

Assédio Laboral | como agir

23 Julho, 2026



O assédio laboral tem várias formas, é difícil de identificar e tantas vezes desvalorizado. Mas tem consequências para a saúde dos trabalhadores.

O assédio laboral é uma forma de violência no trabalho e é proibido por lei.

Consiste em comportamentos abusivos, repetidos e intencionais que atentam contra a dignidade, provocam humilhação, isolamento, medo e sofrimento e criam um ambiente intimidativo, hostil, degradante e desestabilizador.

Sinais de assédio:

- **Desvalorização** sistemática do trabalho
- **Críticas** constantes injustificadas e destrutivas
- **Humilhações** públicas ou privadas
- **Isolamento** deliberado
- **Gritos, insultos e ameaças** repetidas de despedimento, cessação de contratos ou outras represálias, como transferências de serviço ou posto de trabalho

- **Retirada de funções** e violação do direito à ocupação efetiva do posto de trabalho
- Imposição de objetivos impossíveis ou desadequados (incluindo no âmbito da Avaliação do Desempenho) ou de cumprimento de prazos irrealistas
- **Apropriação de ideias ou projetos** de reconhecimento da autoria
- **Transferências ou alterações** do posto de trabalho com o objetivo de isolar (ou outro)
- **Criação intencional** de situações de stress para provocar desgaste emocional

Se estes comportamentos se repetem, não os normalize. O assédio é uma prática de abuso de poder que visa intimidar, enfraquecer e limitar direitos.

O que fazer:

1. **Registar os acontecimentos.**

A prova é essencial para fortalecer a sua defesa

- **Registe** todos os episódios com datas, horas, locais, descrições e testemunhas
- **Guarde** emails, mensagens, ordens escritas e outros documentos
- **Solicite** relatórios médicos ou psicológicos que evidenciem os impactos na sua saúde
- **Reporte** as situações junto dos serviços de medicina no trabalho

Apesar da lei prever o “direito a desligar” as novas formas de comunicação (por exemplo, os grupos no WhatsApp) tornam cada vez difícil o exercício desse direito.

O que se iniciou como uma forma de facilitar a comunicação, rapidamente pode transformar-se em novas formas de assédio laboral por colocar o trabalhador numa posição difícil perante a entidade patronal ou o superior hierárquico.

São exemplos disso, as solicitações de alteração de horários para ir trabalhar “porque um colega está a faltar” ou “para ficar em casa” por diminuição da produção ou da afluência de clientes ou porque vai faltar um membro da equipa multidisciplinar determinante para o seu funcionamento.

Na enfermagem:

“Competentes” para trabalhar em qualquer contexto.

A aquisição de competências vai-se adquirindo ao longo do tempo e de permanência num determinado contexto de trabalho.

Quando existem mudanças de serviço, deixamos de o ser.

Substituir ausências de colegas noutros serviços coloca os enfermeiros em situações de stress e é mais um dos

fatores identificados de perturbação da profissão.

Fazer isso de forma reiterada, sem auscultação do “que sentes” ou sem autorização pode ser uma forma de assédio laboral.

2. Procurar apoio.

Quem assedia procura isolar. A sindicalização e a solidariedade são a melhor resposta

- **Fale** com colegas solidários
- **Identifique** outras pessoas que tenham testemunhado ou sofrido situações semelhantes
- **Contacte** os delegados ou dirigentes sindicais
- **Responsabilize** a entidade patronal
- **Não aceite** insultos, humilhações ou ordens abusivas
- **Evite** encontros a sós com o/a assediador/a

3. Conhecer e exercer direitos.

Não silencie. O assédio não é um problema individual.

- **Contacte** o sindicato e recorra ao nosso apoio jurídico
- **Apresente** queixa à Autoridade para as Condições de Trabalho (ACT). Conte connosco para ajudar
- **Recorra** à Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego (CITE), em casos de assédio baseado em fatores discriminatórios. Conte connosco para ajudar
- **Procure** apoio médico e psicológico
- **Conte** com familiares, amigos e colegas

4. Protege a saúde.

O medo de represálias cala muitas vítimas.

Não se cale.

Não aceite

O assédio fere a dignidade humana, destrói a saúde, compromete a liberdade e viola os direitos fundamentais no trabalho

Prevenir e combater o assédio laboral não é uma opção – é uma obrigação legal e ética das empresas e das instituições, que estão obrigadas a cumprir *Códigos de Boa Conduta para a Prevenção e Combate ao Assédio no Trabalho*

Sindicaliza-te. Tens no teu sindicato a segurança que precisas!