



# GUIA PRÁTICO

POR UM AMBIENTE DE TRABALHO + POSITIVO

PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO DAS VIOLÊNCIAS,  
DOS ASSÉDIOS E DAS DISCRIMINAÇÕES



JUSTIÇA DO TRABALHO







# Apresentação

Uma instituição deve prezar por um ambiente de trabalho saudável, digno e seguro para todas as pessoas. Algumas práticas, contudo, comprometem a qualidade de vida laboral, muitas vezes abalando, também, a vida pessoal.

Este guia busca chamar a atenção para qualquer tipo de violência, assédio e discriminação que pode ocorrer no ambiente de trabalho. Aqui, você entenderá os principais conceitos que permeiam as condutas abusivas, conhecerá exemplos de situações de assédio, entenderá os seus potenciais prejuízos para as vítimas e aprenderá o que fazer – seja você a vítima ou a testemunha de um caso.

O objetivo é conscientizar e orientar sobre o tema para que possamos construir uma cultura organizacional saudável, segura e produtiva. A prevenção e o enfrentamento da violência, do assédio e da discriminação são responsabilidade de todos e todas!

Esta cartilha se baseia na Política de Prevenção e Enfrentamento da Violência, do Assédio e de Todas as Formas de Discriminação, instituída pelo **Ato Conjunto TST.CSJT.GP N.º 52**, e pela **Resolução CSJT N.º 360**, ambos de 29 de agosto de 2023. Os instrumentos estão alinhados ao princípio da dignidade da pessoa humana, ao valor social do trabalho, à proibição de todas as formas de discriminação e ao direito à saúde e à segurança no trabalho.

# O que é assédio?

No mundo do trabalho, os termos “violência e assédio” referem-se a comportamentos e práticas inaceitáveis que causem (ou possam causar) dano físico, psicológico, sexual ou financeiro a alguém. Isso inclui, também, a violência e o assédio com base no gênero, ou seja, quando esses comportamentos se dirigem às pessoas em razão do seu sexo ou gênero.

**ASSEDIAÇÃO É OFENDER, HUMILHAR, AMEAÇAR OU INTIMIDAR ALGUÉM, SEJA FÍSICA OU VERBALMENTE, ENTRE OUTRAS CONDUTAS.**

**Também é assédio e discriminação fazer piadas ou comentários indesejáveis sobre:**

- Raça, nacionalidade, origem étnica;
- Cor;
- Religião;
- Idade;
- Sexo, gênero, orientação sexual e expressão de gênero;
- Estado civil;
- Deficiência;
- Situação econômica; e
- Qualquer condição que discrimine o indivíduo.

Essas práticas abusivas são um reflexo da violência na sociedade e representam ameaças aos direitos fundamentais de todas as pessoas, como, por exemplo, a sua dignidade e privacidade.

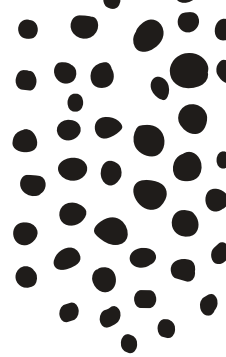
No trabalho, essas condutas criam um ambiente hostil e podem afetar a vida profissional e pessoal de quem sofre o assédio. Os relacionamentos ficam comprometidos e a vítima se sente sozinha. Além disso, há danos à saúde física, mental e social, que podem evoluir para o adoecimento físico ou mental, a incapacidade, o desemprego ou mesmo a morte.

## Você sabia?

A **Organização Internacional do Trabalho (OIT)** estabeleceu novas normas globais com o objetivo de acabar com a violência e o assédio no mundo do trabalho. A Convenção nº 190 da OIT é o primeiro tratado internacional a reconhecer o direito de todas as pessoas a um mundo de trabalho livre de violência e assédio, incluindo violência e assédio com base em gênero. Além disso, pela primeira vez, uma legislação internacional reconheceu o gênero como um fator de vulnerabilidade no ambiente de trabalho.



Acessar a Convenção 190 da OIT



# Entendendo a dinâmica do assédio e da violência

A violência e o assédio podem acontecer somente uma vez, de forma isolada, ou várias vezes. E as condutas abusivas podem se dar de forma direta - com acusações, insultos, gritos e humilhações públicas - ou indireta - por meio de práticas ou políticas organizacionais que impactem de forma desproporcional determinados grupos ou pessoas.

## A conduta abusiva pode ser:

- Física, psicológica ou sexual;
- Verbal, escrita ou online;
- Pontual ou repetida.

Além disso, ações que demonstram falta de respeito e até atos graves de violência física, psicológica ou sexual, podendo constituir crime, também podem configurar condutas abusivas.

**QUALQUER QUE SEJA A FORMA, A CARACTERIZAÇÃO DA VIOLÊNCIA OU DO ASSÉDIO INDEPENDE DA INTENÇÃO DE QUEM FAZ. SÃO OS DANOS FÍSICOS, EMOCIONAIS E PROFISSIONAIS SOFRIDOS PELA VÍTIMA QUE CARACTERIZAM ESSAS PRÁTICAS.**

Essas condutas podem acontecer entre colegas, entre superiores e subordinados e, até mesmo, envolvendo pessoas de fora da instituição, como o público.



Escola	Classificação	Descrição	Exemplo	Terminologia
1	Em geral, não ofensivo	Opiniões e comentários habituais sobre temas não sensíveis	Elogios educados à aparência; interações informais, mas respeitosas entre colegas	Microagressões
2	Perturbador e levemente ofensivo	Discurso que afirma ou sugere estereótipos ou ideologias de gênero prejudiciais às mulheres	“Piadas” que exploram papéis opressivos de gênero; opiniões que reforçam algum tipo de inferioridade das mulheres	Microagressões e assédio moral de gênero
3	Ofensivo	Ações e/ou discurso abertamente insensíveis às questões de gênero	Negar injustificadamente oportunidades de trabalho e promoções a uma mulher	Discriminação e assédio moral de gênero
4	Altamente ofensivo	Discurso ou ação perpetrada com a intenção de humilhar, insultar ou exercer poder sobre uma mulher/ uma mulher específica	Chamar a uma pessoa por epítetos ofensivos; convidar insistentemente um colega para jantar mesmo depois de muitas recusas; envolvendo-se com flertes indesejados	Importunação sexual; Assédio sexual; Discriminação e Perseguição
5	Agressivo e não fisicamente violento	Comportamento rude, hostil ou fisicamente intrusivo	Sugerir que uma pessoa pode ser punida caso não concorde em fazer sexo com o agressor; dando massagens não solicitadas	Importunação sexual; Assédio sexual; Abuso psicológico e Perseguição
6	Agressivo e fisicamente violento	Comportamento coercitivo que emprega o uso da força	Tentar beijar alguém à força; agarrar as partes sexuais de alguém	Estupro; Tentativa de estupro e Assédio sexual

Fonte: VEREDAS estratégias em direitos humanos

## Vamos falar sobre discriminação?

Discriminação é toda distinção, exclusão, restrição ou preferência em razão de raça, etnia, cor, sexo, gênero, religião, deficiência, opinião política, ascendência nacional, origem social, idade, orientação sexual, identidade e expressão de gênero.

