

cartilha de prevenção ao

# ASSÉDIO MORAL E SEXUAL



ADUR-RJ S.SIND

# APRESENTAÇÃO

Essa cartilha é fruto da campanha “Adur contra o assédio”, uma ação da diretoria 2021-2023, que tem como objetivo orientar a comunidade acadêmica a identificar e a combater o assédio moral e sexual dentro da universidade.

O primeiro passo para combater o assédio é a informação. O propósito dessa cartilha é apoiar pessoas que estão passando ou testemunhando episódios de violência moral ou sexual para que elas possam intervir e evitar que essas práticas se tornem comum no ambiente de trabalho ou estudo.

Cabe a cada um de nós a responsabilidade de pôr fim à prática do assédio, que compromete as relações de trabalho, relações interpessoais e especialmente a saúde dos assediados. Esta luta é de todos: professores, estudantes e técnicos-administrativos.

# ASSÉDIO MORAL

É caracterizado por práticas abusivas frequentes, manifestadas por meio de humilhações, de constrangimentos e de desqualificação de uma pessoa ou grupo. O assédio moral afeta a vida pessoal e profissional do trabalhador e tem efeitos sobre a saúde física e mental.

O tempo e a duração do abuso são característicos. O assédio moral é uma violência recorrente e sistemática com objetivo de causar danos às vítimas e promover a exclusão no ambiente de trabalho.



# SITUAÇÕES QUE CARACTERIZAM O ASSÉDIO MORAL

## DIRETAS:

- ofender, espalhar boatos, fazer críticas ou brincadeiras sobre a vida pessoal, particularidades físicas, emocionais ou sexuais de alguém;
- impor punições humilhantes (dancinhas, prendas);
- xingamentos, gritos ou agressões verbais;
- ameaças de punições e de demissão;
- humilhações privadas e públicas;
- desqualificar ou fazer críticas injustificadas a alguém;
- publicar mensagens humilhantes em grupos de redes sociais;
- isolar fisicamente o trabalhador para que ele não tenha contato com os demais colegas;
- retirar cargos e funções sem motivo justo;
- delegar tarefas inadequadas ou com prazos irreais.



# SITUAÇÕES QUE CARACTERIZAM O ASSÉDIO MORAL

## INDIRETAS:

- desgastar de forma proposital as condições de trabalho ou estudo de uma pessoa ou grupo;
- deixar de prestar informações necessárias à execução de alguma atividade;
- descumprir, ameaçar ou dificultar o usufruto de direitos como férias, licenças ou horários;
- retirar a autonomia do trabalhador ou contestar suas decisões de forma frequente;
- recusa de comunicação direta com a vítima.

## CAUSAS DO ASSÉDIO MORAL:

- abuso de poder da direção.;
- cultura autoritária;
- rivalidade no ambiente de trabalho;
- despreparo do chefe para gerir pessoas;
- busca descontrolada de cumprimento de metas.

# CONSEQUÊNCIAS DO ASSÉDIO MORAL NA SAÚDE MENTAL E FÍSICA DO TRABALHADOR

Os episódios de assédio moral podem ter consequências graves na saúde do trabalhador. O sofrimento emocional causado por violências no ambiente de trabalho pode desencadear sintomas físicos e psicológicos. De acordo com a Fiocruz (2019), são as manifestações psíquicas e físicas do assédio moral:

## FÍSICAS

hipertensão arterial, taquicardia, dermatite, cefaleia, dor muscular, ganho ou perda de peso.

---

## PSICOLÓGICAS

apatia, ansiedade, depressão, mudanças de humor, insônia, pesadelos, ideação suicida.

---

## COMPORTAMENTAIS

agressividade, abuso de drogas lícitas e ilícitas, isolamento social, perda de apetite.

---

Em caso de adoecimento por assédio moral, o trabalhador pode procurar o Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (Cerest), um atendimento especializado para pessoas com doenças relacionadas ao trabalho.

# COMO COMPROVAR O ASSÉDIO MORAL

Para comprovar o assédio, a vítima pode reunir provas em seu favor. Anote detalhadamente as ocorrências de assédio. Especifique a hora, o dia, o mês, o ano, o local/setor, o nome do agressor. Se o assédio ocorreu na presença de outras pessoas, elas podem ser testemunhas do episódio.

