



**EVERESTE**  
INSTITUTO DE TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

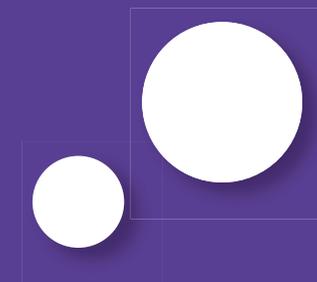
# CARTILHA

DE PREVENÇÃO E COMBATE  
AO ASSÉDIO MORAL E  
ASSÉDIO SEXUAL



---

# EXPEDIENTE



## DENÚNCIAS

ouvidoria@evereste.org.br



## RELACIONAMENTO

rh@evereste.org.br

(92) 3308-9442



## EVERESTE SEDE AMAZONAS

Av. Visconde De Porto Alegre, 1680

Praça 14 De Janeiro, Manaus - AM

CEP: 69020-130 | Telefone: (92) 3308-9442

## FILIAIS PELO BRASIL

Evereste Serra dos Carajás - PA

Evereste São José dos Campos - SP

Evereste Brasília - DF



institutoeveresteoficial



institutoevereste

---

# APRESENTAÇÃO



Esta cartilha tem o objetivo de oferecer ao público interno esclarecimentos sobre o assédio moral e assédio sexual no ambiente de trabalho. O intuito desta cartilha é promover uma maior conscientização sobre esses temas, visando prevenir e coibir práticas relacionadas ao assédio moral e ao assédio sexual.

---

# O QUE É ASSÉDIO MORAL?

O assédio moral é conceituado como toda e qualquer conduta abusiva manifestada por comportamentos, palavras, atos, gestos ou escritos que possam trazer danos à personalidade, à dignidade ou à integridade física e psíquica de uma pessoa, colocando em perigo o seu emprego ou degradando o ambiente de trabalho.



Assédio moral

---

# COMO OCORRE?

Sob o ponto de vista hierárquico,  
o assédio pode ocorrer nas  
seguintes formas:

## Vertical Descendente

---

De cima para abaixo:  
De superior para o  
trabalhador;

## Vertical Ascendente

---

De baixo para cima:  
Do trabalhador para o  
superior;

## Horizontal

---

Na mesma hierarquia:  
Entre os colegas  
de trabalho;

## Misto

---

Horizontal e vertical.



---

# EXEMPLOS DE ASSÉDIO MORAL



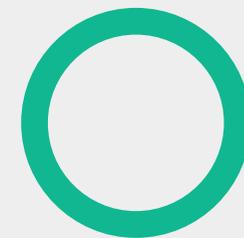
## Deteriorização proposital das condições de trabalho:

- ✓ Criticar constantemente o trabalho da pessoa, de forma injusta ou exagerada;
- ✓ Atribuir demandas contraditórias;
- ✓ Contestar, a todo momento, as decisões da pessoa;
- ✓ Não transmitir informações relevantes para realização do trabalho ou induzir o assediado ao erro;
- ✓ Impor condições e regras de trabalho personalizadas, diferentes das que são cobradas aos demais integrantes da equipe, mais trabalhosas ou mesmo inúteis;
- ✓ Privar a pessoa de acesso aos instrumentos necessários para a realização do seu trabalho;
- ✓ Não atribuir atividades à pessoa, deixando-a sem quaisquer tarefas a cumprir, provocando sensação de inutilidade e incompetência;
- ✓ Vigiar apenas a pessoa assediada;
- ✓ Impedir ou dificultar eventual promoção de pessoa assediada.