Isso também vale para qualquer tratamento que impeça ou limite os direitos e liberdades fundamentais da pessoa, seja por motivos econômicos, sociais, culturais, laborais ou em outra área da sua vida pública.



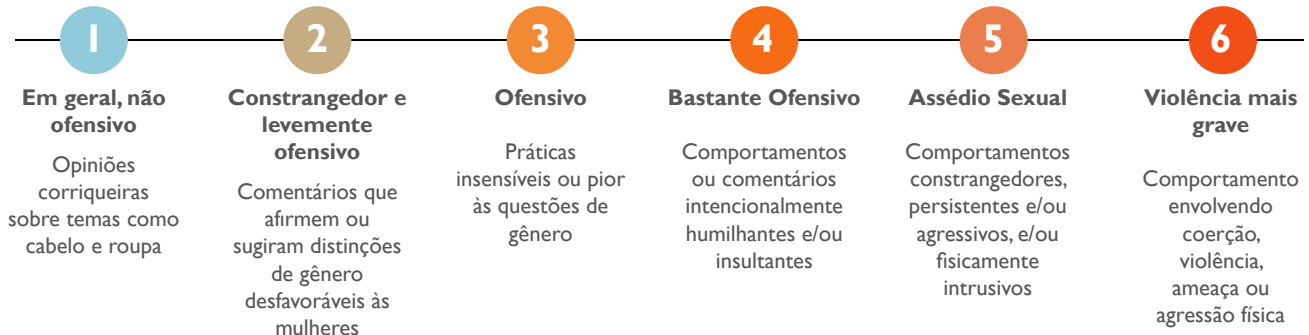
## Tipos de discriminação:

- **Direta:** quando alguém é tratado injustamente por pertencer a um grupo minoritário. Por exemplo, recusar emprego a alguém por causa de sua raça.
- **Indireta:** quando práticas ou políticas, aparentemente neutras, acabam por prejudicar grupos minoritários. Por exemplo, um estabelecimento não prevê acessibilidade adequada para as pessoas com deficiência.
- **Flagrante:** acontece de forma aberta e inequívoca por meio de ações e de discursos que defendem abertamente práticas discriminatórias.
- **Sutil:** é mais comum e frequente, e acontece por meio de comportamentos insidiosos e naturalizados cujo propósito discriminatório é mantido oculto.

**QUALQUER CONDIÇÃO QUE DISCRIMINE A PESSOA É ASSÉDIO.**

## AVALIAÇÃO DE CONDUTAS PROBLEMÁTICAS

A avaliação de uma conduta inadequada depende do contexto em que ela acontece, do histórico de relacionamento entre os envolvidos e da combinação entre o tom do que é dito e das ações não-verbais.



Adaptado de: Kathleen Kelley Reardon para Harvard Business Review. 2018, "It's not always clear what constitutes sexual harassment. Use this tool to navigate gray areas"  
Fonte: VEREDAS estratégias em direitos humanos

# Consequências do assédio

O assédio traz sérias consequências para a mente, para o corpo e para os relacionamentos sociais e profissionais da vítima. E não para por aí: os problemas também se estendem para o ambiente de trabalho, para a organização e até mesmo para o Estado. Veja:

## Consequências para a vítima

- Tensão;
- Estresse;
- Ansiedade;
- Irritabilidade;
- Crises de choro;
- Dores generalizadas e palpitações;
- Dores de cabeça;
- Hipertensão arterial (pressão alta);
- Redução da autoestima;
- Diminuição da produtividade;
- Problemas familiares;
- Distúrbios digestivos;
- Distúrbios do sono;
- Esgotamento físico e emocional;
- Afastamento por doenças;
- Perda do sentido do trabalho;
- Sensação de alienação e não-pertencimento;
- Isolamento social e abandono de relações pessoais;
- Depressão;
- Síndrome do pânico;
- Transtornos de adaptação;
- Transtorno de Estresse Pós-traumático;
- Transtorno de Ansiedade Generalizada;
- Suicídio.

## Consequências para quem pratica condutas abusivas

Violências, assédios e discriminações cometidas no ambiente de trabalho podem ser consideradas falta grave e levar à dispensa por justa causa na iniciativa privada ou à abertura de processo administrativo disciplinar no caso de órgãos públicos, com a aplicação das penalidades previstas na Lei nº 8.112/90 .

Assim, a pessoa agressora pode responder nas esferas civil, indenizando a vítima pelos danos morais e materiais sofridos, e criminal: a conduta pode ser considerada assédio sexual (art. 216-A do Código Penal) ou outros tipos penais distintos, como estupro (art. 215), constrangimento ilegal (art. 146), ameaça (art. 147), violência psicológica contra a mulher (art. 147-B), perseguição (147-A), racismo ou injúria racial (Lei n. 7.716/1989). No caso de discriminação em relação à Pessoa com Deficiência cabe destacar a Lei Brasileira de Inclusão em seu artigo 88.

Importante lembrar que o conceito trabalhista de assédio sexual é mais amplo do que o tipo penal. No campo trabalhista, configura assédio sexual a conduta de conotação sexual praticada contra a vontade de alguém, sob forma verbal, não verbal ou física, manifestada por palavras, gestos, contatos físicos ou outros meios, que acaba por perturbar ou constranger a vítima, afetar a sua dignidade ou criar um ambiente intimidativo, hostil, degradante, humilhante ou desestabilizador, independentemente de se a pessoa agressora tinha a intenção de gerar essas consequências.

