

INTERNA

SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA



COMO COMBATER O assédio moral

Informe e Previna: Difunda o conhecimento sobre o que é o assédio e promova um ambiente de trabalho mais humano.

Acolha e Proteja: Ofereça suporte à vítima. Aja de forma coletiva, pois juntos somos mais fortes – "ninguém solta a mão de ninguém".

Busque Apoio: Não enfrente tudo sozinho. Recorra a profissionais de saúde, CEREST, sindicatos ou delegacias.

Denuncie e Aja: Formalize a denúncia contra o agressor e busque as medidas administrativas e jurídicas cabíveis.



Promover um ambiente de trabalho saudável é um compromisso em que todos saem ganhando

CONTRACAPA



VIGILÂNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR - VISAT

CENTRO DE REFERÊNCIA ESTADUAL EM
SAÚDE DO TRABALHADOR - CEREST

Tv. Timbiras, 1827 - Edifício Alliance
Batista Campos - Belém (PA)
(entre Serzedêlo Corrêa e Dr. Moraes)

DEPARTAMENTO DE VIGILÂNCIA
EM SAÚDE AMBIENTAL
E SAÚDE DO TRABALHADOR

SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA



www.saude.pa.gov.br

f @ x / sespapara



OUVIDORIA
SESPA

(91) 3212-5000
ouvidoria@sespa.pa.gov.br



CAPA

www.saude.pa.gov.br f @ x / sespapara

assédio moral no trabalho

Dignidade nas relações:
um dever coletivo, um direito seu



CENTRO DE REFERÊNCIA EM
SAÚDE DO TRABALHADOR

SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA



VERSO CAPA

Assédio moral no trabalho



“Durante seis anos sofri nas mãos do meu chefe. Perdi as contas das vezes que fui desrespeitada, ameaçada e humilhada até o ponto de ser transferida contra a minha vontade. Autoestima foi a zero. Tornei-me uma pessoa nervosa e descarregava as minhas angústias nos meus familiares. Muitas doenças apareceram. Engordei muito, tive depressão e síndrome do pânico. O circo de horror durou muito tempo. Por fim, joguei a toalha. Era isso ou ficar seriamente doente. Deixei para trás um ideal de vida para ter paz e saúde.”

Fonte: INÁCIO, Aparecido. Assédio Moral no Mundo do Trabalho: doutrina, comentários, jurisprudência e casos concretos. São Paulo: Idéias & Letras, 2012. p. 116.

“PODE ESTAR AQUI DO LADO, BEM MAIS PERTO QUE PENSAMOS...”

Milton Nascimento

VERSO CONTRACAPA

Entenda o assédio moral no trabalho

Assediar é ferir a dignidade do outro. É a exposição a humilhações e constrangimentos repetidos no ambiente profissional. Essa prática desestabiliza a vítima emocionalmente e coloca em risco sua saúde física e mental.

IMPORTANTE:

Nem todo conflito é assédio. O assédio exige repetição. No entanto, qualquer agressão isolada deve ser coibida para que não se torne um ciclo de violência.

Como **ele** acontece?

- **De cima para baixo (Vertical Descendente):** Praticado por um superior hierárquico contra um subordinado.
- **De baixo para cima (Vertical Ascendente):** Quando o grupo ou um liderado assedia o gestor.
- **Entre colegas (Horizontal):** Praticado por pessoas do mesmo nível hierárquico.

VERSO INTERNA

Estratégias do agressor

- **Cercar o diálogo:** Negar a comunicação.
- **Manchar a imagem:** Desacreditar o profissional.
- **Armar ciladas:** Induzir ao erro deliberadamente.
- **Diminuir o valor:** Desqualificar talentos e entregas.
- **Excluir do grupo:** Isolar a vítima fisicamente ou socialmente.
- **Vexame:** Expor a pessoa a situações constrangedoras.

Consequências do assédio na saúde dos trabalhadores (as)

SINTOMAS	HOMENS 494 (56,8%)	MULHERES 376 (43,2 %)
crises de choro	100 %	---
irritação	90 %	70 %
medo	100 %	23 %
manifestações depressivas	60 %	70
sede de vingança	50 %	100
alteração do sono	69,6 %	63,6
tristeza	100 %	9,3
sensação de inutilidade	72 %	40
vontade de beber	5 %	63
diminuição da libido	60 %	15
distúrbios digestivo	40 %	15
pensamento de suicídio	16,2 %	100
tentativa de suicídio	---	18,3

Fonte: BARRETO, M. Uma Jornada de Humilhações. 2000. PUC/SP.

Assédio moral no trabalho é caso de saúde pública. **Procure ajuda!**