

O Mobbing em Portugal: A Violência Silenciosa que Corrói as Empresas e a Sociedade

Publicado em 2025-03-22 10:43:02



Em Portugal, onde a precariedade laboral e a cultura de subserviência ainda imperam em muitos sectores, o assédio moral no trabalho — também conhecido como *mobbing* — continua a ser um flagelo silencioso, tolerado, desvalorizado e, muitas vezes, ignorado. Mas os danos são profundos, persistentes e transversais, atingindo indivíduos, equipas, empresas e até a economia nacional.

O que é o mobbing?

O conceito foi desenvolvido pelo psicólogo alemão Heinz Leymann, que o descreveu como **uma forma extrema de violência psicológica sistemática**, exercida com o objetivo de destruir a vítima. Trata-se de uma guerra psicológica no local de trabalho, que inclui humilhações constantes, isolamento, desprezo, sabotagem, imposição de tarefas impossíveis, difamação e outras práticas tóxicas. Quando esse comportamento ocorre repetidamente, ao longo de meses, a destruição pessoal e profissional é inevitável.

Portugal: Terreno fértil para o abuso silencioso

A estrutura hierárquica rígida das empresas portuguesas, o medo da retaliação, a ausência de mecanismos eficazes de denúncia e o **baixo nível de literacia legal e psicológica dos trabalhadores** tornam o país especialmente vulnerável a este fenómeno.

O problema é agravado pelo **“tudo se tolera”** da cultura empresarial nacional, onde gestores inseguros e medíocres muitas vezes se mantêm no poder através da manipulação, intimidação e controlo total dos subordinados. Chefes autoritários, paternalistas, narcisistas ou psicologicamente instáveis utilizam o seu cargo como instrumento de opressão, travando carreiras, destruindo autoestima e empurrando talentos para o exílio emocional ou físico.

As faces do agressor

Como explicou a psicóloga Margarida Barreto, existem múltiplos perfis de assediadores:

- O **"Pit-bull"**, que humilha abertamente.
- O **"Profeta"**, que justifica cortes e despedimentos como uma missão purificadora.
- O **"Big Brother"**, que manipula emocionalmente e trai a confiança dos colegas.
- O **"Mala-babão"**, o adulator dos chefes que espreita qualquer oportunidade para delatar e dominar.

Estes perfis coexistem num ambiente laboral permissivo, onde a liderança fraca se escuda no autoritarismo e nas aparências de produtividade.

As consequências são devastadoras

Para o indivíduo:

- Depressão, ansiedade, insónias, crises de choro, sentimentos de inutilidade, stress pós-traumático e, em casos extremos, suicídio.

- Sintomas físicos psicossomáticos: náuseas, dores crónicas, palpitações, problemas gastrointestinais.

Para a empresa:

- Aumento do **absentismo** e da rotatividade de pessoal.
- Queda da **produtividade**, da inovação e do moral das equipas.
- Reputação manchada, com **dificuldade em atrair talento** qualificado.

Para a sociedade:

- Sobrecarga do sistema de saúde mental.
- Drenagem de talento e criatividade para o estrangeiro.
- **A normalização da mediocridade e do autoritarismo.**

Um crime que ainda é tolerado

Apesar dos progressos legais e da crescente atenção mediática, o assédio moral continua **largamente impune em Portugal**. São raros os casos levados a tribunal, e mais raras ainda as condenações. A vítima é frequentemente silenciada, revitimizada ou afastada sob pretextos falsos.

O Estado também falha:

- Falta fiscalização eficaz por parte da ACT.
- As empresas públicas e autarquias são, muitas vezes, **palco recorrente de mobbing**, com cobertura política.
- Não existe **uma cultura organizacional baseada na empatia, meritocracia e ética**.

Chega de silêncio

É urgente que os trabalhadores portugueses saibam que:

- O assédio moral é **um crime**.
- A denúncia é um direito e uma necessidade.
- A empresa que tolera o mobbing está a sabotar-se a si própria.

Portugal precisa de sair da sombra da humilhação e do medo para uma cultura de respeito, dignidade e humanidade.

[Francisco Gonçalves](#)

Créditos para IA, chatGPT e DeepSeek (c)