Já no Código Penal, a conduta de assédio é caracterizada quando a pessoa agressora se utiliza de sua condição de superior na hierarquia, do cargo ou função para constranger alguém com o intuito de obter vantagem ou favorecimento sexual.

## Consequências para a organização

- Ambiente altamente tóxico;
- Redução da produtividade;
- Alta rotatividade da força de trabalho;
- Alta taxa de absenteísmo (falta de pontualidade e assiduidade no cumprimento de uma atividade);
- Presenteísmo;
- Aumento de acidentes de trabalho;
- Desgaste da imagem institucional;
- Possibilidade de responsabilização pelos atos de seus prepostos (assediadores) e/ou por omissão, tanto na esfera civil como administrativa e criminal; e
- Enfraquecimento da diversidade no trabalho, com perda da contribuição de pessoas diversas, que deixam o ambiente de trabalho hostil e opressor.

## Consequências para o Estado

- Custos com tratamentos médicos e psicológicos no sistema público de saúde;
- Despesas com benefícios sociais ocasionados por afastamento; e
- Custos com processos administrativos e judiciais.

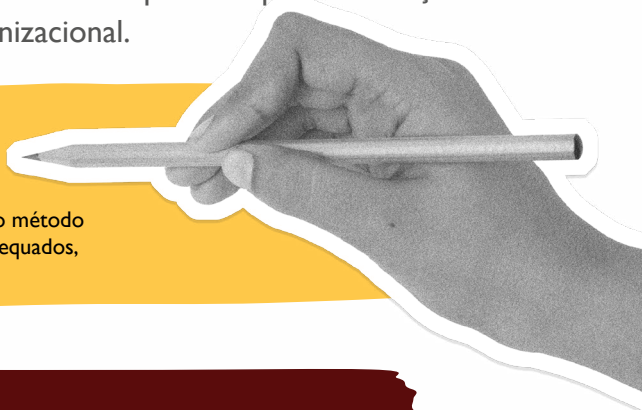


# Entendendo o assédio moral organizacional

No assédio moral organizacional, as condutas abusivas ocorrem de forma reiterada, amparadas por estratégias organizacionais ou por métodos gerenciais. Essas condutas buscam engajar as pessoas para o cumprimento de metas e políticas abusivas da instituição ou da empresa, bem como o aumento da produtividade, mas acabam por desrespeitar direitos fundamentais das pessoas trabalhadoras. Igualmente, a prática de condutas abusivas para excluir as pessoas que a instituição não quer mais em seus quadros configura assédio moral organizacional.

## Entenda melhor:

Não é assédio cobrar prazos, metas, tarefas ou realizar avaliações funcionais. Mas o método adotado para essas atividades deve se basear em critérios técnicos e gerenciais adequados, prezando pelo respeito e pela razoabilidade.



## Assédio

### INDIVIDUAL X ORGANIZACIONAL

Às vezes, é difícil diferenciar o assédio que vem de uma pessoa específica daquele causado pela própria instituição, já que muitas vezes as ações abusivas são realizadas por pessoas que ocupam cargos de gestão.

No entanto, há casos em que os(as) gestores(as) funcionam apenas como intermediários desse problema, fazendo parte de um ciclo de abusos. Por meio de um assédio encadeado, pessoas são colocadas umas contra as outras, ficam isoladas e são coagidas a se esforçar demais para dar conta das exigências.

Por isso, é importante reconhecer que o assédio pode vir da própria estrutura da instituição, mas isso não elimina a responsabilidade (ou corresponsabilidade) dos distintos agentes.

É importante, portanto, que cada pessoa tenha consciência da responsabilidade por suas próprias ações. Não é aceitável normalizar ideias como: “maltrato porque fui maltratado”. A pressão do trabalho ou um ambiente ruim não são desculpas válidas, e todos e todas que integram a organização, independentemente do cargo que ocupam, devem tentar escapar desse ciclo de abuso e não replicá-lo.

## É ASSÉDIO!



**Difamar ou atentar contra a dignidade de alguém:** ações para desacreditar uma pessoa assediada perante as outras.

**O rol de condutas que caracterizam o assédio não é exaustivo. Podem ser consideradas condutas assediadoras, entre outras:**

- Espalhar rumores sobre a pessoa;
- Acusá-la de erros que não cometeu;
- Pôr em dúvida sua capacidade profissional, como no caso de pessoas com deficiência, que enfrentam estruturalmente este tipo de preconceito;
- Dirigir-se à pessoa por meio de apelidos depreciativos;
- Fazer insinuações para criar mal-entendidos;
- Impor novas tarefas com o objetivo de atrapalhar seu desempenho;
- Prescrever tarefas inferiores às competências da pessoa;
- Impor punições vexatórias (“dancinhas”, “prendas”, “castigos”); e
- Fazer piadas e comentários jocosos sobre características individuais, ainda que não se referindo diretamente a elas. É o caso, por exemplo, de “humor” em relação à raça/cor, etnia, orientação sexual ou deficiência da pessoa - o que tem se chamado “racismo recreativo” ou “homofobia recreativa” - entre outras formas de constrangimento.



## É ASSÉDIO!

**Isolar e recusar comunicação:** ações que impedem ou dificultam a comunicação e o contato social da pessoa assediada no trabalho.

- Privar a pessoa assediada de possibilidades de comunicação;
- Ignorar sua presença;
- Excluí-la de eventos;
- Deixar de comparecer a eventos organizados pela pessoa assediada;
- Agir de forma a colocar os outros colegas contra ela;
- Impedi-la de trabalhar junto com outros colegas;
- Posicionar seu posto de trabalho distante dos outros;
- Dar instruções para que os colegas de trabalho parem de conversar, trabalhar ou socializar com a pessoa assediada;
- Ignorar a necessidade de oferecer formas alternativas de comunicação para pessoas com deficiência.
- Evitar a comunicação direta, dirigindo-se à vítima apenas pela via eletrônica, bilhetes ou terceiros e outras formas de comunicação indireta; e
- Sonegar informações necessárias à realização das atividades da pessoa.

## ENTENDENDO O ASSÉDIO COM BASE NO GÊNERO

Quando a violência ou o assédio acontecem por causa do sexo ou do gênero de alguém, chama-se assédio com base no gênero. Isso inclui as microagressões e a gestão por discriminação.

