E VIOLÊNCIA EM CONTEXTO ACADÉMICO: INTIMIDAÇÃO NÃO É “BRINCADEIRA”

Importante lembrar:

Este folheto é um recurso de psicoeducação e não substitui avaliação nem acompanhamento psicológico ou médico individualizado.

Para saber mais sobre o assunto,
[aceda a este link.](#)

Como se define?

Em contexto académico, bullying ou violência entre pares refere-se a um padrão repetido de comportamentos que visam intimidar, humilhar, excluir ou prejudicar outra pessoa, num contexto de desequilíbrio de poder (real ou percebido). Pode ocorrer presencialmente (insultos, destruição de bens), socialmente (isolamento intencional, exclusão de grupos e atividades) e/ou digitalmente (mensagens agressivas, grupos para humilhar, partilha de imagens sem consentimento, perseguição online). Nem todo o conflito ou crítica é bullying. O que distingue é: repetição, intenção de magoar ou dominar e assimetria de poder, deixando a pessoa-alvo em posição de vulnerabilidade.

Quais são os sinais de alerta?

Para quem é alvo:

- Medo ou ansiedade antes de ir para a universidade, para certas aulas ou espaços específicos.
- Ser alvo frequente de piadas, insultos, boatos, humilhação em público ou online.
- Exclusão sistemática de grupos, trabalhos, eventos ou canais de comunicação.
- Receber mensagens agressivas, ameaçadoras ou humilhantes (privadas ou em grupos).
- Queda no rendimento académico, faltas a aulas, isolamento, alterações de sono ou apetite.

Para quem observa:

- Assistir repetidamente ao mesmo colega a ser ridicularizado, ignorado ou intimidado.
- Perceber que há alguém que “ninguém quer” nos grupos ou que é alvo habitual de gozo.
- Sentir desconforto com o que vê, mas achar que “não é nada comigo”.

O que pode ajudar?

- Reconhecer que se trata de bullying/violência, e não apenas de “brincadeira” ou “coisas de estudantes”.
- Falar com alguém de confiança.
- Conhecer os canais institucionais para apresentar queixa ou pedido de intervenção no contexto da universidade.
- Para quem é testemunha, ponderar formas seguras de apoio à pessoa-alvo (e.g., validar o que está a acontecer, oferecer companhia, encaminhar para serviços de apoio) e, quando possível, sinalizar a situação.

Que passos práticos posso experimentar?

Se sente que pode estar a ser alvo:

- Identificar uma pessoa na instituição com quem possa falar e relatar o que tem acontecido, sem minimizar.
- Manter, durante alguns dias/semanas, um registo simples: data, hora, local, quem estava envolvido, o que foi dito ou feito e impacto em si, para, posteriormente, apresentar num serviço de apoio.

Se é colega/observador:

- Falar em privado com a pessoa-alvo, se for seguro, e validar:
- Sugerir ou oferecer-se para acompanhar a pessoa a um serviço de apoio.

Se reconhece comportamentos seus neste padrão (enquanto autor/a):

- Parar, refletir e assumir responsabilidade: o impacto da ação é mais importante do que a intenção alegada.
- Pedir apoio para compreender o que está a acontecer e ajustar o comportamento, prevenindo danos futuros.

Onde posso procurar ajuda?

Serviço de Psicologia da Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Email: sp@ualg.pt | Tel.: 289 800 914

Gabinete de Psicologia dos Serviços de Ação Social (SAS-UAlg)

Email: sasgp@ualg.pt | Tel.: 289 826 347