CARTILHA DE PREVENÇÃO AO ASSÉDIO MORAL E SEXUAL

VAMOS DIRETO AO PONTO: O QUE É ASSÉDIO?

Assédio é quando alguém, de forma repetida ou pontual, usa seu poder para humilhar ou constranger outra pessoa. Isso pode acontecer com piadas, comentários maldosos, exclusão, cobranças excessivas ou investidas sexuais sem consentimento.

❗ Assédio moral é...

Quando alguém:

- Ridiculariza, isola ou desrespeita colegas com frequência;
- Grita, menospreza ou dá ordens humilhantes;
- Passa tarefas impossíveis, fora do padrão, ou sem sentido;
- Finge que a pessoa não existe ou espalha boatos sobre ela;
- Ignora atestados ou limita acesso ao banheiro, por exemplo.

💡 **Importante: Assédio moral precisa ser repetitivo. Já uma só conduta pode bastar para configurar assédio sexual ou discriminação.**

❗ Assédio sexual é...

Quando alguém:

- Faz piadas ou comentários com conotação sexual;
- Manda mensagens com teor íntimo ou faz "cantadas";
- Toca, se insinua ou faz propostas constrangedoras;
- Usa o cargo para pedir favores sexuais, com promessas ou ameaças.

Quem pode ser vítima?

Qualquer pessoa. Mas é mais comum contra quem está em situação vulnerável — por cargo, idade, gênero, orientação sexual, raça ou condição social.

⚠ Por que é sério?

O assédio afeta a saúde, destrói o ambiente de trabalho e custa caro para todos.
Na pessoa: causa estresse, depressão, insônia e até pensamento suicida.
Na organização: gera afastamentos, erros, processos, clima tóxico e perda de produtividade.

❓ O que não é assédio?

- Cobranças razoáveis sobre prazos e metas;
- Feedback respeitoso sobre o trabalho;
- Exigência de produtividade dentro da lei;
- Desentendimentos pontuais sem ofensas.

🛑 Como prevenir?

- Respeite. O básico nunca sai de moda.
- Não tolere “brincadeiras” ofensivas.
- Ouça, oriente e acolha quem traz um relato.
- Feedback? Sim. Humilhação? Nunca.
- Incentive ambientes saudáveis e inclusivos.
- Chefe bom é o que lidera pelo exemplo.

E se eu for vítima?

Você não está sozinho(a).

- Anote o que aconteceu (datas, locais, quem viu).
- Não se culpe: o problema é do assediador, não seu.
- Fale com alguém de confiança (amigo, colega, familiar).
- Busque apoio psicológico, se possível.
- Denuncie: à chefia, à ouvidoria, à corregedoria ou, se necessário, aos órgãos externos (MP, sindicato, polícia, etc.).

Assédio é crime. E silêncio não é consentimento.

Combater o assédio é compromisso de todos.

CONTROLE INTERNO