“Elogios” à aparência e não à capacidade da pessoa; interrupções da fala em reuniões; mudanças no tratamento após comunicação de gestação e parto; piadinhas sexistas; perseguições; exposição a situações vexatórias; supervisão excessiva; ameaças; exigência de tarefas impossíveis; críticas grosseiras; utilização de palavras de baixo calão; brincadeiras inapropriadas e isolamentos são exemplos de assédio com base no gênero no trabalho, o qual, em diversos casos, está associado a uma relação de poder.

**ENTENDA MELHOR:** A gestão por **discriminação** caracteriza-se por atitudes de desrespeito e intolerância às diferenças, como gênero ou origem étnico-cultural. Já as microagressões são comentários, perguntas ou ações dolorosas, hostis que questionam, depreciam ou desqualificam uma pessoa ou grupo minoritário e que geralmente só são percebidas pelas vítimas.

### Há, também, o assédio por orientação sexual, que acontece em caso de:

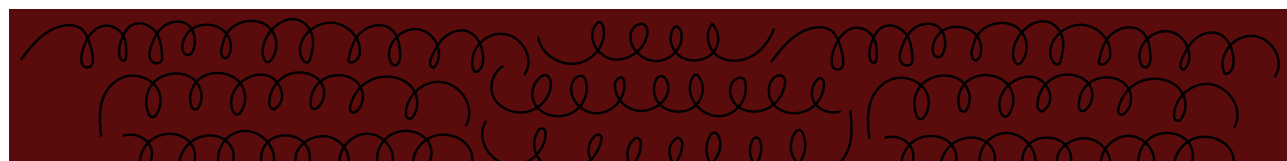
- Condutas contra uma pessoa, por causa de sua orientação sexual, que possam ser consideradas ofensivas, humilhantes, violentas ou intimidadoras e que tenham por objetivo ameaçar sua dignidade e criar um ambiente degradante;
- Tratamento desigual com base na orientação sexual, identidade de gênero ou a percepção delas;
- Piadas de caráter homofóbico (contra homossexuais), lesbofóbico (contra lésbicas) ou bifóbico (contra bissexuais) no ambiente de trabalho;
- Desacreditar o trabalho por causa da orientação sexual da pessoa; e
- Ridicularização da pessoa em relação à sua orientação sexual.

### Existe, ainda, o assédio por expressão ou identidade de gênero, que ocorre ao:

- Recusar-se a chamar uma pessoa trans pelo nome que ela escolheu ou deliberadamente usar artigos ou pronomes que não

correspondam ao gênero com o qual ela se identifica;

- Expulsar ou questionar pessoas que não se encaixam nas expectativas tradicionais de gênero por estarem usando um determinado banheiro;
- Fazer “piadas” transfóbicas (que discriminam pessoas transexuais, aquelas cujo gênero não se identifica com o sexo atribuído ao nascer) ou interfóbicas (que discriminam pessoas intersexo, aquelas cujos corpos variam do padrão de masculino e feminino estabelecido culturalmente) no ambiente de trabalho;
- Subestimar as capacidades, as habilidades e o potencial intelectual da pessoa devido à sua expressão ou identidade de gênero, ignorando suas contribuições, suas habilidades e seu conhecimento técnico;
- Fazer comentários aparentemente tolerantes sobre essas pessoas, mas, na verdade, tratá-las disfarçadamente de forma grosseira; e
- Impedir o uso de uniforme ou outros trajés compatíveis com a identidade de gênero da pessoa ou impor um código de vestimenta que desrespeite a sua individualidade.



**É ASSÉDIO!**



**Desestabilizar ou piorar propositalmente as condições de trabalho da pessoa:** ações que desequilibram psicologicamente a vítima.

**Também é assédio:**

- Controlar com rigor excessivo a jornada de trabalho;
- Retirar da pessoa tarefas e demandas que ela costumava executar ou repassá-las a outros, provocando a sensação de inutilidade e de incompetência;
- Retirar cargos e funções sem motivo justo, ainda que não haja prejuízo financeiro direto;
- Gritar ou falar de forma desrespeitosa;
- Tratar com ironia ou com gestos de desprezo;
- Atribuir resultados positivos obtidos pela pessoa a outro colega;
- Apontar supostos problemas psicológicos da vítima;
- Impedir a ascensão profissional da pessoa;
- Criticar o trabalho da pessoa (em público ou em particular), mesmo quando atenda às demandas de forma satisfatória;
- Zombar de características pessoais;
- Criticar negativamente aspectos da vida pessoal;
- Jogar objetos na pessoa;
- Agredir por meio de palavras;
- Não levar em conta os problemas pessoais;
- Ignorar recomendações de ordem médica prescritas à pessoa;
- Impor metas inatingíveis;
- Convocar reuniões surpresa, sem nenhum resultado adicional a não ser humilhações e repreensões;
- Agir de forma arbitrária em benefício próprio, em detrimento dos objetivos legítimos da instituição e do respeito a colegas de trabalho, independentemente de relação hierárquica;
- Retirar a autonomia ou desrespeitar as decisões e visão de mundo da vítima;
- Sobrecarregar a pessoa com novas tarefas injustificadamente;
- Limitar o número de idas ao banheiro e monitorar o tempo de permanência;
- Impor a alguém condições e regras de trabalho personalizadas, diferentes das que são cobradas dos outros profissionais; e
- Instigar o controle de uma pessoa por outra, criando um controle fora do contexto da estrutura hierárquica, para gerar desconfiança e reduzir a solidariedade entre colegas.

## ENTENDENDO O ASSÉDIO SEXUAL NO TRABALHO

Toda conduta de conotação sexual praticada contra a vontade de alguém pode ser considerada assédio sexual. Essa postura pode acontecer por meio de palavras, gestos, contatos físicos ou qualquer outro meio que perturbe ou constranja a pessoa ou crie um ambiente intimidativo ou hostil, independentemente da intenção do agente.



### O assédio sexual pode ser:

**Por chantagem:** quando a aceitação ou a rejeição de uma investida sexual é determinante para que o assediador tome uma decisão favorável ou prejudicial para a situação de trabalho da pessoa assediada.

