

ASSÉDIO NO TRABALHO

JULHO
2026

SM SINDICATO DOS
MÉDICOS DO NORTE

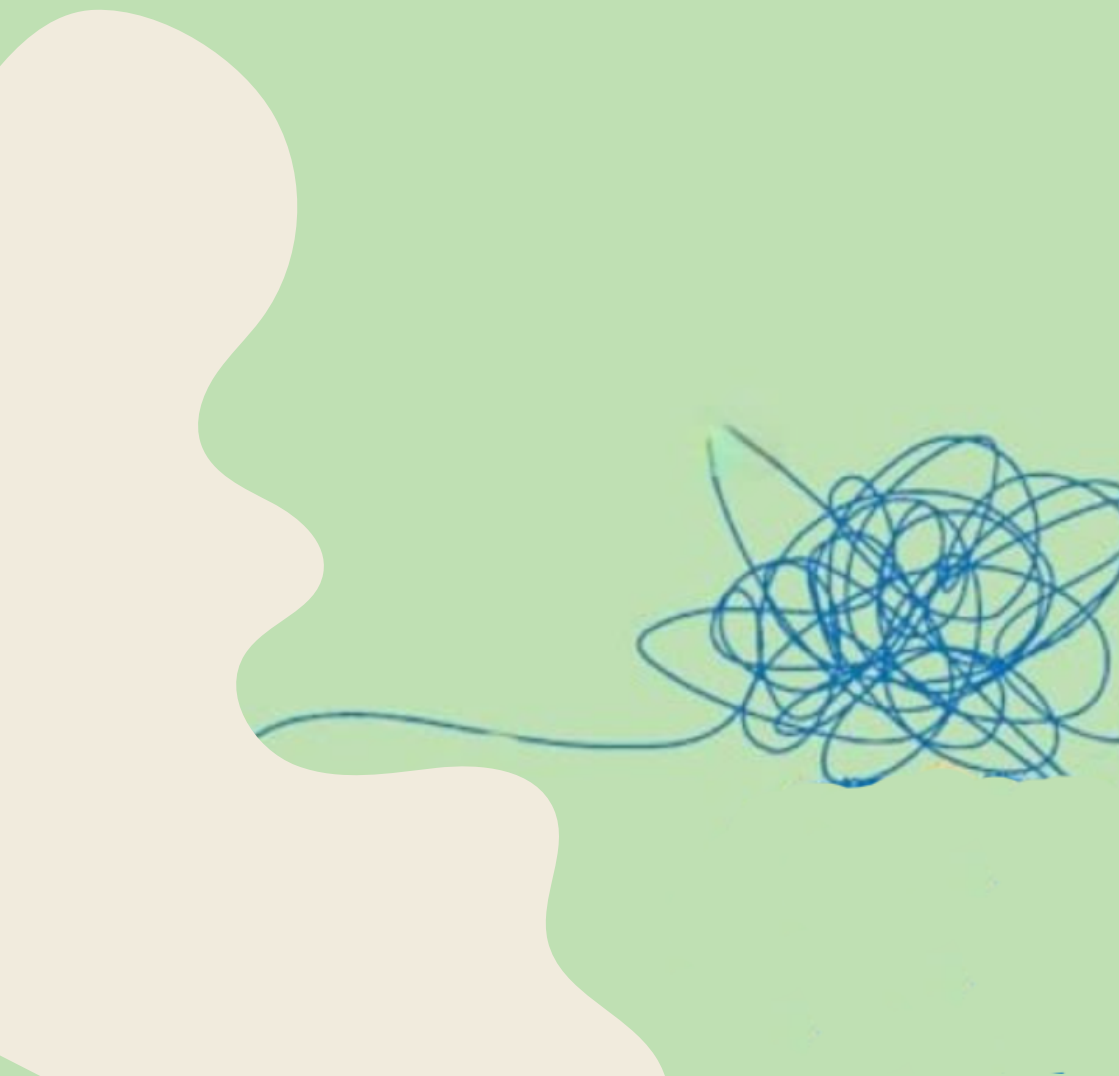
ÍNDICE

- | | |
|---|--------|
| 00. INTRODUÇÃO | pag.04 |
| 01. O QUE É O ASSÉDIO? | pag.06 |
| 02. O QUE NÃO É ASSÉDIO? | pag.07 |
| 03. QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS TIPOS DE ASSÉDIO? | pag.08 |
| 04. COMO POSSO RECONHECER UMA SITUAÇÃO DE ASSÉDIO? | pag.09 |
| 05. COMO PODE O ASSÉDIO MANIFESTAR-SE NA PRÁTICA? | pag.11 |
| 06. O QUE DEVO FAZER? | pag.12 |
| 07. UMA AVALIAÇÃO NEGATIVA OU UM PROCESSO DISCIPLINAR PODEM SER ASSÉDIO? | pag.13 |

08. POSSO DENUNCIAR SEM RECEIO?	pag.14
09. COMO PODE O SMN AJUDAR?	pag.15
10. CONHEÇA OS SEUS DIREITOS	pag.16
11. CINCO SINAIS DE ALERTA QUE NÃO DEVE IGNORAR	pag.17
12. PERGUNTAS FREQUENTES	pag.18
13. PRECISA DE AJUDA?	pag.20



00 **Introdução**



Ser médico implica responsabilidade, exigência e pressão. Não implica aceitar humilhações, intimidação, perseguição ou abuso de poder.

