



CARTILHA DE COMBATE AOS
**ASSÉDIOS SEXUAL E
MORAL NO AMBIENTE
DE TRABALHO**

c o n v e r s a

estratégias de comunicação integrada



APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi criada colaborativamente pelas mulheres do **Conversa**, como uma das ações dentro da política de empoderamento feminino da empresa.

Nela, abordaremos o tema assédio (sexual e moral) como forma de evitar tais práticas em nosso ambiente de trabalho, seja com homens ou mulheres.





ASSÉDIO SEXUAL

O que é?

Assédio sexual no ambiente de trabalho (**seja presencial ou virtual**) é a conduta de natureza sexual, manifestada por palavras, gestos ou outros meios, propostas ou impostas a pessoas contra sua vontade, causando-lhe constrangimento e violando a sua liberdade sexual.

O assédio sexual viola a dignidade da pessoa humana e os direitos fundamentais da vítima, tais como a **liberdade, a intimidade, a vida privada, a honra, a igualdade de tratamento, o valor social do trabalho e o direito ao meio ambiente de trabalho sadio e seguro**. De cunho opressivo e discriminatório, constitui violação aos Direitos Humanos.



Quais são os tipos de assédio sexual?

Existem dois tipos de assédio sexual: por chantagem e por intimidação.

Assédio sexual por chantagem ocorre quando há exigência de uma conduta sexual em troca de benefícios ou para evitar prejuízos na relação de trabalho. O objetivo do assediador é obter um favorecimento sexual.

Já o **assédio por intimidação** é caracterizado por provocações sexuais inoportunas no ambiente de trabalho, com o efeito de prejudicar a atuação de uma pessoa ou de criar uma situação ofensiva, de intimidação ou humilhação. A finalidade do agressor é tornar o ambiente de trabalho hostil para um (uma) ou para um grupo, apesar de poder também procurar uma vantagem sexual.



IMPORTANTE: o assédio sexual no trabalho pode, ainda, ser praticado por terceiros não vinculados à relação de emprego, como é o caso do cliente do estabelecimento ou prestadores de serviço.



O assédio **não depende** de contato físico para acontecer.

Fique atento(a) a comportamentos como:

- 1** Assovios, sons inapropriados, insultos ou gestos intimidadores direcionados a você;
- 2** Convites constantes para encontros, mesmo que você afirme que não tem interesse;
- 3** Pedidos de favores sexuais em troca de benefícios;
- 4** Olhares ofensivos ou constrangedores;
- 5** Ser avaliada(o) apenas pelos atributos físicos ou ouvir comentários desrespeitosos sobre como se veste ou se comporta;
- 6** Violação da sua intimidade e vida sexual;



7

Conversas ou piadas obscenas ou inapropriadas a seu respeito;

8

E-mails, mensagens ou ligações com teor sexual de alguém que não tem intimidade com você;

9

Perseguições tanto presenciais quanto no ambiente virtual;

10

Exposição ou reprodução de imagens íntimas suas sem a sua permissão;

11

Toques não consentidos por você e que a(o) deixe desconfortável;

12

Caronas após o expediente seguidas de convites constrangedores;

13

Contatos com insinuações sexuais por meio de redes sociais, WhatsApp ou outro tipo de aplicativo sem seu consentimento.





ASSÉDIO MORAL

O que é?

Assim como o sexual, o assédio moral se caracteriza por perseguições, perturbações ou incômodos propositais e insistentes por meio ou não de ação física. Costuma-se inferiorizar a pessoa, o que afeta sua autoestima, seu cotidiano, sua vida pessoal e/ou profissional e sua vivência corporal e ocupacional. Muitas vezes, a pessoa assediada se culpa ou é culpabilizada por seus pares.

O assédio moral é uma manipulação perversa ou terrorismo psicológico e é caracterizado por comportamento abusivo, frequente e intencional, por meio de atitudes, gestos, palavras ou materiais escritos que possam ferir a integridade física ou psíquica de uma pessoa.





Toda abordagem que ultrapasse limites, indo além do permitido por você e que cause desconforto, vergonha ou intimidação, é caracterizada como assédio.



Tal atitude expõe a pessoa (seja homem ou mulher, independentemente do cargo) a situações humilhantes e constrangedoras: ofensa à personalidade, à dignidade e, ainda, à integridade psíquica, gerando uma sensação de exclusão do ambiente de convívio social da vítima.

