

conteúdo é de cariz marcadamente sexual. O estudo *Singles in America* (2017) revela que 49 por cento das mulheres receberam fotografias de pénis que não foram solicitadas e 47 por cento dos homens admitiram ter enviado pelo menos uma.*

Em alguns casos, a situação agrava-se ao ponto de chegar mesmo a haver agressões físicas. “A violação é uma das consequências extremas do assédio sexual”, disse, em entrevista à CNN, Rachel Jewkes, diretora do programa britânico *What Works to Prevent Violence Against Women and Girls*.

“Há pessoas que têm historial nesta área”, nota a psicóloga clínica. Como é o caso do produtor norte-americano Harvey Weinstein, que terá assediado mais de 90 mulheres da indústria cinematográfica.

“Os agressores não procuram estabelecer relações de intimidade emocional com as vítimas. Normalmente, têm baixa autoestima e falta de noção de limites, revelam sentimentos de inferioridade, sofreram rejeições amorosas ou trau-

mas na infância. Tanto podem ser solteiros ou divorciados como estar casados”, descreve a especialista.

Consequências arrasadoras

O assédio sexual tem um impacto enorme no bem-estar físico e psicológico das vítimas, provocando efeitos a curto, médio e longoprazo, tais como “desmotivação, fadiga, ansiedade, baixa autoestima, sentimentos de culpa, medo”. Na ótica de Telma Pinto Loureiro, “é uma situação muito desgastante e penalizadora para a vítima, a pessoa deixa de ter capacidade para trabalhar e quando está no emprego tem os níveis de tensão e nervosismo elevadíssimos”. Um estado de alerta permanente que afeta todas as esferas da vida, não só a produtividade laboral. O sono pode sofrer alterações e “a vida sexual fica muito prejudicada, porque a pessoa não está disponível física nem emocionalmente”.

A especialista explica que a maioria das

vítimas de assédio sexual “não sabe o que deve fazer”. Por isso é que “pode demorar meses, anos ou mesmo décadas até a pessoa fazer queixa, se a fizer”. Quando finalmente toma uma atitude, “muitas vezes, a solução é meter baixa ou despedir-se”. Por que é que as mulheres assediadas deixam que a situação se prolongue e, no fim, acabam por sacrificar o seu próprio posto de trabalho? Inicialmente porque desvalorizam as bocas, depois culpabilizam-se, “pensam que se mudarem o modo como se vestem e agem isso vai fazer com que o agressor pare”.

Dar valor às palavras

Independentemente do tempo que tenha passado desde o episódio – tenha ele sido isolado ou repetido –, é importante partilhar o sucedido com uma colega, amiga ou familiar. “Quando alguém decide contar que foi vítima de assédio sexual, isto faz com que outras pessoas se inspirem, ganhem coragem e façam o mesmo”, sublinha a psicóloga clínica. Acontece que, ao fazerem quei-

xa, muitas pessoas são alvo de críticas por parte de homens, mas também de outras mulheres – como se tivessem provocado a situação. “A partir do momento em que uma mulher seja bonita, feminina, esses atributos são usados contra ela por outras mulheres, que defendem que se ela se vestisse de outra forma, se não sorrisse tanto, se não conversasse tanto, talvez não tivesse sido assediada”, censura Telma Pinto Loureiro.

O problema do assédio sexual só será resolvido através da educação e de uma mudança sociocultural. A psicóloga clínica acredita que, “se na sociedade e na família os valores da igualdade e do respeito forem transmitidos corretamente, as coisas irão melhorar”. Joana Rabaça Gíria, presidente da CITE, concorda e acrescenta que “é importante despertar consciências desde cedo, permitindo que crianças e jovens não repliquem nunca qualquer padrão de comportamento ofensivo da dignidade humana”.

O ASSÉDIO SEXUAL SÓ IRÁ PARAR SE TRANSMITIRMOS OS VALORES DA IGUALDADE E DO RESPEITO ÀS NOVAS GERAÇÕES

“O assédio sexual no trabalho é uma epidemia e não é uma questão de sexo, mas de poder. Os agressores não discriminam: a vítima pode vestir saia ou farda, ser jovem ou velha, casada ou solteira”

Gretchen Carlson,
autora do livro *Be Fierce* (2017, Hachette Book Group)

Aula de autodefesa

Caso esteja a ser vítima de assédio sexual no seu local de trabalho ou conhece alguém nessa situação, siga os conselhos da psicóloga clínica Telma Pinto Loureiro e da presidente da CITE, Joana Rabaça Gíria.

INFORME-SE SOBRE O ASSUNTO

Na Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) e na CITE, ser-lhe-á facultada informação útil.

NÃO IGNORE, REAJA

Demonstre imediatamente o seu desagrado, surpreendendo o seu agressor, pois ele não espera que reaja.

CONSERVE REGISTOS DE TUDO

Guarde todas as mensagens, fotografias e vídeos que contenham detalhes como o ano, mês, dia, hora e local em que tiveram lugar os assédios sexuais.

PARTILHE A SUA HISTÓRIA

Procure ajuda junto de colegas que tenham testemunhado e/ou vivenciado situações semelhantes. No mínimo, fale com uma amiga ou familiar.