



Instituto
de las
Mujeres

CONHEÇA OS SEUS DIREITOS!

perante o assédio sexual, o assédio em razão do sexo
e a violência sexual no âmbito laboral

TEM direito



A não ser assediada sexualmente nem por motivos de sexo.

A não sofrer violência sexual.


A que não atentem contra a sua liberdade sexual nem contra a sua
integridade moral.

À proteção integral contra a violência sexual, incluindo a que ocorre no
âmbito digital.

Que a sua empresa garanta um ambiente de trabalho seguro e livre de
violência e disponha de um protocolo para a prevenção e atuação perante o
assédio sexual, o assédio em razão do sexo e outras condutas contrárias à
liberdade sexual e à integridade moral.

A não ser discriminada por ser mulher no acesso ao emprego nem após a
contratação, incluindo o tratamento desfavorável pelo exercício dos direitos
de conciliação.

A que a violência sexual seja incluída na avaliação de riscos dos postos
de trabalho da sua empresa e a receber formação e informação sobre o
assunto.



Que
COMPORTAMENTOS
constituem assédio ou
violência sexual?



Assédio sexual

É qualquer comportamento, verbal ou físico, de natureza sexual, que tenha o propósito ou produza o efeito de atentar contra a dignidade de uma pessoa, em particular quando se cria um ambiente intimidatório, degradante ou ofensivo. As principais vítimas do assédio sexual são as mulheres e os assediadores são, maioritariamente, homens.

É **assédio sexual** quando:

Ihe fazem insinuações sexuais, propostas, pressão ou chantagem sexual, ou flirts ofensivos.

Ihe fazem insinuações, indiretas ou comentários obscenos.

Ihe fazem piadas ou observações sobre a sua aparência sexual.

Ihe mostram fotografias, objetos ou escritos de conteúdo sexual ou pornográficos.

Ihe fazem chamadas telefónicas, Ihe enviam cartas, mensagens de correio eletrónico ou em redes sociais de carácter ofensivo e com claro conteúdo sexual.

Ihe dão abraços ou beijos indesejados, ocorre uma aproximação física deliberada e não solicitada ou uma aproximação excessiva e desnecessária.

a obrigam a escolher entre submeter-te às exigências sexuais ou perder, ou ver prejudicados, certos benefícios ou condições de trabalho.

Ihe criam um ambiente intimidatório, hostil, degradante, humilhante e ofensivo, como consequência de atitudes e comportamentos indesejados de natureza sexual.



Assédio por motivos de sexo

É qualquer comportamento realizado em função do sexo de uma pessoa, com o objetivo ou o efeito de atentar contra a sua dignidade e de criar um ambiente intimidatório, degradante ou ofensivo.

É **assédio por motivos de sexo** quando:

De forma reiterada, por ser mulher, ou por circunstâncias da sua gravidez, maternidade ou aleitamento natural, ou por ser homem que desempenha tarefas de cuidados relacionadas com o papel tradicionalmente atribuído às mulheres:

Avaliam o seu desempenho de forma ofensiva, ocultam os seus esforços e competências, põem-na(o) em causa e desautorizam as suas decisões.

Não lhe atribuem tarefas ou a(o) encarregam de trabalhos superiores ou inferiores, sem sentido ou degradantes.

lhe dão ordens contraditórias ou impossíveis de cumprir, lhe negam ou lhe ocultam os meios para realizar o trabalho ou lhe facultam dados errados.

Roubam os seus pertences, documentos, ferramentas de trabalho, apagam ficheiros do seu computador, manipulam as suas ferramentas de trabalho, chamadas, mensagens, etc., causando-lhe um prejuízo.

lhe negam arbitrariamente o acesso a autorizações, cursos, atividades, etc.

Pretendem isolá-la, ignorá-la ou impedir que comunique ou que comuniquem consigo.

Ameaçam-no(a), agredem-no(a), gritam-lhe ou insultam-no(a); recebe chamadas ameaçadoras.

Lhe exigem que realize trabalhos perigosos ou prejudiciais para a sua saúde.

Manipulam a sua reputação pessoal ou profissional através do rumor, da denegrição e da ridicularização.

Lhe dão a entender que tem problemas psicológicos, tentando que se submeta a um exame ou a um diagnóstico psiquiátrico.

Fazem troça de si troças, lhe dirigem piadas ou críticas sexistas com frequência.