As consequências causadas pelo assédio moral se refletem em impactos negativos no resultado das atividades desenvolvidas pela vítima no ambiente de trabalho (seja presencial ou virtual), bem como nas suas condições físicas ou psíquicas.

Confira alguns exemplos:

1

Ordens de um superior feitas de forma insistente para desestabilizar emocionalmente o(a) proseador(a).

2

Ameaçar constantemente, amedrontando quanto à perda do emprego.

3

Divulgar boatos sobre a moral do(a) proseador(a).

4

Ignorar a presença do(a) proseador(a).



Quais atitudes podem ser consideradas assédio moral **no teletrabalho?**

- Criticar a vida particular do(a) proseador(a);
- Sobrecarregar o(a) proseador(a) com novas tarefas que, habitualmente, não competia a ele(a) executar;
- Não respeitar a jornada de trabalho do(a) proseador(a);
- Desconsiderar ou ironizar, injustificadamente, as opiniões do(a) proseador(a);
- Sobrecarregar o(a) proseador(a) com novas tarefas ou retirar, sem prévia comunicação, o trabalho que, habitualmente, competia a ele(a) executar;
- Manter vigilância excessiva sobre as tarefas do(a) proseador(a);
- Determinar prazos incompatíveis com a atividade;
- Monitorar a rotina pessoal do(a) proseador(a).



CONSEQUÊNCIAS QUE O ASSÉDIO PODE TRAZER



Físicas: aumento de peso ou emagrecimento exagerado; aumento da pressão arterial; problemas digestivos; tremores e palpitações; insônia ou alterações no sono; pesadelos.



Psicológicas: sensação negativa em relação ao futuro; sentimento de culpa e pensamentos suicidas; depressão; angústia; estresse; crises de choro; mal-estar físico e mental; tentativa de suicídio.



Sociais: isolamento; tristeza; redução da capacidade de se relacionar com outras pessoas e fazer amizades; cansaço exagerado; falta de interesse pelo trabalho; irritação constante; uso de álcool e drogas.



Profissionais: diminuição da capacidade de concentração e memorização; queda da produtividade e menor eficiência; alteração na qualidade do serviço/produto e baixo índice de criatividade.



COMO AGIR?

Denunciar as atitudes e os fatos é essencial para interromper o ciclo de opressão. Documente e denuncie internamente para um dos sócios. A denúncia pode ser realizada por e-mail, por telefone ou pelo formulário **acessível neste link**.

O **Conversa** é uma empresa que incentiva a livre expressão e acolhe as demandas de seus proseadores. Qualquer ato de assédio sexual ou moral é altamente repudiado e deve ser tratado com as medidas cabíveis.

Recebida a acusação, o **Conversa** pedirá detalhes sobre o caso e pensará em conjunto com a vítima sobre quais os próximos passos. A empresa se compromete a agir rápido para não aumentar os danos às condições psicológicas dos envolvidos. O(a) assediador(a) pode ser advertido(a) formalmente ou até mesmo ser punido(a) de maneira severa, o que envolve demissão por justa causa ou afastamento das atividades.



Quando você não é a vítima...

... você também pode ajudar.

Caso testemunhe algum ato de assédio, dê apoio à pessoa e a incentive a denunciar o agressor. **Com a permissão da pessoa, você também pode denunciar o ato aos sócios da empresa.**





LEIA MAIS

● **O ciclo do assédio sexual no ambiente de trabalho**

(Think Eva)

Disponível em <https://thinkeva.com.br/pesquisas/assedio-no-contexto-do-mundo-corporativo/>

● **Assédio sexual e moral**

(Controladoria Geral da União)

Disponível em <https://www.gov.br/cgu/pt-br/centrais-de-conteudo/campanhas/integridade-publica/assedio-moral-e-sexual>

● **Assédio Sexual**

(TST)

Disponível em <https://www.tst.jus.br/assedio-sexual>

● **Assédio Moral no Trabalho**

(Conselho Nacional do Ministério Público)

Disponível em https://mpt.mp.br/pgt/publicacoes/assedio-moral-no-trabalho-perguntas-e-respostas/@@display-file/arquivo_pdf





conversa

estratégias de comunicação integrada