

Cartilha do Assédio no Trabalho

Cartilha gratuita: como reconhecer o assédio moral e sexual no trabalho, como registrar e reunir provas, quais canais procurar e quais são os seus direitos.

Se você desconfia que está sofrendo assédio no trabalho, esta cartilha ajuda a organizar o que está acontecendo, registrar de forma adequada e entender os seus direitos — antes de tomar qualquer decisão.

Assédio moral é uma conduta abusiva e repetida que humilha, constrange ou desestabiliza a pessoa. O que costuma caracterizá-lo é a repetição e o caráter degradante — não uma cobrança pontual por resultado.

1. Sinais frequentes

- Humilhação ou ironia em público;
- Isolamento: deixar de falar com você, excluir de reuniões e informações;
- Metas impossíveis, criadas para provocar o fracasso;
- Esvaziamento de função para forçar o pedido de demissão;
- Exposição por doença, aparência, crença, raça, gênero ou orientação sexual;
- Ameaça constante de demissão; controle abusivo da rotina.

2. O que NÃO é assédio

Cobrar resultado, corrigir erro, avaliar desempenho e aplicar advertência — de forma respeitosa e proporcional — fazem parte do poder de direção da empresa. A linha que separa é a humilhação, a perseguição e a repetição.

3. Assédio sexual

Constranger alguém para obter vantagem ou favorecimento sexual, valendo-se de superioridade hierárquica, é crime (art. 216-A do Código Penal) — além de gerar responsabilidade trabalhista e civil.

4. Como registrar (o que mais importa)

- Linha do tempo: anote data, o que aconteceu, quem falou o quê e quem estava presente;
- Mensagens (WhatsApp, e-mail, chat): salve e faça backup fora dos equipamentos da empresa;
- Testemunhas: colegas que presenciaram — é a prova mais comum;
- Saúde: atestados, laudos e acompanhamento psicológico ligados ao quadro;
- Denúncia interna: RH, ouvidoria ou canal de denúncias — guarde o protocolo.

A empresa tem dever de agir. A Lei nº 14.457/2022 exige das empresas com CIPA medidas de prevenção e combate ao assédio, inclusive canais de denúncia. A omissão diante de uma denúncia pesa contra o empregador.

5. Seus direitos

-

Reparação por dano moral (CLT, arts. 223-A a 223-G):

- Rescisão indireta (CLT, art. 483): sair “por culpa da empresa” e receber como dispensa sem justa causa;
- Reflexos previdenciários, se houver adoecimento relacionado ao trabalho.

Base legal

— Constituição Federal, art. 1º, III; art. 5º, V e X.

— CLT, arts. 223-A a 223-G e art. 483.

— Lei nº 14.457/2022 (prevenção e combate ao assédio; CIPA).

— Código Penal, art. 216-A (assédio sexual).

Conteúdo de caráter meramente informativo e educativo, em conformidade com o Provimento nº 205/2021 da OAB. Não substitui a análise do caso concreto, não constitui oferta de serviços nem promete resultados.