---

# EXEMPLOS DE ASSÉDIO MORAL

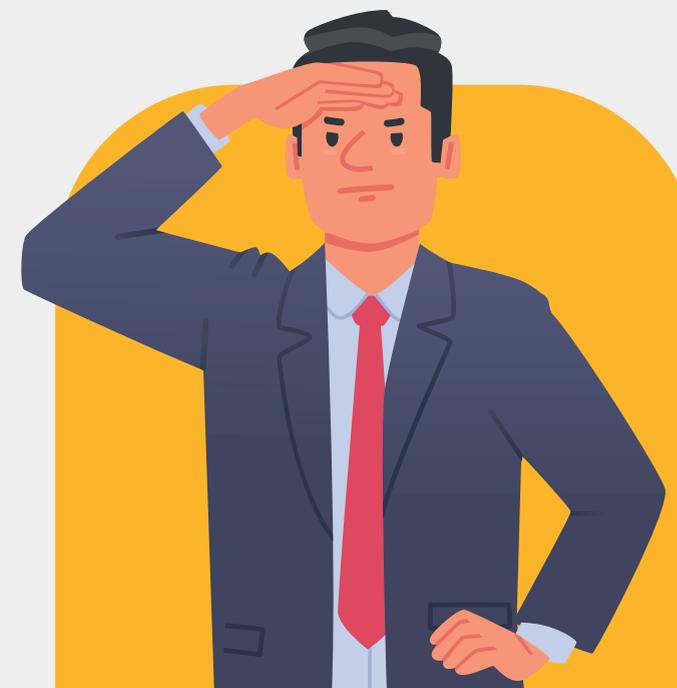


## Isolamento e recusa de comunicação:

- ✓ Ignorar, deliberadamente, a presença da pessoa ou não cumprimentá-la;
- ✓ Evitar a comunicação direta com a pessoa assediada, limitando-se à comunicação por e-mail, bilhetes ou terceiros;
- ✓ Isolar fisicamente a pessoa do ambiente de trabalho, tornando difícil a comunicação com os demais membros da equipe;
- ✓ Proibir que a pessoa fale com os outros no ambiente de trabalho.

## Violência verbal ou física:

- ✓ Falar com a pessoa aos gritos;
- ✓ Ameaçar com violência física;
- ✓ Realizar a escuta de ligações telefônicas.



---

# EXEMPLOS DE ASSÉDIO MORAL

## Atentado contra a dignidade:

- ✓ Espalhar boatos sobre a pessoa assediada;
- ✓ Realizar críticas hostis sobre sua capacidade profissional;
- ✓ Desconsiderar seus problemas de saúde;
- ✓ Divulgar informações privadas sobre o estado de saúde da pessoa para outros membros da equipe;
- ✓ Insinuar que a pessoa tem distúrbios psicológicos;
- ✓ Limitar o número de vezes e monitorar o tempo de permanência no banheiro;
- ✓ Desconsiderar ou ironizar as opiniões do assediado;
- ✓ Adotar comportamentos ou gestos que demonstrem desprezo (suspiros, olhares, levantar de ombros, risos).





# O QUE NÃO É ASSÉDIO MORAL?

- 01 Exercício do poder hierárquico de controle e organização dos trabalhos;
- 02 Atos isolados, conflitos, discussões, um grito ou mesmo um xingamento eventual;
- 03 Exigência de produtividade e de respeito às normas vigentes, estresse causado por momentos de picos de trabalho;
- 04 Gestão por estresse, que tem o intuito de melhorar o desempenho sem a intenção maldosa de prejudicar o trabalhador.



---

# O QUE É ASSÉDIO SEXUAL?

O assédio sexual no ambiente de trabalho consiste em **constranger colegas** por meio de “cantadas” e insinuações constantes, com o objetivo de obter vantagens ou favorecimento sexual. Pode ser conceituado como “toda conduta de natureza sexual não solicitada, que tem um efeito desfavorável no ambiente de trabalho ou consequências prejudiciais no plano do emprego para as vítimas”. (Maurício Drapeau).

