

HA HA HA!

HA HA HA!

HA HA HA!

# SEU ASSÉDIO NÃO TEM DESCULPA.



**Este material é produzido pelo Confea  
e faz parte da campanha  
de conscientização, prevenção  
e enfrentamento ao assédio moral,  
sexual e à discriminação.**

# APRESENTAÇÃO

## Por que precisamos falar sobre?

Para abrir o diálogo. É com essa premissa que lançamos esta cartilha sobre como prevenir todas as formas de assédio e discriminação no ambiente profissional e fora dele.

Estes são temas que geram debate e muitos desencontros pela falta de conhecimento e conscientização. Para isso, vamos listar as possíveis causas e consequências desse tipo de conduta.

Juntos, podemos atualizar conceitos, comportamentos e aprender a conviver com as diferenças com mais respeito e empatia. Aqui no Sistema Confea/Crea e Mútua, o nosso desejo é criar um ambiente mais positivo, saudável e seguro para todos.

# E SE FOSSE VOCÊ?

**Vamos começar a nossa jornada de conscientização com algumas dicas rápidas para você utilizar sempre antes de falar ou agir.**

1. Respire.
2. Tenha certeza do que você deseja falar.
3. Procure a forma mais clara e educada de passar a sua mensagem.
4. Questione como você reagiria às suas palavras ou comportamento.
5. Respeite o momento e o espaço do outro.

## **Você sabia que o assédio e a discriminação não são problemas individuais?**

São práticas enraizadas no contexto social, econômico, organizacional e cultural fomentadas pelas desigualdades sociais, principalmente quando relacionadas a gênero e a raça.

As consequências dessas práticas produzem efeitos negativos que ultrapassam a esfera do ambiente profissional e atingem o indivíduo, a comunidade e toda a sociedade.

**PARE, ACOLHA E DENUNCIE**



PARE, ACOLHA E DENUNCIE



# ASSÉDIO MORAL É

Uma forma de violência psicológica caracterizada por comportamentos abusivos e repetitivos que podem humilhar, constranger, intimidar, manipular ou desvalorizar uma pessoa, causando danos à sua saúde mental e bem-estar.





## O que é

- Críticas e avaliações públicas que exponham a pessoa.
- Alterações do tom de voz, ameaças, agressão verbal e utilização de termos pejorativos.
- “Brincadeiras” ofensivas sobre características físicas ou que causem qualquer tipo de desconforto ou constrangimento.
- Isolamento e silenciamento.
- Pressão psicológica, atribuição de tarefas em quantidade exacerbada, com urgência permanente e de impossível execução.

## O que não é

- Exigências de cumprimento de metas.
- Uso de mecanismos de gestão.
- Avaliações e críticas sobre o trabalho (feedback).
- Aumento esporádico do volume de trabalho.
- Conflitos e divergências de opiniões.

SEU ASSÉDIO  
NÃO É SÓ UMA PIADA

HA HA HA!





HA HA HA!

PARE, ACOLHA E DENUNCIE

HA HA HA!

**Constranger alguém com elogios, cantadas ou paqueras no ambiente de trabalho pode configurar assédio.**

# ASSÉDIO SEXUAL É

Constranger alguém com o intuito de obter vantagem ou favorecimento sexual, prevalecendo-se da condição de superior hierárquico ou ascendência inerentes ao exercício de emprego, cargo ou função.



## O que é

- Conversas indesejáveis sobre sexo.
- Contato físico não desejado.
- Convites impertinentes.
- Solicitação de favores sexuais.

## O que não é

- Elogios sem conteúdo sexual.

SEU PRECONCEITO

NÃO É SÓ UMA BRINCADEIRA



PARE, ACOLHA E DENUNCIE

**Constranger alguém com opiniões que desrespeitam a raça, o credo e o gênero pode configurar assédio.**



# DISCRIMINAÇÃO É

Toda distinção, exclusão, restrição ou preferência baseada em sexo, gênero, orientação sexual, deficiência, crença religiosa, convicção filosófica ou política, raça, cor, descendência ou origem nacional ou étnica, que tenha por objetivo anular ou restringir o reconhecimento e exercício, em igualdade de condições, de direitos humanos e liberdades fundamentais nos campos político, econômico, social, cultural ou em qualquer outro campo da vida pública ou privada.





## O que fazer?

Comunique seu gestor e faça sua denúncia em nosso canal: **[cpa.confea.org.br](https://cpa.confea.org.br)**

**Vítima:** reúna provas do assédio e anote cada detalhe, como data, hora e local. Procure ajuda de colegas e testemunhas, caso tenha.

**Colegas de trabalho:** ofereça seu apoio à vítima. Coloque-se à disposição como testemunha caso tenha presenciado a situação de abuso.

## Sua atitude é fundamental para um ambiente mais positivo:

- Pratique empatia e trate o outro como deseja ser tratado.
- Mantenha o profissionalismo acima de vontades pessoais.
- Pratique uma comunicação assertiva.
- Respeite o espaço do outro e a diversidade.
- Evite causar constrangimentos, ainda que de forma não intencional.
- Denuncie situações incômodas, constrangedoras ou inconvenientes.



PROGRAMA  
*Mulher*  
SISTEMA CONFEA/CREA E MÚTUA



**PARE, ACOLHA E DENUNCIE**