

Cartilha de Combate ao Assédio, à Violência Política e à Discriminação



Ambiente Respeitoso:

**Compromisso
de Todos**



DEFENSORIA PÚBLICA
DO ESTADO DO AMAZONAS



Apresentação

Respeito, escuta e diversidade: é disso que se faz um ambiente de trabalho saudável.

Esta cartilha foi elaborada com o propósito de informar, sensibilizar e orientar. Aqui, você encontrará noções, exemplos e caminhos para identificar e enfrentar situações de assédio moral, assédio sexual, discriminação racial, de gênero, orientação sexual, entre outras manifestações de violência que comprometem a integridade das pessoas e o bom funcionamento da instituição.

Construir uma Defensoria cada vez mais inclusiva, diversa e segura é uma responsabilidade compartilhada. Vamos juntos nessa?

Convidamos todas e todos a refletirem coletivamente sobre a importância do respeito às diferenças, da escuta qualificada e do enfrentamento a todas as formas de opressão.

Ambiente respeitoso: compromisso de todos.



O que é assédio?

Assédio é toda conduta abusiva que se repete com o objetivo de humilhar, constranger, desestabilizar emocionalmente, intimidar ou desqualificar uma pessoa ou grupo. No ambiente de trabalho, o assédio compromete a dignidade, integridade física e mental da vítima e prejudica o ambiente organizacional.

Tipos de assédio

- Assédio **Moral**
- Assédio **Sexual**
- Assédio **Físico e Emocional**
- **Discriminação**



Assédio Moral

É a prática de atos repetitivos e sistemáticos que expõem trabalhadores(as) a situações vexatórias, humilhantes e constrangedoras. Pode ser praticado por superiores, colegas de mesmo nível ou subordinados.

Assédio Moral é crime?



Depende. Embora o termo “assédio moral” não esteja tipificado de forma direta na legislação penal, condutas relacionadas a ele já podem ser enquadradas como ameaça, injúria, calúnia e difamação.

Com a inclusão do artigo 146-A no Código Penal, agora existe uma previsão específica para práticas de assédio moral, enquadradas como intimidação sistemática (bullying). Veja o que diz a lei:

Art. 146-A – Intimidar sistematicamente, individualmente ou em grupo, uma ou mais pessoas, por meio de violência física ou psicológica, de forma intencional e repetitiva, sem motivo evidente, utilizando atos de intimidação, humilhação ou discriminação. Esses atos podem ser verbais, morais, sexuais, sociais, psicológicos, físicos, materiais ou virtuais.

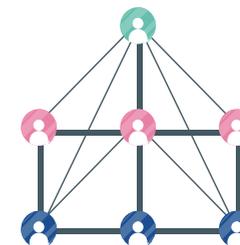
Pena – multa, caso a conduta não constitua crime mais grave.

Quando essa intimidação ocorre em ambientes digitais, como redes sociais, aplicativos, jogos on-line ou outras plataformas virtuais, ela se configura como intimidação sistemática virtual (cyberbullying).

Parágrafo único – Se a conduta ocorre por meio digital ou é transmitida em tempo real: Pena – reclusão de 2 a 4 anos e multa, se não constituir crime mais grave.

Formas de Assédio Moral:

- **Organizacional:** métodos de gestão abusivos (metas irreais, pressão, humilhações públicas).
- **Horizontal:** entre colegas de mesmo nível hierárquico.
- **Vertical Descendente:** de superiores para subordinados.
- **Vertical Ascendente:** de subordinados para superiores (boicote, intimidação velada).



Exemplos de Assédio Moral:

- **Ridicularizar** repetidamente o(a) servidor(a) em reuniões, expondo-o(a) ao constrangimento diante dos colegas.
- **Atribuir metas e tarefas impossíveis** como forma de punição ou retaliação.
- **Ignorar ou excluir intencionalmente um servidor** de reuniões, grupos de trabalho ou comunicações importantes.
- **Desqualificar** constantemente o trabalho de um servidor, com críticas destrutivas e sem fundamento.
- **Espalhar boatos** com o objetivo de comprometer a reputação profissional da vítima.
- **Impor tarefas incompatíveis** com o cargo ou função, com a finalidade de humilhar

Importante: cobranças e críticas razoáveis e respeitadas não configuram assédio. O que caracteriza o assédio moral é a forma abusiva e reiterada da conduta.

Assediômetro

Conduta Saudável

- ✓ Comunicação clara, respeitosa e profissional.
- ✓ Definição transparente de metas e expectativas, com acompanhamento e orientação.
- ✓ Retornos e avaliações feitas com respeito, foco no crescimento e de forma construtiva.

Fique Atento!

- ⚠ Ignorar propositalmente sugestões ou opiniões de colegas.
- ⚠ Isolar alguém das interações ou da convivência no ambiente de trabalho.
- ⚠ Interromper frequentemente uma pessoa enquanto ela se expressa.