Violência sexual

É qualquer ato de natureza sexual não consentido ou que condicione o livre desenvolvimento da vida sexual em qualquer âmbito, público, privado ou digital, o que inclui a agressão sexual, o assédio sexual e a exploração da prostituição de outrem, bem como outras condutas que possam constituir crimes previstos no Código Penal.

É **violência sexual** quando:

Atentam contra a sua liberdade sexual sem o seu consentimento.

A(o) agredem sexualmente, empregando violência, intimidação ou abuso de uma situação de superioridade.

Lhe solicitam favores de natureza sexual no âmbito da relação laboral, provocando-lhe uma situação intimidatória, hostil ou humilhante.

A(o) assediam sexualmente na sua empresa ou local de trabalho, aproveitando-se de uma situação de superioridade hierárquica.



Violência no âmbito digital

É qualquer comportamento que constitua assédio sexual, assédio por motivos de sexo ou violência sexual, que ocorra utilizando as tecnologias da informação e da comunicação, através da Internet, do telefone e das redes sociais, sem necessidade de existir contacto físico presencial entre a pessoa agressora e a vítima.

É **violência no âmbito digital** quando:

Difundem, ou ameaçam com difundir, sem o seu consentimento, imagens ou vídeos com conteúdo sexual seus (pornografia de vingança).

Ihe fazem rastreio ou recolhem informação privada através de um programa espião (spyware).

Ihe enviam imagens sexuais não solicitadas através de aplicações de encontros ou de mensagens, textos ou utilizando tecnologias Airdrop ou Bluetooth (ciberflashing)

Difundem rumores sobre si que prejudicam a sua reputação, revelam a sua orientação sexual (outing), informações pessoais ou a sua identidade (doxing).

Produzem imagens alteradas digitalmente em que o rosto ou o corpo de uma pessoa se sobrepõe (“pornografia falsa”), utilizando inteligência artificial.

Captam imagens ou vídeos íntimos seus não consentidos. Inclui atos de upskirting (ou por baixo da saia) e creepshots (fotografia roubada e sexualizada).

As condutas de assédio e violência sexual podem constituir crime, nos termos previstos no Código Penal, e acarretar penas de prisão ou multa.

Em que **LOCAIS** e por parte de **QUEM** pode sofrer assédio ou violência sexual no âmbito laboral?

Pode sofrer assédio sexual, assédio por motivos de sexo ou violência sexual no seu **local de trabalho ou nas instalações da sua empresa** destinadas à higiene, vestiários, descanso, refeições. Mas também em:

As deslocações, viagens, eventos, atividades sociais ou formativas relacionadas com o trabalho.

Os alojamentos que a empresa lhe disponibilize.

Os trajetos entre o seu domicílio e o seu local de trabalho.

As comunicações relacionadas com o trabalho, incluindo as realizadas através de tecnologias da informação e da comunicação (assédio digital, virtual ou ciberassédio).

Os comportamentos de assédio ou violência sexual podem provir de pessoas que pertençam ao mesmo nível hierárquico que si ou a um nível diferente dentro da empresa.

Também podem provir de pessoas que, embora não tenham uma relação laboral, prestam os seus serviços ou colaboram com a sua empresa, tais como pessoas provenientes de uma ETT, pessoas em formação, as que realizam estágios não laborais ou aquelas que realizam voluntariado.

O que posso FAZER se estiver a sofrer assédio ou violência sexual no trabalho?

Consultar o serviço de informação e aconselhamento do Instituto de las Mujeres (Instituto das Mulheres), através do telefone 900 191 010 ou do 016.

Apresentar uma queixa na sua empresa através do canal de denúncias previsto no protocolo para a prevenção do assédio sexual e do assédio em razão do sexo.

Solicitar aos seus representantes sindicais que a(o) aconselhem e que tramitem, se for caso disso, a denúncia.

Apresentar denúncia na Inspección de Trabajo y Seguridad Social (Inspeção do Trabalho e da Segurança Social), descarregando o modelo de denúncia no respetivo sítio Web <https://www.mites.gob.es/itss/web/index.html>

Apresentar queixa na esquadra ou no tribunal de serviço.

Apresentar uma ação no tribunal do trabalho. O Servicio de Orientación Jurídica del Colegio de Abogados (Serviço de Orientação Jurídica da Ordem dos Advogados) da sua província aconselhá-la(o)-á na sua reclamação judicial.

