

SESMT EM FOCO



Informação ao alcance de todos



Precisamos falar sobre

**Assédio
Moral**

Este informativo tem como finalidade estimular a conscientização e a reflexão sobre práticas de segurança e saúde no ambiente de trabalho.

Para dúvidas, sugestões ou orientações relacionadas à saúde e segurança ocupacional, procure o SESMT. Estamos à disposição para ajudar.

O QUE É O ASSÉDIO MORAL?

Entende-se por assédio moral toda conduta abusiva, a exemplo de gestos, palavras e atitudes que se repitam de forma sistemática, atingindo a dignidade ou integridade psíquica ou física de um trabalhador.

Na maioria das vezes, há constantes ameaças ao emprego e o ambiente de trabalho é degradado. No entanto, o assédio moral não é sinônimo de humilhação e, para ser configurado, é necessário que se prove que a conduta desumana e antiética do empregador tenha sido realizada com frequência, de forma sistemática. Dessa forma, uma desavença esporádica no ambiente não caracteriza assédio moral.

LEMBRE-SE:

• O assédio moral no trabalho não é um fato isolado. Como vimos, se baseia na repetição ao longo do tempo de práticas vexatórias e constrangedoras,

explicitando a degradação deliberada das condições de trabalho num contexto de desemprego e aumento da pobreza urbana.

• O combate de forma eficaz ao assédio moral no trabalho exige a formação de um coletivo multidisciplinar, envolvendo diferentes atores sociais: sindicatos, advogados, médicos do trabalho e outros profissionais de saúde.

Estes são passos iniciais para conquistarmos um ambiente de trabalho saneado de riscos e violências e que seja sinônimo de cidadania.

COMO IDENTIFICAR O ASSÉDIO MORAL.

- Repetir a mesma ordem para realizar uma tarefa simples centenas de vezes até desestabilizar emocionalmente o trabalhador ou dar ordens confusas e contraditórias.
- Sobrecarregar de trabalho ou impedir a continuidade do mesmo, negando informações.
- Ignorar a presença do (a) trabalhador (a).
- Desviar da função ou retirar material necessário à execução da tarefa, impedindo o trabalho.
- Exigir que faça horários fora da jornada. Ser trocado (a) de turno, sem ter sido avisado (a).
- Mandar executar tarefas acima ou abaixo do conhecimento do (a) trabalhador (a).
- Espalhar entre os colegas que o (a) trabalhador (a) está com problema nervoso.
- Divulgar boatos sobre sua moral.





**Hoje é seu colega...
Amanhã pode ser você!**



**Seja solidário!
O apoio faz a diferença!**

O que a vítima deve fazer?

RESISTIR: É fundamental registrar cuidadosamente todos os episódios de humilhação ou constrangimento. Anote dia, mês, ano, hora, local ou setor, nome do agressor, colegas que testemunharam, conteúdo da conversa e qualquer outro detalhe relevante. Esse registro servirá como prova concreta em eventuais processos administrativos ou judiciais.

DAR VISIBILIDADE: Não se cale. Compartilhe o ocorrido com colegas de confiança, especialmente aqueles que presenciaram os fatos ou que já passaram por situações semelhantes com o mesmo agressor. A exposição do problema ajuda a quebrar o silêncio e a enfraquecer a impunidade.

ORGANIZAR: O apoio coletivo é essencial. Busque fortalecer laços dentro e fora da empresa, criando redes de solidariedade que possam oferecer suporte emocional e prático. A união dos trabalhadores é uma forma de proteção contra abusos.

EVITAR ISOLAMENTO COM O AGRESSOR: Nunca converse sozinho com o agressor. Vá sempre acompanhado de um colega de trabalho, representante sindical ou testemunha. Isso reduz o risco de novas intimidações e garante que haja alguém para confirmar os fatos.

BUSCAR APOIO AFETIVO: Compartilhe sua experiência com familiares, amigos e colegas. O afeto e a solidariedade são fundamentais para reconstruir a autoestima, recuperar a dignidade, reafirmar sua identidade e exercer plenamente sua cidadania.

CUIDAR DA SAÚDE: O assédio moral pode gerar impactos psicológicos e físicos. Procure acompanhamento médico ou psicológico para preservar sua saúde mental e emocional. O autocuidado é parte essencial da resistência.

CONHECER SEUS DIREITOS: Seus direitos incluem denunciar, ser protegido, buscar reparação e exigir medidas preventivas da empresa.

IMPORTANTE!

Se você presencia cenas de humilhação no ambiente de trabalho, é fundamental não se calar. Supere o medo e demonstre solidariedade ao colega que está sendo alvo da agressão.

Lembre-se de que amanhã você pode ser “a próxima vítima” e, nesse momento, o apoio dos colegas será essencial para enfrentar a situação. O silêncio e o medo apenas reforçam o poder do agressor, criando um ciclo de intimidação que mina a confiança e a saúde emocional de todos.

Apoiar quem sofre humilhação significa oferecer palavras de encorajamento, denunciar práticas abusivas e mostrar que ninguém está sozinho. A união entre colegas fortalece o ambiente de trabalho e ajuda a construir uma cultura de respeito e dignidade. Pequenos gestos de solidariedade podem fazer grande diferença, mostrando que a força coletiva é capaz de neutralizar o poder da violência psicológica.

Além disso, é importante lembrar que o ambiente profissional deve ser um espaço de colaboração, crescimento e reconhecimento, e não de medo ou constrangimento.

A coragem de agir e apoiar o outro não apenas protege quem sofre, mas também inspira mudanças positivas que beneficiam toda a equipe.