**Por intimidação:** são condutas que resultam num ambiente de trabalho hostil, intimidativo ou humilhante, dirigidas a uma pessoa ou a um grupo de pessoas em particular. Exemplo: a exibição de material pornográfico no local de trabalho.

**É ASSÉDIO  
SEXUAL!**



Assim como no assédio moral, **as condutas caracterizadoras do assédio sexual não são exaustivas**. Eis algumas atitudes que o configuram:

- Insinuações, explícitas ou veladas, de caráter sexual;
- Gestos e palavras ofensivas, de duplo sentido, grosseiras, humilhantes ou embaraçosas;
- Conversas indesejáveis sobre sexo;
- Narração de piadas, uso de expressões de conteúdo sexual ou exibição de material pornográfico;
- Contato físico indesejado, como tapinhas, beliscões, cócegas, carícias, abraços, beijos ou qualquer outro tipo de toque indevido;
- Envio de conteúdos inapropriados por meios eletrônicos e redes sociais;
- Convites impertinentes;
- Comentários sobre o corpo ou atributos físicos da pessoa;
- Comentários ofensivos ou piadas sobre a identidade de gênero ou orientação sexual da pessoa;
- Perguntas indiscretas sobre a vida pessoal;
- Insinuações sexuais;
- Pedidos de favores sexuais, relações íntimas ou outro tipo de conduta sexual; e
- Agressão sexual, estupro, exposição indecente, perseguição ou comunicação obscena.

# Cyberbullying,

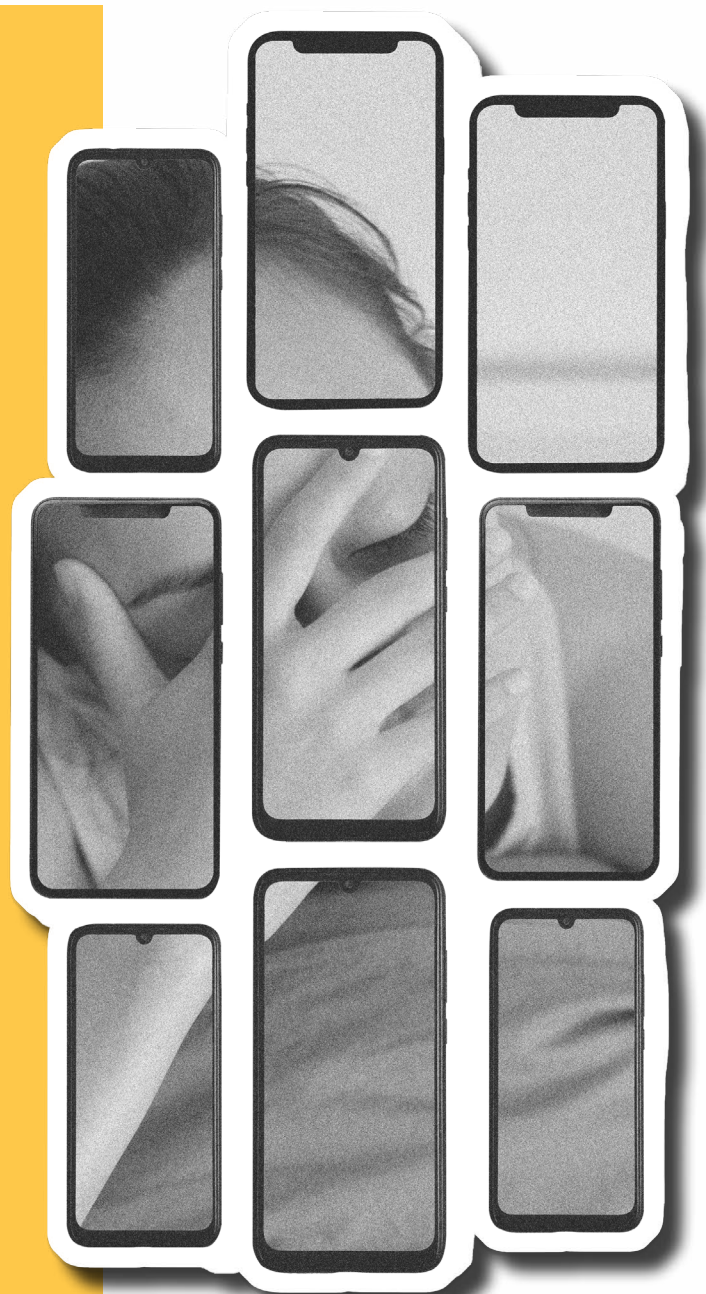
# assédio moral virtual e teleassédio moral são a mesma coisa?

**Cada termo se refere a um contexto específico. Veja:**

**Cyberbullying:** tipo de violência praticada contra uma pessoa por meio da internet. Nessa situação, o espaço virtual é utilizado para intimidar e hostilizar alguém (chefes, subordinados, colegas de trabalho, dentre outros), por meio de calúnia, difamação, injúria e qualquer outro insulto ou ataque covarde a sua honra e reputação.

**Teleassédio moral:** é quando o assédio ocorre no ambiente de teletrabalho, ou seja, um dos polos é um teletrabalhador ou uma teletrabalhadora.

**Assédio moral virtual:** nesse caso, não é necessário alguém estar em trabalho remoto. Esse tipo de assédio acontece pelos meios eletrônicos, podendo ocorrer no ambiente da própria instituição ou fora dela. O tipo mais comum de assédio moral virtual é o horizontal, quando acontece entre colegas de mesma hierarquia nas relações de trabalho.



# O que fazer quando você for a vítima de casos de violência, assédio e discriminação no trabalho.

**1** Busque os canais de acolhimento da organização (caso existam), a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de Assédio (CIPAA) ou o sindicato profissional, órgão representativo de classe e/ou a associação.

**2** Nos casos de assédio sexual, se for possível, comunique ao seu gestor ou gestora (imediate ou superior) sobre a atitude inapropriada e a sua reação.

**3** Também, se possível, compartilhe o ocorrido com alguém em quem você confie, pedindo-lhe para que tenha atenção às interações da pessoa assediadora com você.

**4** Procure a ajuda de um(a) psicólogo(a) ou de um médico(a) fora do ambiente de trabalho. Isso poderá ajudar você a se cuidar e a reunir evidências do assédio.

