

## Você sabe o que é assédio moral?



Quando uma pessoa está sofrendo humilhações, intimidações, constrangimentos, perseguições e ameaças, de forma intencional e repetida, no seu ambiente de trabalho, ela pode estar sofrendo assédio moral.

Segundo a OMS – Organização Mundial da Saúde, este tipo de comportamento é irracional e cria riscos para a saúde do trabalhador. Quem pratica a agressão pode ser uma pessoa, um grupo, ou até mesmo um sistema de trabalho utilizado para humilhar, debilitar ou ameaçar.

O assédio moral é o mau uso ou abuso de autoridade numa situação em que a vítima não consegue se defender.

## Tipos de assédio moral



### Descendente

É o assédio do chefe sobre o subordinado. É o mais comum.



### Horizontal

Feito por colegas do mesmo nível.



### Misto

Começa pelo superior e é seguido pelos colegas



### Ascendente

Subordinados se unem contra o chefe. É raro.

## Fique ligado!

### Confira algumas atitudes assediadoras:

- ✓ Dar instruções confusas e imprecisas ao trabalhador;
- ✓ Bloquear o andamento do trabalho alheio;
- ✓ Atribuir erros imaginários ao trabalhador e pedir-lhe, sem necessidade, trabalhos urgentes ou sobrecarregá-lo com tarefas;



- ✓ Ignorar a presença do trabalhador na frente dos outros;
- ✓ Fazer críticas ao trabalho ou brincadeiras de mau gosto na frente de outros;
- ✓ Invadir a vida privada;
- ✓ Fragilizar, ridicularizar, inferiorizar, menosprezar e impedir que a vítima se expresse;
- ✓ Destruir emocionalmente a vítima por meio da vigilância acentuada e constante.

## O que fazer?

A primeira dica é **romper o silêncio**, saindo de uma posição submissa para uma atitude mais ativa.

- ✓ Dizer claramente NÃO ao assediador;
- ✓ Contar para colegas, família ou amigos sobre a situação;
- ✓ Reunir provas (e-mails, vídeos, bilhetes, presentes, etc.);
- ✓ Evitar a presença ou conversa com o agressor sem a presença de colegas que possam ser testemunhas;
- ✓ Relatar o ocorrido ao setor de recursos humanos, psicólogo(a), assistente social ou médico;
- ✓ Relatar o ocorrido ao Sindicato para as devidas orientações e encaminhamentos.



# Consequências para a vítima

- ✓ Depressão, angústia, estresse, crises de competência, crises de choro, mal-estar físico e mental;
- ✓ Cansaço exagerado, falta de interesse pelo trabalho, irritação constante;
- ✓ Insônia, alterações no sono, pesadelos;
- ✓ Diminuição da capacidade de concentração e memorização;
- ✓ Isolamento, tristeza, redução da capacidade de se relacionar com outras pessoas e fazer amizades;
- ✓ Sensação negativa em relação ao futuro;
- ✓ Reprodução dos comportamentos agressivos;
- ✓ Aumento de peso ou emagrecimento exagerado, aumento da pressão arterial, problemas digestivos, tremores e palpitações;
- ✓ Redução da libido;
- ✓ Sentimento de culpa e pensamentos suicidas;

## PROCURE!

O RH de sua empresa e/ou o sindicato de sua categoria.

Ministério Público do Trabalho  
Passo Fundo (54) 3317 5850

## Material desenvolvido por acadêmicas(os) de Psicologia da Faculdade Meridional – IMED

Adriana Campanha Valério  
Alessandro Da Rosa Alves  
Ana Paula Gazzoni  
Andréia Franchini  
Camila Pereira  
Daiane Patrícia De Quadros  
Débora Rita Kujawa  
Emili Rodrigues Romani  
Greta Possa  
Icaro Bonamigo Gaspodini  
Jéssica Elandra Bedin  
João Claudio De Souza Gossler  
Maria Isabel Wobeto  
Marlova Tibola  
Paula Roberta Da Rosa Pagliarini  
Priscila Da Silva Da Rosa  
Roseane Vera Militz Carvalho  
Thaís Pinto Teixeira  
Vanessa Boch Provensi Mosena

Orientação  
Psicóloga **Vanessa Rissi**  
CRP 07/12888

Patrocínio



Passo Fundo, 2013

# Assédio Moral no Trabalho



## O que fazer?

