

COMO AGIR?

ORGANIZA PROVAS

- » **Anota** todas as humilhações e intimidações (*data, hora, local, nome do agressor, colegas que testemunharam, detalhes do que 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 conversa 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), se o assédio se basear em factor discriminatório 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.

CONTACTOS ÚTEIS

- » Delegado/a ou dirigente sindical da empresa
- » Sindicato respectivo
http://www.cgtp.pt/images/stories/PDF/contactos_cgtp.pdf
- » Comissão para a Igualdade entre Mulheres e Homens da CGTP-IN – CIMH/CGTP-IN
Rua Vítor Cordon, nº 1, 2º e 3º - 1249-102 Lisboa
Tel: 21 323 6500
Fax: 21 323 6695
E-mail: cgtp@cgtp.pt
Site: www.cgtp.pt

LIVRA-TE
DO MEDO
SINDICALIZA-TE

JUNTOS
SOMOS
MAIS
FORTES!

A primeira versão foi financiada pelo Programa Operacional Potencial Humano (POPH).

CIMH
COMISSÃO PARA A IGUALDADE
ENTRE MULHERES E HOMENS



TORTURA
PSICOLÓGICA
NO TRABALHO
NÃO!

ROMPER COM O ASSEDIO

IDENTIFICAR | DENUNCIAR | COMBATER

EMPREGO
COM
DIREITOS!



» 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.

A PRÁTICA DE ASSÉDIO É PROIBIDA!

JUNTOS COM O SINDICATO, PODEMOS
VENCÊ-LO!

A prática de assédio constitui contra-ordenação muito grave, sem prejuízo da eventual responsabilidade penal prevista nos termos da lei.

(Artº 29º 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.