**5** Não se isole! Tente continuar se relacionando de forma saudável e positiva com as pessoas que não estão diretamente envolvidas com as situações de assédio ou discriminação. Não se isolar pode garantir que outras pessoas possam testemunhar sobre o seu dia a dia, o seu comportamento e as suas interações.

**6** Evite ficar a sós com a pessoa assediadora. Caso isso não seja possível, prepare-se para registrar a conduta ou gravar o diálogo que revele o assédio.

**Entenda melhor:** A gravação é considerada prova válida desde que seja feita por um(a) dos(as) interlocutores(as) da conversa e não seja forçada nenhuma forma de ação ou reação.

**7** Comece um diário do trabalho.

- É importante ter registradas todas as atividades do seu dia a dia no trabalho, como horários, tarefas e contatos realizados. Este diário poderá ajudar a comprovar a sua produtividade e o trabalho executado.

- Registre, também, o comportamento da(s) pessoa(s) agressora(s), como olhares, caretas, toques, mensagens, comentários ou piadas inapropriadas. Coloque dia e horário, além dos nomes das pessoas que estavam próximas.

**Entenda melhor:** Para a Justiça, registros assim podem ser classificados como indícios de provas. Por isso é importante que você tente dar materialidade às suas anotações, correlacionando os registros a e-mails, mensagens, testemunhas, etc.

**8** Avalie a possibilidade de ajuizar a ação nas esferas trabalhista, cível e criminal.

# TENHA ATENÇÃO!

Apresentar evidências sobre as situações de violência e assédio pode ser difícil. No entanto, você pode usar como prova:



E-mails;



Mensagens de aplicativo;



Telefonemas (não se esqueça de registrar o dia e horário do contato);



Diário funcional: é o registro da sua produtividade e rotina de trabalho, bem como da pessoa agressora. Neste diário é preciso documentar as falas, apelidos, tom de voz, conversas, pessoas que estavam no local, data e horário;



Gravações ambientais (entre você e a pessoa agressora, sem a participação de terceiros);



Avaliações de desempenho enviesadas, imprecisas ou excessivamente negativas;



Imposição de ritmos e metas de trabalho muito diferentes dos demais, seja com a sua subutilização ou com a sobrecarga de trabalho;



Testemunhas;



Laudos médicos e psicológicos;



Receitas médicas ou notas fiscais de farmácias e remédios; e



Bilhetes ou presentes recebidos.

**Ah, é importante guardar as provas originais! Fotografe ou digitalize as provas e busque guardá-las em um lugar seguro, como pendrive, e-mail, serviço de armazenamento em nuvem ou enviando-as para os representantes dos canais de acolhimento à sua disposição.**



# Saiba como agir se você presenciou uma situação de assédio contra alguém

A instituição ou a empresa precisa promover acolhimento capacitado para ouvir as vítimas de assédio, discriminação ou violência, bem como instituir e fortalecer a instância administrativa para o recebimento de denúncias de maneira simples, segura e objetiva, além de apurar e punir as violações constatadas.

Mas você também pode contribuir para a eliminação desses tipos de condutas:

**1.** Se você viu algo errado acontecer, pode ser útil perguntar à vítima se ela quer a sua ajuda. Faça isso de maneira discreta e respeitosa.

**2.** Aconselhe a vítima a informar o fato nos canais de acolhimento e denúncias da organização ou de representação da categoria.

**3.** Nos casos iniciais de violência, você pode ajudar a impedir e inibir posturas inadequadas.

Como estratégia, chame a pessoa que está sendo alvo para fazerem algo juntos naquele momento, como tomar um café ou ir para outro ambiente.

O importante é que a vítima perceba que não está sozinha e que mais alguém notou a situação inadequada.

Às vezes, esse simples gesto já pode frear o comportamento inadequado.

**4.** Se você presenciou alguma situação de discriminação, como piadas ofensivas, é importante se posicionar. Expresse a sua discordância de forma educada, dizendo que achou o ato ou a fala inadequada.

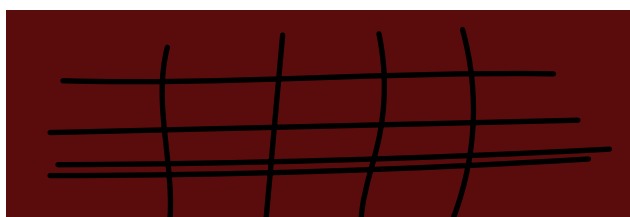
**5.** Ofereça apoio à vítima. É importante demonstrar empatia nesse momento difícil. Tente entender como você se sentiria no lugar da pessoa que foi assediada.

**6.** Incentive a vítima a buscar um atendimento médico e psicológico. Isso também pode ajudar na produção de provas de dano físico e psíquico.

**7.** Mostre-se disponível como testemunha.

Prestar apoio como testemunha pode ser determinante para reparar uma injustiça.

**8.** Comunique ao setor responsável ou ao superior hierárquico da pessoa assediada as situações de assédio, violência ou discriminação que presenciou.



# Como as organizações podem prevenir o assédio

A principal forma de prevenir o assédio é com informação. Afinal, garantir que todas as pessoas saibam o que é assédio e quais são os comportamentos e ações aceitáveis no ambiente de trabalho contribui para a eliminação desse tipo de conduta.

Veja outras medidas que auxiliam na prevenção:

- Incentivar a participação de todas e todos na vida da instituição, com definição clara de tarefas, funções, metas e condições de trabalho;
- Instituir e divulgar um código de ética da instituição, enfatizando que o assédio é incompatível com os princípios organizacionais;
- Promover palestras, oficinas e cursos sobre o assunto;
- Incentivar o respeito nas relações de trabalho, com a promoção da diversidade;



- Reduzir o trabalho monótono e repetitivo;
- Observar o aumento súbito e injustificado das faltas ao trabalho (absenteísmo);
- Analisar unidades de trabalho marcadas por uma alta rotatividade de trabalhadores e trabalhadoras;
- Avaliar constantemente os riscos psicossociais no ambiente de trabalho, bem como as relações interpessoais;
- Garantir que práticas administrativas e gerenciais na organização sejam aplicadas a todas e todos os colaboradores de forma equitativa, com tratamento justo e respeitoso;
- Dar exemplo de comportamento e condutas adequadas, evitando se omitir diante de situações de assédio moral;
- Oferecer apoio psicológico e orientação a quem se julgar vítima de assédio; e
- Estabelecer sólida política institucional de enfrentamento das violências, dos assédios e das discriminações, instituindo canais de recebimento e protocolos de encaminhamento de denúncias.



