

CORREIO DA LIDERANÇA

Newsletter para líderes do TSE

Por Rhayane de Castro, estagiária de Psicologia da Sedes

Assédio Moral e Saúde Mental

Também conhecido como "Assédio Psicológico" ou "Bullying no Trabalho", é uma **violência psicológica** onde um ou mais indivíduos exercem **repetitivamente** atos hostis, humilhantes ou constrangedores contra outra pessoa.

O objetivo é **desestabilizar emocionalmente a vítima**, prejudicando sua autoestima e seu desempenho profissional, podendo ocorrer entre colegas, de subordinados para superiores ou vice-versa.

Tipos de assédio:

- Humilhação verbal e insultos;
- Isolamento social;
- Manipulação e sabotagem;
- Difamação e boatos;
- Sobrecarga de trabalho;
- Ameaças e intimidação;
- Exclusão e discriminação.

Não é assédio:

- Conflitos ocasionais;
- Feedback respeitoso;
- Supervisão legítima;
- Pressão razoável;
- Consequências justas;
- Brincadeiras saudáveis.

Consequências do Assédio Moral

Para as vítimas...

Ocasiona problemas de saúde, como a ansiedade e a depressão, bem como estresse crônico, entre outros.

Faz com que evitem o trabalho, aumentando o absenteísmo e o afastamento do trabalho.

Afeta de forma negativa o desempenho de trabalhadores, diminuindo a produtividade e qualidade do trabalho.

Gera a sensação de desvalorização e mal-estar geral - solidão e desamparo -, prejudicando a autoestima.

Para as instituições...

Cria um ambiente tóxico e prejudicial, afetando negativamente a cultura organizacional: baixa moral, motivação e engajamento.

Gera conflitos internos dentro das equipes, prejudicando a cooperação e colaboração.

Afeta a reputação da instituição perante aos clientes, fornecedores e público em geral, danificando-a.

Promove o afastamento de pessoas talentosas e qualificadas, resultando na perda de capital humano valioso.

Como combater o Assédio Moral?

- Estabeleça políticas e procedimentos claros para prevenir e lidar com casos de assédio;
- Transpareça como obter ajuda e quais são as consequências para agressores;
- Trate as denúncias de assédio com seriedade, investigando-as de forma imparcial e independente;
- Garanta proteção às vítimas contra qualquer forma de retaliação;
- Forneça o apoio necessário para que a vítima possa lidar com a situação;
- Promova uma cultura de respeito e igualdade no local de trabalho;
- Mantenha os canais de denúncia - confidenciais e seguros - disponíveis.

Para saber mais, leia a cartilha em anexo sobre o tema Assédios.

Combater o Assédio Moral no trabalho é um esforço de todos e todas. Cada um pode fazer a diferença, **NÃO TOLERE DESRESPEITO!**

