

CARTILHA DE PREVENÇÃO AO ASSÉDIO MORAL E SEXUAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

cref7/DF

Conselho Regional de Educação Física
da 7ª Região

INTRODUÇÃO

O assédio moral e o assédio sexual são formas de violência que afetam a dignidade, a saúde e a produtividade dos trabalhadores. Muitas vezes, as vítimas não conseguem identificar o que está acontecendo ou não sabem como agir diante dessas situações. **A vítima de assédio enfrenta uma série de barreiras e preconceitos para romper com o silêncio e, ainda, culpa a si própria pela ocorrência do assédio.**

Esta cartilha tem o objetivo de esclarecer o que caracteriza o assédio moral e o assédio sexual, quais são seus impactos, as leis que protegem os trabalhadores e as formas de prevenção e denúncia.

O QUE É ASSÉDIO MORAL?

O assédio moral no trabalho ocorre quando há repetição de condutas abusivas — como gestos, palavras ou atitudes — que expõem um indivíduo a situações humilhantes, degradantes ou constrangedoras. Isso pode gerar sérios impactos na saúde psicológica e física da vítima, além de prejudicar o ambiente de trabalho.



EXEMPLOS DE ASSÉDIO MORAL

- ▶ Isolamento do funcionário, excluindo-o de reuniões e decisões;
- ▶ Atribuição de tarefas incompatíveis com sua função ou qualificação;
- ▶ Exposição pública de erros de forma humilhante;
- ▶ Sobrecarga excessiva de trabalho intencionalmente;
- ▶ Retirada de responsabilidades sem justificativa;
- ▶ Gritos, ameaças e intimidações frequentes.



IMPACTOS DO ASSÉDIO MORAL

- ▶ Problemas emocionais como ansiedade, depressão e baixa autoestima.
- ▶ Distúrbios físicos, como insônia e problemas gástricos.
- ▶ Redução do desempenho e da produtividade.
- ▶ Ambiente de trabalho tóxico, aumentando a rotatividade de funcionários.



O QUE É ASSÉDIO SEXUAL?

O assédio sexual ocorre quando há investidas indesejadas de natureza sexual, podendo envolver toques inadequados, comentários de teor sexual ou chantagens. No ambiente de trabalho, pode ocorrer de forma vertical (entre superiores e subordinados) ou horizontal (entre colegas).

EXEMPLOS DE ASSÉDIO SEXUAL

- ▶ Comentários inapropriados sobre a aparência ou roupas de um colega.
- ▶ Piadas ou insinuações sexuais constantes.
- ▶ Convites insistentes para encontros após recusas claras.
- ▶ Toques sem consentimento.
- ▶ Ofertas de benefícios ou ameaças de punição em troca de favores sexuais.



IMPACTOS DO ASSÉDIO SEXUAL

- ▶ Medo e insegurança no ambiente de trabalho.
- ▶ Estresse emocional, depressão e traumas psicológicos.
- ▶ Danos à reputação da empresa e processos legais.

ASPECTOS LEGAIS

Constituição Federal

A Constituição Federal garante a dignidade da pessoa humana e os valores sociais do trabalho (art. 1º, inciso III), além de assegurar o direito à honra e à saúde (art. 5º, X e art. 6º).

A dignidade humana também está prevista no artigo 226, que trata da família.

Consolidação das Leis do Trabalho (CLT)

A CLT prevê a possibilidade de rescisão indireta do contrato caso o empregado seja tratado com rigor excessivo ou sofra ofensa à sua honra e boa fama (art. 483, “b” e “e”).

Código Penal (Assédio Sexual)

O artigo 216-A do Código Penal define o crime de assédio sexual, com pena de 1 a 2 anos de detenção, podendo ser aumentada caso a vítima seja menor de 18 anos.

Lei 14.457/2022

Criou o Programa Emprega + Mulheres, tornando obrigatória a adoção de medidas de prevenção ao assédio sexual em empresas com mais de 20 funcionários, incluindo treinamentos e canais de denúncia. Conforme descreve as principais medidas.

- ▶ Apoio à parentalidade, especialmente para mães e pais de crianças com até 6 anos
- ▶ Combate ao assédio sexual e outras formas de violência no ambiente de trabalho
- ▶ Flexibilização da jornada de trabalho
- ▶ Modificações na CLT para orientar o trabalho remoto
- ▶ Estímulo ao microcrédito para mulheres

Convenção 190 da OIT

A Convenção 190 da Organização Internacional do Trabalho (OIT) define assédio moral e sexual como formas de violência no trabalho e estabelece diretrizes para sua erradicação.

A OIT é a primeira norma internacional que reúne igualdade e não discriminação com a segurança e saúde no trabalho num único instrumento e coloca a dignidade humana e o respeito no seu centro!

COMO PREVENIR O ASSÉDIO?

Medidas para Empresas

- ▶ Criar e divulgar uma política de tolerância zero ao assédio.
- ▶ Implementar canais internos de denúncia seguros e confidenciais.
- ▶ Oferecer treinamentos frequentes para todos os funcionários.
- ▶ Assegurar que denúncias serão investigadas com imparcialidade.

Medidas para Funcionários

- ▶ Adotar um ambiente de respeito e profissionalismo.
- ▶ Não tolerar ou minimizar situações de assédio.
- ▶ Apoiar colegas que estejam sofrendo assédio, incentivando a denúncia.

**DIGA NÃO
AO ASSÉDIO**



COMO DENUNCIAR E BUSCAR AJUDA?

O Que Fazer Se Você for Vítima?

1. Reúna provas: Anote datas, horários, locais e nomes de testemunhas.
2. Busque apoio psicológico para lidar com o impacto emocional.
3. Denuncie internamente aos canais da empresa ou ao RH.
4. Procure um sindicato ou advogado para orientações jurídicas.
5. Denuncie aos órgãos competentes, como o Ministério Público do Trabalho e a Delegacia da Mulher (em casos de assédio sexual).

Como os Colegas de Trabalho Devem Reagir?

- ▶ Apoiar a vítima e se disponibilizar como testemunha.
- ▶ Comunicar imediatamente ao setor responsável.
- ▶ Não compactuar com piadas ou comentários desrespeitosos.

CONCLUSÃO

O combate ao assédio moral e sexual depende da conscientização e da ação de todos. Empresas devem criar ambientes seguros, funcionários precisam estar atentos e denunciar é fundamental. Nenhuma forma de assédio deve ser tolerada.

Se precisar de ajuda, não hesite em buscar apoio!

O Ministério Público do Trabalho, com apoio da Organização Internacional do Trabalho, produziu conteúdo audiovisual que trata do assédio sexual de forma direta e simples. São 6 vídeos curtos. Para assistir, basta clicar nos botões.

Episódio 1

Episódio 2

Episódio 3

Episódio 4

Episódio 5

Episódio 6

cref7/DF

Conselho Regional de Educação Física
da 7ª Região

WWW.CREF7.ORG.BR