Dirigir-se a um centro médico e, se necessário, solicitar baixa médica, se a situação estiver a afetar a sua saúde.

Reunir provas (correios eletrónicos, WhatsApp, gravações de voz, chamadas, vídeos, etc.), partilhar com pessoas próximas a situação que está a viver e manter um registo (dia e hora) dos factos e de possíveis testemunhas para denunciar.

Que **DIREITOS**
laborais tenho
se for vítima de
assédio ou
violência
sexual?

Se sofreu assédio ou violência sexual e **a sua situação como vítima tiver sido comprovada** pode exercer os direitos de proteção integral reconhecidos na lei.

Na [Guia de direitos para a proteção das vítimas de violência de género e de violências sexuais](#), elaborado pela Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género (Delegação do Governo contra a Violência de Género), pode encontrar informação sobre a **forma de comprovar a situação de violência e os direitos**: à prática forense disponível, acessível e especializada; à assistência integral especializada e acessível; à assistência gratuita; laborais e em matéria de Segurança Social; em matéria de emprego e para a inserção social; das funcionárias públicas; e económicos.

Em concreto, **como trabalhadora vítima de violência sexual, uma vez comprovada esta situação, tem direito a:**

Reduzir o horário de trabalho, com diminuição proporcional do salário.

Reorganizar o tempo de trabalho, através da adaptação do horário, da aplicação do horário flexível ou de outras formas de organização do tempo de trabalho que sejam utilizadas na empresa.

Realizar o seu trabalho, total ou parcialmente, à distância ou deixar de o fazer, se este for o sistema estabelecido, desde que, em ambos os casos, esta modalidade de prestação de serviços seja compatível com o posto e as funções desempenhadas.

Mobilidade geográfica quando se veja obrigada a abandonar o seu posto de trabalho na localidade onde vinha prestando os seus serviços, para ocupar outro posto vago do mesmo grupo profissional ou categoria equivalente que a empresa tenha vago em qualquer um dos seus outros centros de trabalho. A empresa reservar-lhe-á o posto de trabalho.

A mudança de centro terá uma duração inicial de entre 6 e 12 meses e, decorrido esse período, poderá optar-se entre o regresso ao posto anterior, a continuidade no novo ou a cessação do contrato com direito a indemnização.

Decidir suspender temporariamente o seu contrato de trabalho por um período de 6 meses, prorrogável até 18, com consideração de contribuições efetivas para efeitos de prestações da Segurança Social.

Decidir voluntariamente extinguir o seu contrato com direito a indemnização.

Que se considere nula a cessação do seu contrato, em caso de despedimento por motivos objetivos ou disciplinar.

Que se **considerem justificadas** as ausências ou faltas de pontualidade no trabalho motivadas pela situação física ou psicológica e sejam remuneradas quando assim o determinem os serviços sociais de atendimento ou os serviços de saúde, conforme aplicável, sem prejuízo de dever comunicar tais ausências à empresa com a maior brevidade.

Que seja considerada, se for trabalhadora independente, em situação de cessação temporária da atividade, caso tenha tido de cessar a sua atividade para tornar efetiva a sua proteção ou o seu direito à assistência social integral. Ficando suspensa a obrigação de cotização durante um período de 6 meses, que serão considerados como de cotização efetiva para efeitos das prestações da Seguridad Social (Segurança Social). Do mesmo modo, a sua situação será considerada como equiparada ao registo.

Mais INFORMAÇÃO

900 191 010

Serviço de informação e aconselhamento gratuito do Instituto de las Mujeres (Instituto das Mulheres)

016

O serviço 016 oferece informação, aconselhamento jurídico e apoio psicossocial imediato a todas as formas de violência contra as mulheres.

Servicio Telesor
(Serviço Telesor)

Atendimento a pessoas com deficiência auditiva e/ou da fala através de <http://www.telesor.es/>

Servicios de Orientación Jurídica del Colegio de Abogacía (Serviços de Orientação Jurídica da Ordem dos Advogados)

Pode informar-se sobre o BENEFÍCIO DE JUSTICIA GRATUITA no Colegio de Abogacía (Ordem dos Advogados) da sua província e através da sede eletrónica do [Ministerio de Justicia \(Ministério da Justiça\)](#).