Use a tecnologia para recolher provas. E-mails, mensagens, gravações de ligações ou áudios com conversas com conteúdos ofensivos podem ser utilizadas em juízo.



A pessoa assediada deve tomar cuidado e evitar contato com o agressor sozinha. Se precisar interagir com o assediador, chame um colega ou representante sindical para servir de testemunha.

# COMO DENUNCIAR

---

## SINDICATOS

Os sindicalizados contam com assessoria jurídica para orientar, para acolher e para atuar em sua defesa. A vítima de assédio pode contar com o sindicato para buscar reparação na justiça.

---

## OUVIDORIA OU RH

Busque esses setores para relatar as agressões sofridas e solicitar uma mediação para resolver o problema

---

## MINISTÉRIO PÚBLICO DO TRABALHO

Denúncias de assédio moral podem ser feitas no site ou presencialmente em uma unidade do Ministério Público do Trabalho.

---

## COORDENAÇÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR

Os trabalhadores podem contar com o auxílio de médico, de assistente social ou de psicólogo.

---

## CASST

A Coordenação de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalhador é o setor da UFRRJ responsável pela saúde dos servidores e também atua em casos de assédio.

---



# ASSÉDIO SEXUAL

O assédio sexual é caracterizado por constrangimento, intimidação ou ameaças de um superior hierárquico na tentativa de obter favores sexuais. Diferentemente do assédio moral, o assédio sexual é crime previsto na Legislação, e não precisa ocorrer de forma repetida para ser assim tipificado.

Todo comportamento sexual desagradável, ofensivo e inadequado é considerado assédio sexual. Não é necessário a consumação de um ato de teor sexual para ser assédio. A proteção da lei abrange diversas relações em que a hierarquia possa favorecer algum tipo de assédio: nas relações de trabalho, ambientes educacionais, médicas, etc.

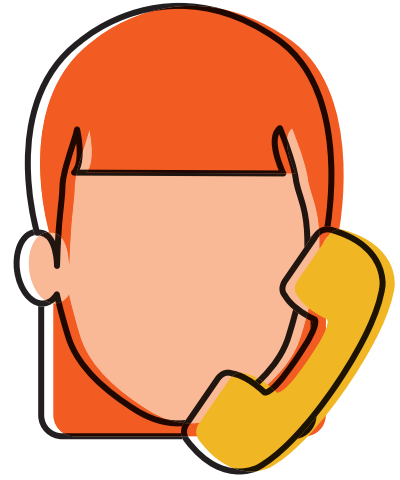
Em 2023, o presidente da república sancionou a Lei 14.540/23, que institui o Programa de Prevenção e Enfrentamento ao Assédio Sexual, a Violência Sexual e aos demais crimes contra a dignidade sexual na administração pública. O programa estende-se a toda administração pública direta e indireta, nas esferas federal, estadual, municipal e distrital. Os órgãos públicos deverão elaborar ações e estratégias para prevenir e enfrentar os crimes contra a dignidade sexual.

# SITUAÇÕES QUE CARACTERIZAM O ASSÉDIO SEXUAL

- insinuações sexuais
- gestos, atos ou palavras sugestivas
- promessas de vantagens ou tratamento diferenciado
- contato físico forçado
- convites inapropriados
- ameaças veladas ou explícitas de represálias tais como perder o emprego
- piadas ou expressões de cunho sexual
- pressão para marcar encontros e saídas fora do ambiente de trabalho



# COMO DENUNCIAR



- **Delegacia da Polícia Civil**
- **Delegacias de Atendimento à Mulher (DEAM)** - a mulher vítima de assédio sexual tem direito ao atendimento por uma agente igualmente mulher
- **Disque 180** para denunciar violência contra a mulher
- **Disque 100** para denunciar violações de Direitos Humanos

**Se você for vítima de assédio, denuncie! Se presenciar qualquer tipo de assédio no ambiente de trabalho ou educacional, preste ajuda às vítimas. O silêncio protege o assediador.**

# ADUR CONTRA O ASSÉDIO



ADUR-RJ S.SIND