



Coluna Saber
por Ana Machado



Ana Machado é mestra em educação pela Universidade Stanford, especialista em psicossociologia da juventude e políticas públicas pela Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (FEPS) e bacharel em marketing pela Universidade de São Paulo (USP)

Assédio moral no trabalho

Ambiente tóxico afeta saúde e produtividade dos trabalhadores. Saiba como lidar com essa situação

» ANA MACHADO

O ambiente de trabalho deve ser um espaço de colaboração e respeito, mas, infelizmente, o clima nas organizações pode se tornar tóxico e prejudicial também. O assédio moral no trabalho, que envolve comportamentos hostis, humilhações, insultos ou isolamento, pode causar danos psicológicos significativos e prejudicar a produtividade e o clima organizacional. É fundamental que tanto colaboradores quanto líderes estejam atentos a essa questão e saibam como identificá-la, preveni-la e lidar com suas consequências.

O primeiro passo para combater o assédio moral é reconhecê-lo. Esse tipo de comportamento pode se manifestar de várias formas, como por meio de críticas constantes e destrutivas com comentários que desvalorizam o trabalho do colaborador de maneira sistemática. Outro exemplo é o isolamento social, que exclui um funcionário de reuniões, eventos ou conversas informais. A sobrecarga de trabalho, atribuindo tarefas impossíveis ou excessivas com prazos irrealistas, também pode contribuir para o assédio moral. Casos mais extremos envolvem humilhações públicas, sendo alvo de piadas ou críticas em frente aos colegas, levando à perda de autoestima e retaliações, que podem penalizar um colaborador por expressar preocupações ou reportar comportamentos inadequados.

Colaboradores que se sentem constantemente desvalorizados, inseguros ou desmotivados podem estar vivenciando essa forma de abuso. Por isso, é essencial



estar atento a mudanças de comportamento, como aumento do estresse, absenteísmo e queda na qualidade do trabalho.

A prevenção do assédio moral deve ser uma prioridade para toda a organização. As lideranças têm um papel crucial nesse processo ao promover um ambiente de respeito, estabelecendo políticas claras contra

o assédio moral e garantindo que todos os colaboradores conheçam essas diretrizes. O fomento de uma comunicação aberta também incentiva um diálogo saudável e a expressão de preocupações sem medo de retaliação. Treinamentos regulares, como a realização de workshops e capacitações que abordam temas, como respeito

mútuo, empatia e inteligência emocional são importantes na prevenção também. As lideranças devem agir como exemplos, demonstrando comportamentos respeitosos e inclusivos.

Colaboradores, por sua vez, podem contribuir para um ambiente de trabalho mais saudável ao praticar a empatia, sendo solidário com os colegas e oferecer

apoio quando necessário. Compartilhar situações difíceis com a equipe ou com a liderança para promover uma cultura de abertura. Denunciar comportamentos inadequados, utilizando os canais disponíveis na empresa para reportar assédio moral, sempre que necessário.

Caso um colaborador se depare com situações de assédio moral, é fundamental saber como agir. Algumas orientações práticas incluem documentar os incidentes, registrando datas, horários, locais, o que foi dito ou feito, e testemunhas, se houver. Essa documentação pode ser crucial em uma eventual denúncia. Conversar com o agressor, caso sinta segurança em fazê-lo, abordando o comportamento da pessoa de forma assertiva, expressando como se sente em relação à situação. Buscar apoio, conversando com colegas de confiança ou procurando o departamento de recursos humanos pode ajudar a encontrar soluções. Recorrer a canais formais se o problema persistir levando a situação à liderança ou a um departamento responsável, como o de ética e compliance.

O assédio moral no trabalho é uma questão séria que requer a atenção de todos. Ao identificar comportamentos abusivos, prevenir suas ocorrências e saber como lidar com eles, colaboradores e líderes podem criar um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo. A promoção de um clima de respeito mútuo não apenas protege os indivíduos, mas também fortalece a organização como um todo. É responsabilidade de cada um de nós contribuir para que o local de trabalho seja um espaço onde todos se sintam valorizados e respeitados.