Atitude Inadequada

- ⚠ Fazer piadas, comentários sarcásticos ou depreciativos sobre outra pessoa.
- ⚠ Passar tarefas que estão além das capacidades ou da função do colaborador, com intenção de prejudicar.
- ⚠ Insistir em brincadeiras de mau gosto, mesmo depois que a pessoa pede para parar.

Faixa Vermelha – Assédio Moral (Violação grave!)

- ✗ Expor, humilhar ou constranger alguém publicamente.
- ✗ Zombar ou diminuir a competência profissional de uma pessoa diante de outras.
- ✗ Ameaçar constantemente (como sugerir que o emprego está em risco).

Tudo certo!

Sinal de alerta!

Pode virar assédio!

Violação grave



Assédio Sexual

É o ato de constranger alguém com o intuito de obter vantagem ou favorecimento sexual, prevalecendo-se da condição de superior hierárquico ou posição de poder.



Legislação

- “ **Código Penal – Art. 216-A: prevê o crime de assédio sexual com pena de detenção de 1 a 2 anos.** ”
- “ **Lei 14.540/2023: institui o Programa de Prevenção e Enfrentamento do Assédio Sexual na Administração Pública.** ”

Tipos de Assédio Sexual:

- **Verbal ou não verbal:** piadas, insinuações, olhares invasivos.
- **Físico:** toques, abraços forçados, contatos indesejados.
- **Virtual:** envio de conteúdo impróprio ou mensagens com conotação sexual.



Exemplos de Assédio Sexual

- **Fazer comentários ou piadas com conotação sexual** sobre o corpo, aparência ou vestimenta da vítima.
- Enviar mensagens de cunho sexual ou com teor íntimo **sem consentimento**.
- **Convidar insistentemente** alguém para encontros amorosos, mesmo após negativas.
- Oferecer benefícios, promoções ou favores **em troca de relações sexuais**.
- **Fazer gestos obscenos, olhares invasivos ou expressões sugestivas** com teor sexual.
- **Tocar ou se encostar propositalmente** em alguém de maneira inadequada ou não consentida.



Assediômetro

Condutas Aceitáveis

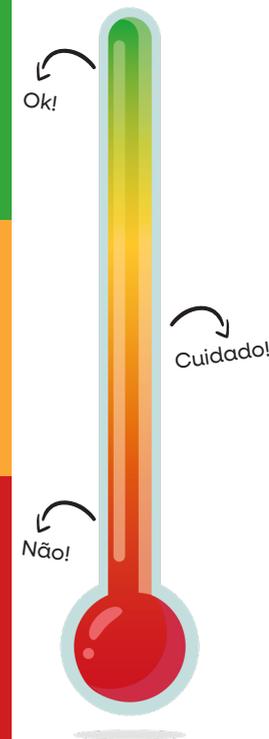
- ✓ Paquerar com respeito e reciprocidade.
- ✓ Iniciar uma conversa de forma educada e sem segundas intenções.
- ✓ Aproximar-se com gentileza, sem invadir o espaço pessoal.

Atenção!

- ▲ Insistir em um interesse amoroso ou sexual mesmo após a outra pessoa dizer “não”.
- ▲ Contato físico sem consentimento claro (como toques no braço, abraços forçados, etc.).
- ▲ Olhar fixamente para partes do corpo de forma invasiva ou constrangedora.

Assédio Sexual

- ✗ Utilizar expressões ofensivas ou de conotação sexual, como “gostosa”, “vadia” ou “ô, lá em casa”.
- ✗ Beijar à força, sem consentimento.
- ✗ Forçar qualquer tipo de relação sexual sem o claro e livre consentimento da outra pessoa.



Lembre-se: Nenhuma forma de assédio é aceitável. O respeito deve ser sempre a base de qualquer abordagem ou interação.

Atenção: Não é necessário que o assédio sexual seja repetitivo. Um único ato pode configurar o crime.



Assédio Físico

Assédio físico é qualquer conduta que envolva contato corporal não consentido, com o objetivo de intimidar, dominar, humilhar ou impor autoridade, causando desconforto, medo ou constrangimento à vítima.

Exemplos

- **Empurrões, tapas ou empunhamento agressivo.**
- **Impedir fisicamente** a movimentação de uma pessoa.
- **Invadir o espaço pessoal** de forma intimidatória.
- **Encostar-se de maneira proposital** e ofensiva.



Importante:

O assédio físico pode configurar crimes como **vias de fato (Artigo 21 da Lei das Contravenções Penais)** ou até **lesão corporal (Art. 129 do Decreto-lei nº 2.848 | Código Penal)**, além de ensejar sanções administrativas e cíveis.

Assédio Emocional

Assédio emocional é o uso de palavras, atitudes ou comportamentos que tenham como objetivo ou efeito desestabilizar emocionalmente uma pessoa, prejudicar sua autoestima, causar sofrimento psicológico ou isolar a vítima socialmente.