# Você sabia?

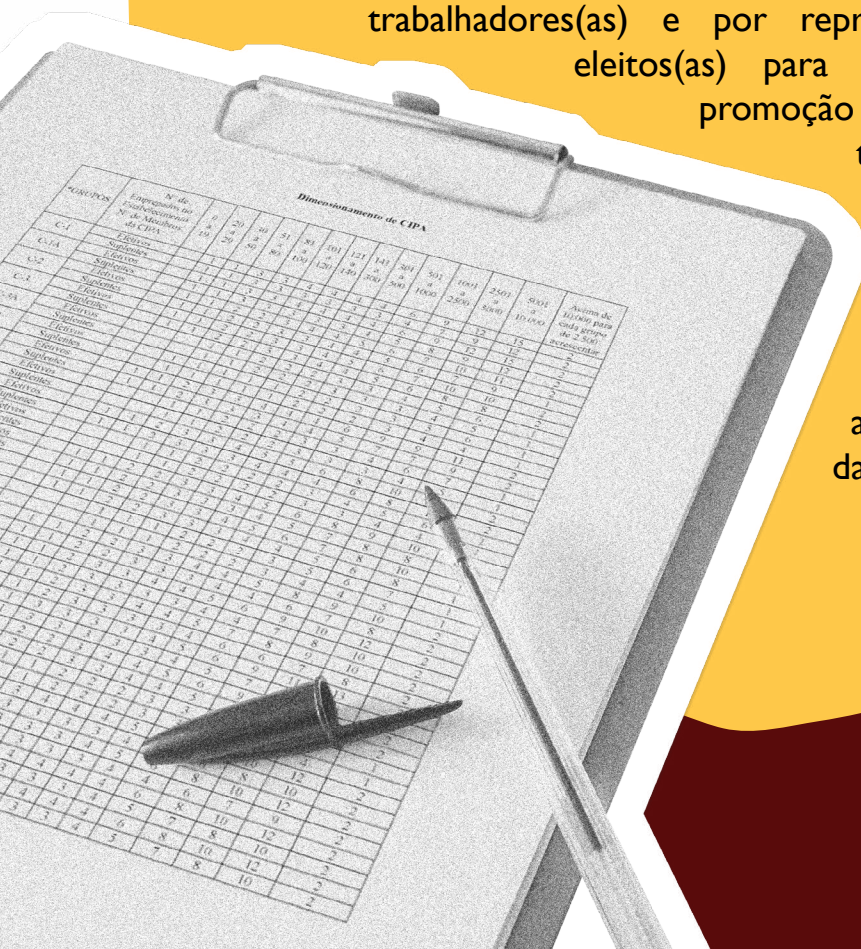
Em 2022, a competência da CIPA foi ampliada e a sua nomenclatura alterada, passando a se chamar Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de Assédio - CIPAA.

A inclusão da pauta do assédio tem como objetivo promover um ambiente de trabalho mais seguro e saudável, onde haja prevenção e enfrentamento ao assédio moral e sexual. As empresas devem estar em conformidade com essa mudança nos termos da legislação trabalhista em vigor.

As alterações foram implementadas pela Lei nº 14.457/2022 e da Portaria MTP nº 4.219/2022.

## Entenda melhor:

A CIPAA é uma comissão, prevista pela legislação brasileira, formada por trabalhadores(as) e por representantes do(a) empregador(a) eleitos(as) para ela. Seu objetivo é atuar na promoção da segurança e da saúde dos(as) trabalhadores(as), para prevenir acidentes e doenças decorrentes de atividades, e, agora também, assédio no ambiente de trabalho, de modo a tornar compatível permanentemente o trabalho com a preservação da vida e a promoção da saúde do(a) trabalhador(a).



## Lei nº 14.457/2022

### CAPÍTULO VII

#### DAS MEDIDAS DE PREVENÇÃO E DE COMBATE AO ASSÉDIO SEXUAL E A OUTRAS FORMAS DE VIOLÊNCIA NO ÂMBITO DO TRABALHO

Art. 23. Para a promoção de um ambiente laboral sadio, seguro e que favoreça a inserção e a manutenção de mulheres no mercado de trabalho, **as empresas com Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de Assédio (Cipa) deverão adotar as seguintes medidas**, além de outras que entenderem necessárias, com vistas à prevenção e ao combate ao assédio sexual e às demais formas de violência:

- I – **inclusão de regras de conduta a respeito do assédio sexual** e de outras formas de violência nas normas internas da empresa, com ampla divulgação do seu conteúdo aos empregados e às empregadas;
- II – **fixação de procedimentos para recebimento e acompanhamento de denúncias**, para apuração dos fatos e, quando for o caso, para aplicação de sanções administrativas aos responsáveis diretos e indiretos pelos atos de assédio sexual e de violência, garantido o anonimato da pessoa denunciante, sem prejuízo dos procedimentos jurídicos cabíveis;
- III – **inclusão de temas referentes à prevenção e ao combate ao assédio sexual** e a outras formas de violência nas atividades e nas práticas da Cipa; e
- IV – **realização, no mínimo a cada 12 (doze) meses, de ações de capacitação, de orientação e de sensibilização dos empregados e das empregadas** de todos os níveis hierárquicos da empresa sobre temas relacionados à violência, ao assédio, à igualdade e à diversidade no âmbito do trabalho, em formatos acessíveis, apropriados e que apresentem máxima efetividade de tais ações.