Assédio sexual

---

## ESSA ATITUDE PODE:



**Ser clara ou sutil**

**Ser falada ou apenas insinuada**

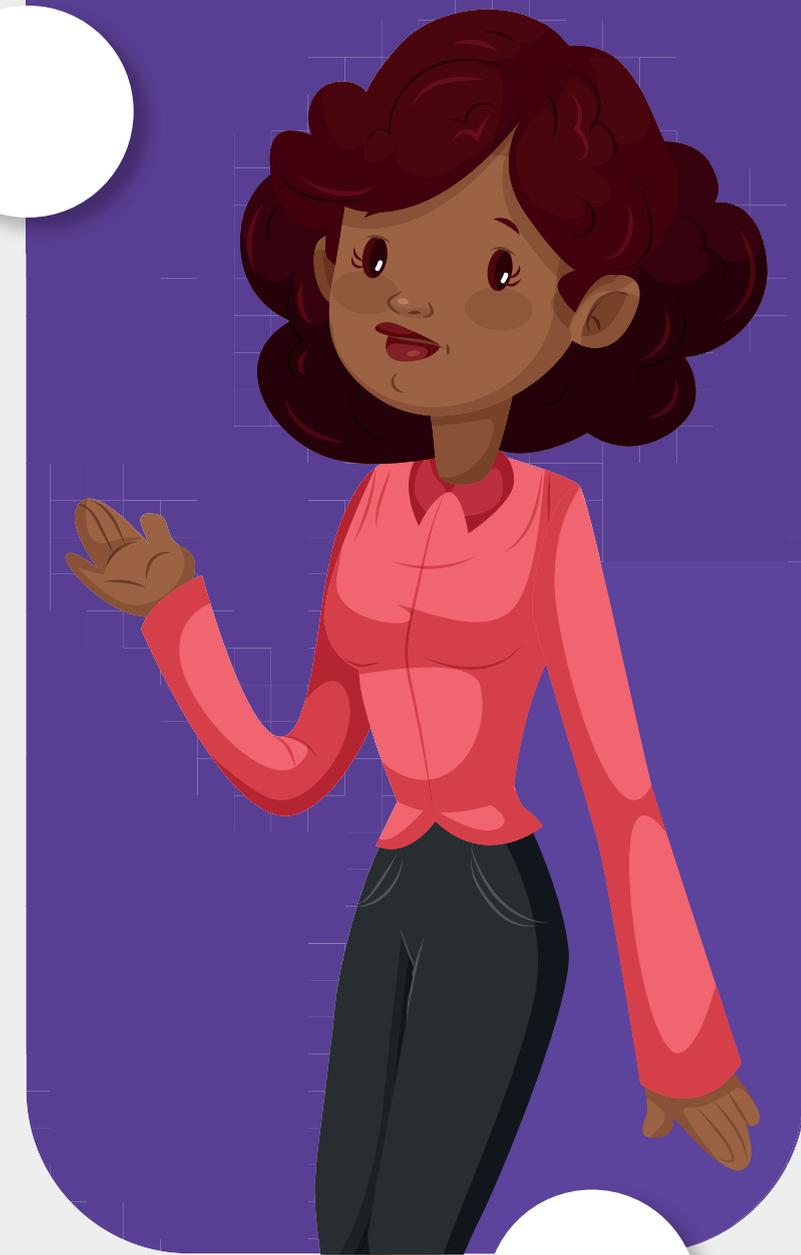
**Ser escrita ou explicitada em gestos**

**Vir em forma de coação ou, ainda,  
em forma de chantagem**

---

# O ASSÉDIO SEXUAL:

- ✓ Atinge, mais frequentemente, as mulheres e constitui uma das muitas violências sofridas em seu dia a dia.
- ✓ Não se restringe às situações hierárquicas, podendo ocorrer assédio sexual horizontal.
- ✓ Pode ser expressado de várias formas, inclusive com atitudes como piadas pejorativas à sexualidade e/ou às orientações sexuais das pessoas, fotos pornográficas ou de nudez, brincadeiras tipicamente sexistas ou comentários sobre o outro.



# REQUISITOS PARA CONFIGURAÇÃO DO ASSÉDIO SEXUAL

- 01 Constrangimentos;
- 02 Forma dolorosa, ou seja, intencional;
- 03 Comportamento do agente visa à vantagem sexual;
- 04 Ausência de consentimento da vítima.

Não é necessário contato físico para caracterizar o assédio sexual, pois várias condutas, mesmo que sutis, podem configurar assédio, tais como: **expressões verbais ou escritas, comentários, gestos, olhares, imagens enviadas por e-mails, entre outros.**

---

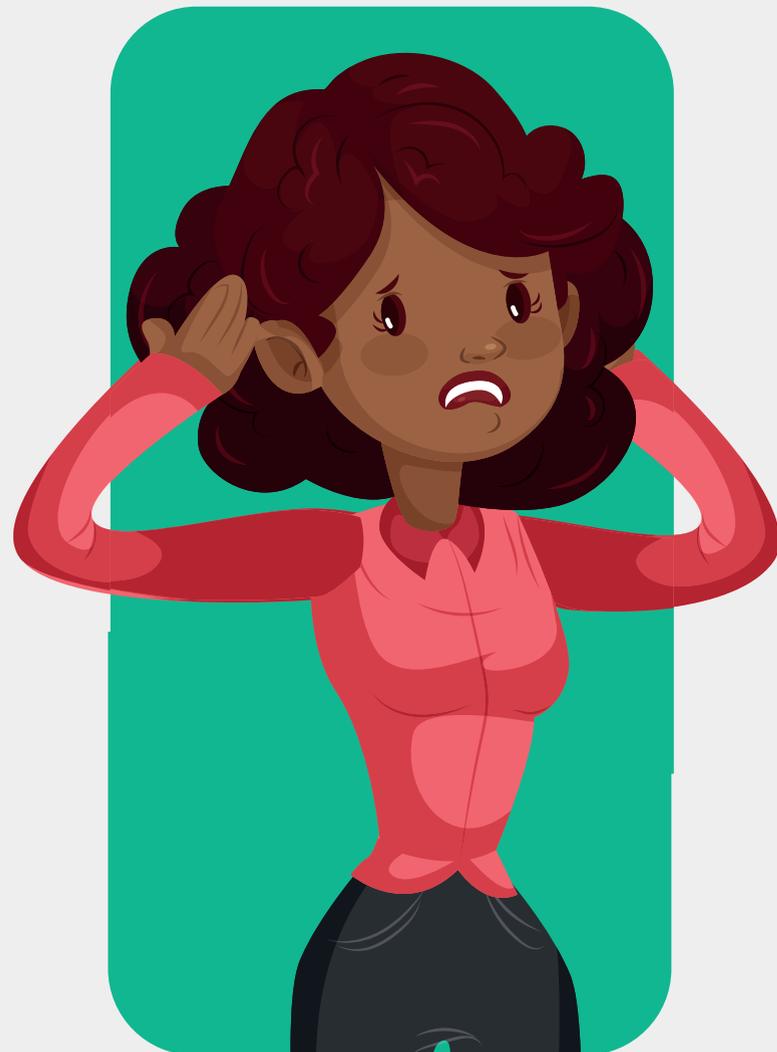
# ASSÉDIO SEXUAL SÓ É ILÍCITO SE FOR PRATICADO NO PRÓPRIO LOCAL DE TRABALHO?