Exemplos

- **Intimidações** constantes e **ameaças** veladas.
- **Gritos, xingamentos e humilhações** públicas.
- **Ridicularização** de crenças, aparência ou limitações.
- **Ignorar, excluir ou isolar** intencionalmente a vítima do convívio profissional.
- **Exigências impossíveis** ou **metas inatingíveis** impostas como punição.

O assédio emocional pode ocorrer de forma sutil, mas repetida, levando a danos psicológicos graves como ansiedade, depressão e até ideação suicida. Quando reiterado, se enquadra como assédio moral e pode resultar em responsabilização nas esferas administrativa, trabalhista, civil e penal.



Atenção:

A conduta abusiva não precisa deixar marcas visíveis para ser violenta. O sofrimento psicológico ou a dor emocional também são formas graves de violência.

Discriminação

É toda distinção, exclusão ou restrição baseada em raça, cor, sexo, gênero, idade, religião, orientação sexual, deficiência, origem ou convicções que tenha o propósito de anular ou restringir direitos.

Exemplos

- Comentários ofensivos sobre **aparência, religião, sotaque ou orientação sexual**.
- Boicote a oportunidades profissionais por **preconceito**.
- Piadas de cunho **racista, machista, LGBTfóbico, capacitista, etc.**

Legislação

RESOLUÇÃO N°27/2024CSDPEAM

Institui, no âmbito Defensoria Pública do Estado do Amazonas, a Política de Prevenção e Enfrentamento do Assédio Moral, do Assédio Sexual, da Discriminação e da Violência Política.

Acesse:



Lei 10.224/2001: Crime de assédio sexual (artigo 216-A do Código Penal)

Art. 1º O Decreto-Lei no 2.848/1940 – Código Penal, passa a vigorar acrescido do seguinte art. 216-A: Assédio sexual

Art. 216-A. Constranger alguém com o intuito de obter vantagem ou favorecimento sexual, prevalecendo-se o agente da sua condição de superior hierárquico ou ascendência inerentes ao exercício de emprego, cargo ou função.

Lei 13.718/2018: Crime de Importunação Sexual:

Art. 215-A. Praticar contra alguém e sem a sua anuência ato libidinoso com o objetivo de satisfazer a própria lascívia ou a de terceiro:

Pena - reclusão, de 1 (um) a 5 (cinco) anos, se o ato não constitui crime mais grave.

Lei 14.132/2021: Crime de perseguição (artigo 147-A do Código Penal)

Art. 1º. Esta Lei acrescenta o art. 147-A ao Decreto-Lei nº 2.848/1940 (Código Penal), para prever o crime de perseguição.

Art. 147-A. Perseguir alguém, reiteradamente e por qualquer meio, ameaçando-lhe a integridade física ou psicológica, restringindo-lhe a capacidade de locomoção ou, de qualquer forma, invadindo ou perturbando sua esfera de liberdade ou privacidade.

§ 1º A pena é aumentada de metade se o crime é cometido:

I – contra criança, adolescente ou idoso;

II – contra mulher por razões da condição de sexo feminino, nos termos do § 2º-A do art. 121 deste Código;

Lei n° 14.540/2023:

Institui o Programa de Prevenção e Enfrentamento ao Assédio Sexual e demais Crimes contra a Dignidade Sexual e à Violência Sexual no âmbito da administração pública, direta e indireta, federal, estadual, distrital e municipal.



Acolhimento

Você passou por alguma situação constrangedora, discriminatória ou de assédio no ambiente de trabalho? Saiba como pode ser acolhido(a) ou realizar uma denúncia na Defensoria.

- **Na Corregedoria:** para a notificação e averiguação da situação.
- **Na equipe Psicossocial da Diretoria de Gestão de Pessoas:** para o suporte e orientação psicológica.

**Agende seu atendimento:
Solicitação de Orientação em Psicologia – Pessoal.**

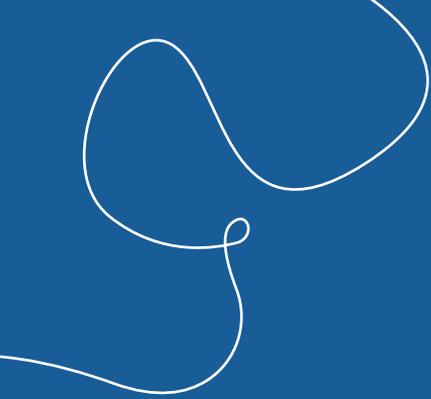


Ambiente Respeitoso: Compromisso de Todos

A cultura organizacional deve ser baseada no respeito, acolhimento e equidade. Promover ambientes saudáveis depende de compromisso institucional e atitudes cotidianas.

**Denuncie. Rompa o silêncio.
O combate ao assédio e à discriminação é um dever coletivo.**





 [defensoria.am](#)  [DPEAM](#)

 [DefensoriaPublicadoAmazonas](#)

 [defensoria.am.def.br](#)