# NENHUMA CONDOTA DE VIOLÊNCIA, ASSÉDIO OU DISCRIMINAÇÃO DEVE PASSAR DESPERCEBIDA



Conheça o Fluxo de  
Acolhimento e Tratamento  
de Denúncias do TST/CSJT



# Conheça as Políticas de Prevenção e Enfrentamento da Violência, do Assédio e de Todas as Formas de Discriminação da Justiça do Trabalho

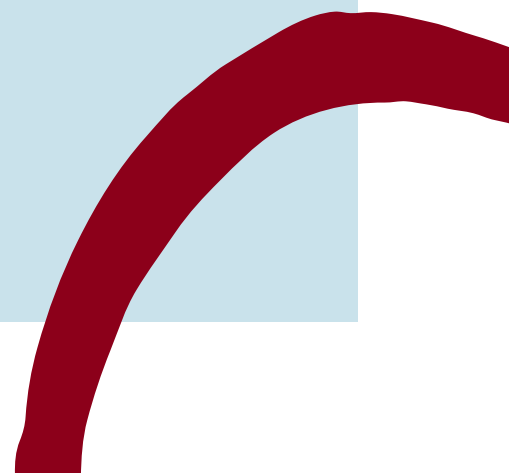
## Política na Justiça do Trabalho de 1ª e 2º graus

*Resolução n. 360/CSJT, de 25 de agosto de 2023*



## Política do Tribunal Superior do Trabalho e do Conselho Superior

*Ato Conjunto n. 52/TST.CSJT.GP, de 29 de agosto de 2023*



# Referências

- Ordre des Administrateurs Agrées - AdmA. La prévention du harcèlement au travail - Guide du gestionnaire. Montreal, 2020.
- BARRETO, M. e HELOANI, R. Assédio Moral - gestão por humilhação. Porto, Editora Juruá: 2018.
- COSTA, S. Assédio Sexual – uma versão brasileira. Porto Alegre, Artes e Ofícios: 1995.
- GURGEL, C e RODRIGUEZ, M.V. R. Administração – Elementos Essenciais para a Gestão das Organizações. São Paulo, Editora Atlas: 2014.
- HIRIGOYEN, Marie-France. Mal-estar no trabalho: redefinindo o assédio moral. São Paulo, Bertand Brasil: 2002.
- LEIRIA, M. Assédio Sexual Laboral. Agente Causador de Doenças do Trabalho Reflexos na Saúde do Trabalhador. São Paulo, LTR: 2012.
- LIGHTLE, Juliana / DOUCET, Elizabeth H. Assédio Sexual no Local de Trabalho. Rio de Janeiro, Qualitymark: 1993.
- NAMIE, G. E NAMIE, R. Bullying no trabalho – como acabar com o sofrimento e recuperar sua dignidade no ambiente de trabalho. Best business, Rio de Janeiro: 2013.
- Ramos, L. e Wasem, R. Assédio Moral e CyberBullying no trabalho. Belo Horizonte, Editora D'Plácido 2019.
- SOARES, Leandro Queiroz. Assédio moral no trabalho e interações socioprofissionais: “Ou você interage do jeito deles ou vai ser humilhado até não aguentar mais”. São Paulo, Casa do Psicólogo: 2008.
- SOUZA, J. D. As Chefiãs Avassaladoras, Assédio Moral. São Paulo, Novo Século: 2009.
- VALLE, K. Cartilha elaborada para o curso “O Assédio Moral-Sexual e Outras Formas de Violência Velada no Trabalho” - Escola de servidores do TRT-RJ, 2020.



- VALLE, K. Material elaborado para o workshop “Liderança Ética: identificação e combate à violência laboral, ao assédio moral e sexual e demais formas de discriminação no trabalho”. 2020.
  
- VALLE, K. Cartilha elaborada para o curso “Ética e Discriminação nas Relações de Trabalho: desafios contemporâneos” - Escola de servidores do TRT-RJ, 2022.
  
- Conselho Nacional de Justiça (Brasil). Protocolo para julgamento com perspectiva de gênero [recurso eletrônico] / Conselho Nacional de Justiça. — Brasília : Conselho Nacional de Justiça – CNJ; Escola Nacional de Formação e Aperfeiçoamento de Magistrados — Enfam, 2021.
  
- Procuradoria-Geral do Trabalho. O ABC da Violência Contra a Mulher no Trabalho. Ministério Público do Trabalho, 2023. [Internet] Disponível em: [https://mpt.mp.br/pgt/publicacoes/cartilhas/o-abc-da-violencia-de-genero/@@display-file/arquivo\\_pdf](https://mpt.mp.br/pgt/publicacoes/cartilhas/o-abc-da-violencia-de-genero/@@display-file/arquivo_pdf)
  
- Clube da Luta Feminista

# Expediente

## **Título**

Guia Prático Por um Ambiente de Trabalho + Positivo  
Prevenção e Enfrentamento das Violências, dos Assédios e das Discriminações

## **Autoria**

Grupo de Trabalho para Implementação e Acompanhamento da Política de Prevenção e Enfrentamento da Violência, do Assédio e de todas as formas de Discriminação no âmbito da Justiça do Trabalho

- Delaíde Alves Miranda Arantes, Ministra do Tribunal Superior do Trabalho (Coordenadora)
- Patrícia Maeda, Juíza Auxiliar do Conselho Superior da Justiça do Trabalho
- Adriana Meireles Melonio, Juíza Auxiliar do Tribunal Superior do Trabalho
- Gabriela Lenz de Lacerda, Juíza Auxiliar do Tribunal Superior do Trabalho
- Maria de Nazaré Medeiros Rocha, Desembargadora do Tribunal Regional do Trabalho da 8ª Região (PA/AP)
- Ana Paula Sefrin Saladini, Juíza do Tribunal Regional do Trabalho da 9ª Região (PR)
- Adriana Manta, Juíza do Tribunal Regional do Trabalho da 5ª Região (BA)
- Andrea Azevedo, Servidora do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região (Campinas/SP)
- André Machado Cavalcanti, Juiz do Tribunal Regional do Trabalho da 13ª Região (PB)
- Karla Fernanda Valle, Servidora do Tribunal Regional do Trabalho da 1ª Região (RJ)
- Maria Tereza de Andrade Lima Orlandi, Assessora-Chefe da Ouvidoria do Tribunal Superior do Trabalho e do Conselho Superior da Justiça do Trabalho
- Júlia Loures Nunes, Servidora do TST
- Cássia Curvelo, servidora do TST

## **Direção Editorial**

Secretaria de Comunicação Social (Secom/TST)  
Divisão de Comunicação Visual e Design (DCVD)

## **Redação**

Laísa Brito

## **Projeto Gráfico e Diagramação**

Vinicius Nascimento Aquino

## **Edição e Revisão**

Alessandro Jacó de Almeida  
Natalia Pianegonda  
Patrícia Maeda

## **Colaboração**

Ekaterini Sofoulis Hadjirallis  
Mayra Cotta  
Roberto Heloani



 **JUSTIÇA DO TRABALHO**