Infelizmente, continuam a chegar ao Sindicato dos Médicos do Norte relatos de médicos sujeitos a comportamentos que ultrapassam aquilo que constitui uma gestão legítima dos serviços.

O assédio no trabalho pode ter consequências graves na saúde física e mental, aumentar o risco de burnout, comprometer o desempenho profissional e afetar a qualidade dos cuidados prestados aos utentes.

Este boletim informativo pretende ajudá-lo a reconhecer situações de assédio, conhecer os seus direitos e saber como agir.



01 O que é o assédio?

- O assédio é um comportamento indesejado que tem como objetivo ou efeito intimidar, humilhar, constranger, isolar ou desestabilizar um profissional, afetando a sua dignidade ou criando um ambiente de trabalho intimidativo, hostil, degradante ou humilhante.

Nos termos do artigo 29.º do Código do Trabalho, **o assédio é proibido e pode ocorrer no acesso ao emprego ou durante a relação laboral.** Pode ser praticado por superiores hierárquicos, colegas ou, em determinadas circunstâncias, por subordinados.

Embora na maioria dos casos se caracterize por comportamentos repetidos ou persistentes, o assédio, pode, pela sua gravidade, configurar-se num ato isolado. Pode ocorrer presencialmente ou à distância (e-mail, mensagens e/ou telefonemas).

02 O que não é assédio?

Nem todos os conflitos no local de trabalho constituem assédio.

- Não constituem, por si só:

- uma discordância clínica;
- uma avaliação de desempenho fundamentada;
- uma reorganização do serviço justificada;
- o exercício legítimo do poder disciplinar;
- a exigência de cumprimento dos deveres profissionais.

O problema surge quando estes instrumentos passam a ser utilizados para intimidar, perseguir, humilhar ou pressionar um profissional.

Ser médico implica responsabilidade e exigência. Não implica aceitar humilhações, intimidações, perseguições e/ou abusos de poder.



03 Quais são os principais tipos de assédio?

Assédio moral:

- comportamentos repetidos destinados a humilhar, intimidar, perseguir, isolar ou desvalorizar profissionalmente um profissional.

Assédio sexual:

- comportamentos indesejados de natureza sexual, incluindo comentários, convites, mensagens, contactos físicos ou chantagem relacionada com benefícios profissionais.



04

Como posso reconhecer uma situação de assédio?

- Pergunte a si próprio:

- Sou frequentemente humilhado perante colegas?
- Recebo críticas constantes, desproporcionadas ou sem fundamento?
- Sou sistematicamente excluído de reuniões ou decisões relacionadas com o meu trabalho?
- Deixaram de me transmitir informação indispensável?
- Recebo ordens contraditórias ou objetivos impossíveis?
- Sinto que determinadas decisões são tomadas apenas para me prejudicar?
- Vivo constantemente com receio de represálias?

Se respondeu 'SIM' a várias destas perguntas, poderá estar perante uma situação de assédio.

05

**Como pode
o assédio manifestar-se
na prática?**



- Exclusão sistemática das reuniões de serviço ou unidade.
- Retirada injustificada de funções clínicas.
- Alterações arbitrárias de horários ou escalas.
- Distribuição repetida das tarefas mais penalizadoras.
- Críticas públicas perante colegas, internos ou outros profissionais.
- Isolamento da equipa.
- Omissão deliberada de informação necessária.
- Ameaças injustificadas de processo disciplinar.
- Represálias após denúncias relacionadas com a segurança do doente ou do profissional/atividade clínica.
- Perseguição relacionada com atividade sindical.
- Pressão para aceitar práticas contrárias à lei ou às boas práticas clínicas.
- Definição de objetivos e/ou prazos irrealistas ou impossíveis de cumprir.
- Ameaças recorrentes de despedimento, de retirada de prémios ou de penalização nas avaliações finais.
- Ridicularização de características pessoais.

06 O que devo fazer

01. Registe tudo: guarde e-mails, mensagens, escalas, ordens de serviço e outros documentos.

Anote datas, locais, pessoas presentes e testemunhas.

02. Mantenha uma postura profissional:

Privilegie comunicações por escrito, evite responder impulsivamente e, sempre que possível, evite reuniões a sós com o potencial agressor.

03. Procure apoio cedo:

Quanto mais precoce for a intervenção, maiores serão as probabilidades de resolver o problema.