**Não, mas exige-se que o assédio sexual tenha relação com o trabalho.**

Por exemplo:

- Quando é oferecida uma carona por um colega após o expediente, na qual o assediador acaba intimidando a vítima com ameaças de prejuízos no trabalho;
- Em confraternizações que ocorrem fora do ambiente laboral, nas quais o assédio relacionado ao trabalho pode ser praticado.

O Evereste ratificando a **Convenção 190 da OIT** pelo fim da Violência e Assédio no mundo do trabalho.



---

# CONSEQUÊNCIAS PARA O ASSEDIADO MORAL E SEXUALMENTE:

Por ser uma experiência subjetiva, as consequências do assédio podem variar de pessoa para pessoa, de acordo com o grau, com as circunstâncias, entre outros fatores. As consequências podem ser:

**Psicológicas:** Depressão, angústia, tristeza, vergonha, crises de choro, culpa, baixa autoestima, isolamento, pensamentos suicidas, medo de estar no ambiente de trabalho junto com o assediador.

**Físicas:** Cansaço exagerado, perda de peso ou ganho excessivo, insônia, alterações de sono, aumento da pressão arterial, palpitações.



---

# CONSEQUÊNCIAS PARA O ASSEDIADO MORAL E SEXUALMENTE:

**Sociais:** Dificuldade familiar e degradação do ambiente familiar.

**Profissionais:** Redução na capacidade de concentração, erros no cumprimento de atividades, intolerância e reações extremas às ordens dos superiores hierárquicos.

---

# CONSEQUÊNCIAS PARA A INSTITUIÇÃO

- **01** Afastamento de servidores do trabalho, evasão, absenteísmo;
- **02** Redução da produtividade e do alcance de metas;
- **03** Alterações constantes na lotação ou posto de trabalho;
- **04** Deterioração do clima organizacional;
- **05** Prejuízo da imagem institucional perante a sociedade.

---

# COMO PREVENIR?

## 1. POR PARTE DA INSTITUIÇÃO:

- Elaboração de campanhas sobre o assédio moral, de forma a esclarecer o corpo funcional sobre o que caracteriza o assédio moral, e formas de responsabilização;
- Divulgação de Manual de Boas Práticas;
- Inclusão no Código de Ética de medidas de prevenção ao assédio moral;
- Estabelecimento e divulgação do canal de denúncias para situações de assédio moral;
- Apuração e encaminhamento adequado das denúncias recebidas na Ouvidoria;
- Apuração como falta funcional de atos dos assediadores.

---

# O QUE FAZER SE VOCÊ FOR VÍTIMA?

- Anotar as situações de assédio e discriminação, com detalhe; Guardar documentos físicos (bilhetes e anotações) ou eletrônicos (e-mails, mensagem);
- Buscar apoio de familiares e colegas;
- Evitar conversar a sós com o assediador;
- Buscar orientação psicológica sobre como se comportar frente à situação;
- Comunicar a situação aos responsáveis, através dos seguinte e-mail: [ouvidoria@evereste.org.br](mailto:ouvidoria@evereste.org.br)

**Não esqueça!** Qualquer pessoa que se sinta vítima ou que testemunhe atos que possam configurar Assédio Moral ou Assédio Sexual **pode fazer a denúncia!**

---

# CONHEÇA OS CANAIS RESPONSÁVEIS PELO ATENDIMENTO E TRATAMENTO DA DENÚNCIA:

Ouvidoria Instituto Evereste

Contato:

