

# COMO AGIR?

## ORGANIZA PROVAS

- **Anota** todas as humilhações e intimidações (*data, hora, local, nome do agressor, colegas que testemunharam, detalhes do que te foi feito ou conteúdo da conversa*);
- **Guarda e-mails** e outros documentos que provem a situação.

## FORTALECE O APOIO

(dentro do local de trabalho)

- Desenvolve uma relação solidária no local de trabalho;
- Responsabiliza e exige dos responsáveis as alterações necessárias;
- Demonstra confiança de forma a afastar cenários de medo. O medo reforça o poder do assediador;
- Assume que não estás sozinho! Não admitas ofensas ou injúrias;
- Expõe a situação a colegas que já foram vítimas do assediador ou que testemunharam uma ou mais situações;
- Relata a situação ocorrida ao médico do trabalho ou de família.

## EVITA

- A ocorrência de conversas com o assediador, sem testemunhas.



# APOIO

## CONTACTA O SINDICATO

- **Recorre** ao Sindicato e com o seu apoio, apresenta queixa fundamentada junto da CITE (Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego) e da ACT (Autoridade para as Condições de Trabalho), com recurso à denúncia pública e ao Tribunal, se necessário;
- **Solicita** o apoio de familiares, amigos e colegas, pois o afecto e a solidariedade são fundamentais para a recuperação da auto-estima e da dignidade.

## EXIGE

- **O CUMPRIMENTO DA LEI.**
- **A DEFESA** de reivindicações e cláusulas específicas na contratação colectiva.

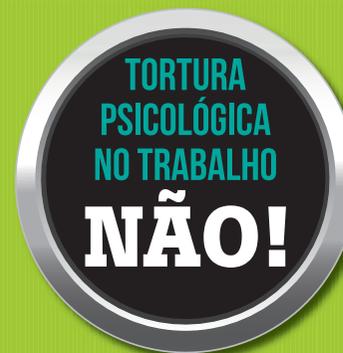
**LIVRA-TE DO MEDO!  
SINDICALIZA-TE!**

## CONTACTOS ÚTEIS

- Delegado/a ou Dirigente sindical na empresa
- Sindicato respectivo ([http://www.cgtp.pt/images/stories/PDF/contactos\\_cgtp.pdf](http://www.cgtp.pt/images/stories/PDF/contactos_cgtp.pdf))
- Comissão para a Igualdade entre Mulheres e Homens (CIMH/CGTP-IN)  
Rua Vítor Cordon, n.º 1, 2.º e 3.º – 1249-102 Lisboa  
Tel: 21 323 6500 | Fax: 21 323 6695 | [cgtp@cgtp.pt](mailto:cgtp@cgtp.pt) | [www.cgtp.pt](http://www.cgtp.pt)

**JUNTOS SOMOS  
MAIS FORTES!**

Março 2015



# ROMPER COM O ASSEDIÓ

Identificar › Denunciar › Combater



# O QUE É O ASSÉDIO?

É o comportamento indesejado (gesto, palavra, atitude) baseado em factor de discriminação, praticado aquando do acesso ao emprego ou no próprio emprego, trabalho ou formação profissional, com o objectivo ou o efeito de perturbar ou constranger a pessoa, afectar a sua dignidade, ou de lhe criar um ambiente intimidativo, hostil, degradante, humilhante ou desestabilizador.

(Artº 29º do Código do Trabalho)

JUNTOS COM O SINDICATO, PODEMOS  
**VENCÊ-LO!**

A prática de acto discriminatório lesivo do trabalhador ou candidato a emprego confere-lhe o direito a indemnização por danos patrimoniais e não patrimoniais, nos termos gerais de direito.

(Artº 28º  
do Código do Trabalho)



# COMO SE MANIFESTA?



- **Desvalorizando** sistematicamente o trabalho que é feito;
- **Promovendo** o isolamento social;
- **Ridicularizando**, de forma directa ou indirecta, uma característica física ou psicológica;
- **Fazendo** recorrentes ameaças de despedimento;
- **Não atribuindo** quaisquer funções profissionais (violação do direito à ocupação efectiva do posto de trabalho);
- **Estabelecendo** sistematicamente metas e objectivos de trabalho impossíveis de atingir ou prazos inexecutáveis de cumprir;
- **Dando** sistematicamente instruções de trabalho confusas e imprecisas;
- **Falando** constantemente aos gritos, de forma a intimidar as pessoas;
- **Criando** sistematicamente situações de *stress*, como a mudança ou transferência constante de local de trabalho.

# QUE EFEITOS PROVOCA?

- Consequências devastadoras na saúde física e psíquica dos trabalhadores e das suas famílias;
- Angústia de novos assédios que perturba o exercício eficaz do seu trabalho;
- Aumento do absentismo e redução da produtividade.



## SINTOMAS:

Dores generalizadas, crises de choro, depressão, insónia ou sonolência excessiva, dor de cabeça, distúrbios digestivos, tonturas, tentativa ou ideia de suicídio, falta de apetite, falta de ar, etc.