07

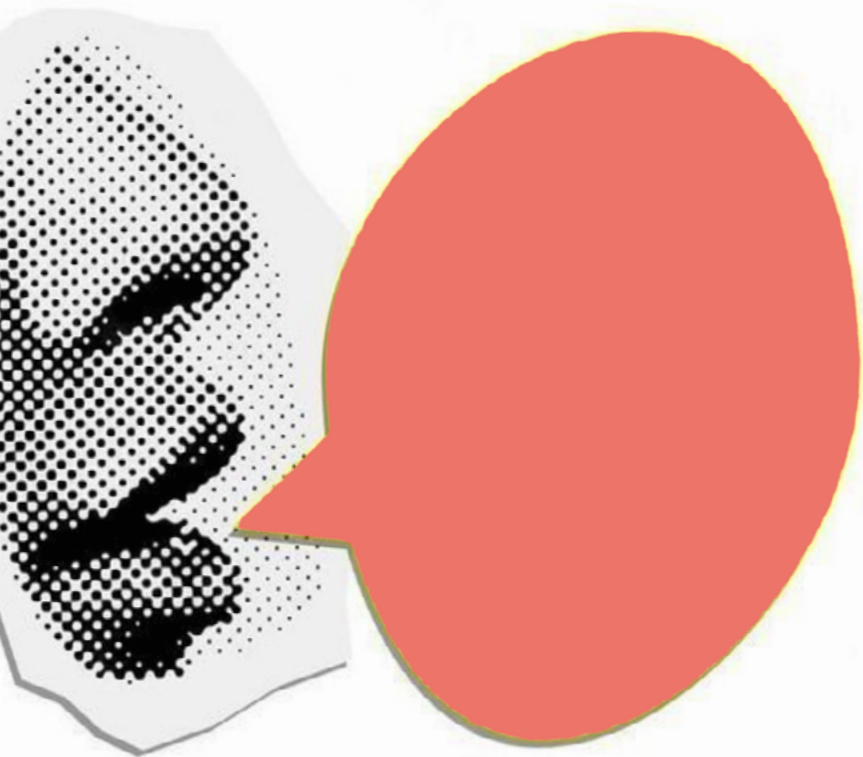
Uma avaliação negativa ou um processo disciplinar podem ser assédio?

• NÃO NECESSARIAMENTE.

Contudo, quando estes instrumentos são utilizados de forma abusiva, repetida ou com o objetivo de intimidar, perseguir ou pressionar um médico, poderão integrar uma situação de assédio.



08 Posso denunciar sem receio?



- **Sim.** A lei proíbe qualquer forma de retaliação contra quem denuncia uma situação de assédio ou colabora na respetiva investigação.
- **A lei protege também as testemunhas. Os trabalhadores que testemunhem a favor da vítima não podem ser sancionados disciplinarmente.**

09 Como pode o SMN ajudar?

- **Aconselhamento jurídico.**
- **Análise da situação concreta.**
- **Definição da estratégia mais adequada.**
- **Intervenção junto da administração.**
- **Acompanhamento de reuniões e processos disciplinares.**
- **Apoio na apresentação de denúncias.**

Todo o apoio é prestado com absoluta confidencialidade.

10 **Conheça os seus direitos**

- . **Trabalhar com dignidade e respeito.**
- . **Trabalhar num ambiente livre de assédio.**
- . **Denunciar situações de assédio sem sofrer represálias.**
- . **Beneficiar de apoio jurídico e sindical.**
- . **Ver protegida a sua saúde, integridade física e psicológica.**



11 Cinco sinais de alerta que não deve ignorar

- ❑ **É frequentemente humilhado ou ridicularizado?**
- ❑ **Recebe ordens contraditórias ou objetivos impossíveis?**
- ❑ **É excluído da informação necessária?**
- ❑ **Vive num ambiente permanente de medo, intimidação ou pressão psicológica?**
- ❑ **Estas situações estão a afetar a sua saúde, motivação ou vida pessoal?**



12 Perguntas frequentes



01. O assédio pode ser praticado apenas pela chefia?

Não. Também pode ser praticado por colegas ou subordinados.

02. Se mudar de serviço, o problema fica resolvido?

Nem sempre.

03. As testemunhas podem ser prejudicadas por colaborar?

Não. A lei protege quem denuncia e quem colabora, não podendo haver retaliação contra essas pessoas.

04. Posso pedir apoio ao SMN antes de apresentar uma denúncia?

Sim. É frequentemente a melhor opção.

05. O apoio do SMN é confidencial?

Sim. Todos os pedidos são tratados com absoluta confidencialidade.

13

Precisa de ajuda?

Se considera estar a ser vítima de assédio ou tem dúvidas sobre determinada situação, não espere que o problema se agrave.

LINHA SOS ASSÉDIO DO SMN

- **EMAIL:** assedio@sindicatomedicosnorte.pt
- **TELEFONE:** 916 125 020

**O ASSÉDIO NÃO FAZ PARTE DA PROFISSÃO MÉDICA.
Nenhum médico deve enfrentar esta situação sozinho.**

O SMN ESTÁ CONSIGO.

**Não sofra em silêncio.
Denuncie.**

Se precisar de ajuda, contacte-nos