[ouvidoria@evereste.org.br](mailto:ouvidoria@evereste.org.br)

---



(92) 3308-9442



[rh@evereste.org.br](mailto:rh@evereste.org.br)



[www.evereste.org.br](http://www.evereste.org.br)



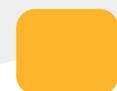
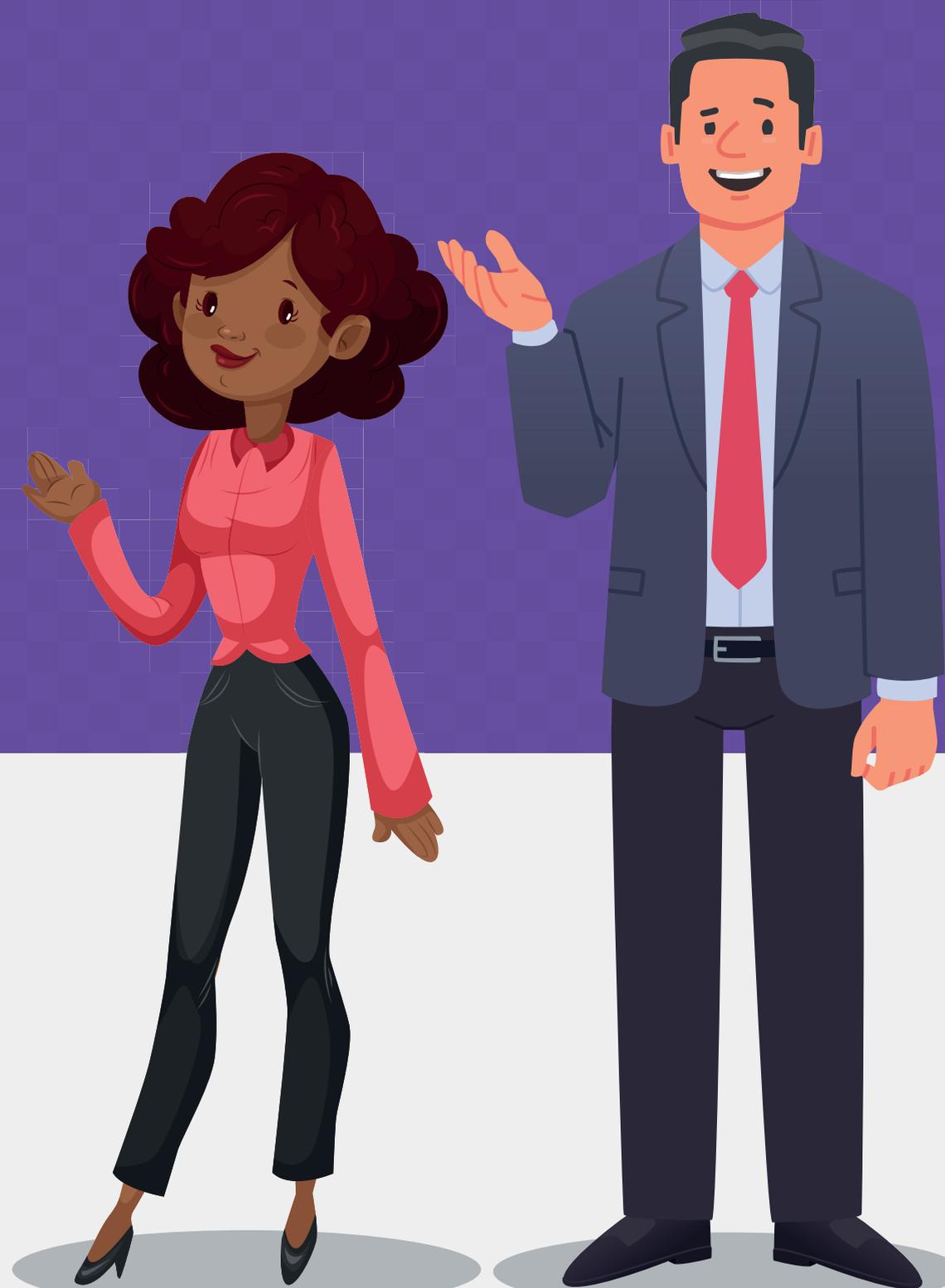
Av. Visconde de Porto Alegre, 1680  
Praça 14 de Janeiro - Manaus, AM.



---

# CONHEÇA MAIS SOBRE O INSTITUTO EVERESTE

Acesse nosso Portal e fique por dentro de nossas notícias e novidades.



**Aponte sua câmera para  
o QR Code e acesse nosso  
Portal.**



 institutoeveresteoficial   institutoevereste