

# **CARTILHA ANTIASSÉDIO**



## Vamos falar sobre assédio?

Comentários constrangedores disfarçados de elogios, assobios, olhares maliciosos, mensagens insistentes. Infelizmente, essa é uma realidade comum de muitas pessoas, principalmente de mulheres. Pode acontecer na rua, entre familiares, amigos e até mesmo no ambiente escolar, possibilitando o surgimento de prejuízos psicológicos, cognitivos, sociais e físicos. Como forma de mudar esse cenário e proporcionar um ambiente seguro para o pleno desenvolvimento dos alunos, com mais saúde mental e respeito entre as relações, preparamos essa cartilha, pois compreendemos que a informação funciona como um importante fator de prevenção e proteção contra o assédio.

## O que é assédio?

O **assédio** consiste em práticas de opressão onde alguém é coagido a algo. Envolve incomodar, importunar ou humilhar uma pessoa ou um grupo. O assédio pode acontecer de três principais formas: de maneira *horizontal*, entre pessoas que ocupam a mesma posição hierárquica; de modo *vertical descendente*, praticado por um superior contra os seus subordinados e o *vertical ascendente*, realizado por um ou vários subordinados contra o superior. Nessas relações, é possível que existam comentários que gerem vergonha ou embaraço, elogios excessivos e convites com caráter obsceno. Quando essas práticas têm finalidade sexual, estamos diante de um **assédio sexual**.

Para caracterizar o crime de assédio sexual, o constrangimento pode ser realizado verbalmente, por escrito ou gestos. Caso a prática de atos libidinosos aconteça com violência ou grave ameaça, ou contra menores de 14 anos de idade, configura-se o crime de estupro (CP, art. 213), em razão da finalidade sexual do agente.

Também existe o **assédio verbal** no qual acontecem xingamentos, ameaças, provocações e insultos entre pessoas próximas ou desconhecidos, bem como o assédio moral quando alguém é exposto a uma situação de humilhação. Ambos consistem em crimes de Danos Morais. Caso esses tipos de violência aconteçam no contexto virtual é denominado de **assédio virtual**.



Outro tipo de assédio bastante comum, mas que, muitas vezes, é velado e passa despercebido é o **assédio psicológico**. São práticas nas quais o indivíduo passa por pressões excessivas, comentários abusivos e intimidatórios. Costuma gerar um desconforto da pessoa com o ambiente em que acontece esse assédio e prejudicar a saúde emocional.

## Cultura

Os diferentes tipos de assédio não seriam tão comuns se não existissem práticas culturais que são naturalizadas, mas que favorecessem essa triste realidade. As desigualdades de gênero ainda colocam a mulher em uma situação inferiorizada, na qual o homem se sente com permissão para fazer comentários e insinuações, encoberto de frases como “é só uma brincadeira”.

Meninos e meninas costumam ter práticas educativas diferentes, principalmente quando se trata de sexualidade. No Brasil, meninas costumam ser ensinadas a serem mais passivas e obedientes, enquanto os meninos aprendem, muitas vezes, a serem mais ativos no processo de busca por seu desejo sexual. Isso também pode favorecer a um maior nível de naturalização e permissividade do assédio.

Essas práticas culturais refletem em instituições de ensino. A figura do professor pode ser geradora de inúmeras emoções, como admiração, encantamento e inspiração. Culturalmente, como figura do saber, ele tem o objetivo de despertar a paixão pelo aprendizado e é natural que a imagem dele fique associada a esse processo, despertando emoções positivas nos alunos. Essa condição hierárquica pode ser o contexto para práticas de assédio por parte do professor, todavia é um compromisso ético dele manter a relação profissional com o estudante.



## Impactos

Vítimas de assédio sofrem consequências de curto e longo prazo, envolvendo impactos psicológicos, físicos e cognitivos. Em curto prazo, é comum despertar culpa, vergonha, ansiedade e retraimento. A culpa costuma estar bastante presente devido ao fato de o assediado considerar que favoreceu algo ou que poderia ter evitado a situação. Em instituições de ensino, a aluna vítima de assédio, por exemplo, passa a evitar o comparecimento nas aulas, apresentar dificuldades de se concentrar e ter prejuízos acadêmicos. É comum também haver um retraimento da vítima, afastando-se de amigos e pessoas próximas, por conta da ausência de apoio. Além disso, alterações no humor, dificuldades no sono e pensamentos frequentes e intrusivos podem acontecer.

A longo prazo, as vítimas de assédio sexual podem desenvolver um desconforto em relação ao próprio corpo, influenciando na autoestima e nas relações sexuais seguintes. Além disso, é comum associar pessoas com características semelhantes às do abusador como fonte de estresse e evitação, prejudicando as relações sociais de uma forma geral.

Diante de tanto retraimento e sofrimento, a depressão também pode ser uma consequência de longo prazo. Ela pode ser percebida por meio do desânimo frequente, sentimento de desesperança, perda de interesse em atividades antes prazerosas e alterações no apetite.

## Identificando o assédio

O assédio pode acontecer de maneira gradual, iniciando por uma conversa despreziosa e, gradualmente, dirigindo-se a um caráter mais violento ou obsceno. Identificar esse processo é fundamental para a tomada de atitude preventiva e segura. Não existe uma característica única entre os assediadores, mas é comum eles utilizarem do poder e do controle em suas atitudes. Fique atento aos seguintes comportamentos:

- Forçar/pressionar a fazer algo: pode acontecer por meio de mensagens insistentes, pedidos de fotos ou convites para sair de maneira desrespeitosa;
- Frases ofensivas, xingamentos constantes e humilhação;
- Usar o status social para conseguir algo;
- Fazer chantagem emocional: colocar a culpa na situação em você, garantindo que só houve algo por conta da sua abertura;
- Comentários e elogios com fins sexuais, bem como toques e contatos íntimos, sem seu consentimento.



Os seus sentimentos também podem ser importantes formas de identificar se você está sofrendo assédio. Relações saudáveis costumam produzir alegria, respeito, positividade, crescimento e encorajamento. Enquanto relações abusivas tendem a gerar medo, estagnação, isolamento e pensamentos negativos recorrentes.

Muitas vezes, o assediador é uma pessoa querida pelos outros e pode gerar um certa dúvida ou receio de denunciar. Não paralise diante desse contexto. Se você estiver se sentindo constrangida ou violentada, comunique isso para responsáveis ou pessoas próximas e tome as devidas providências.

## Prevenindo o assédio

Redes sociais podem ser um importante meio para gerar aproximação entre as pessoas, principalmente entre professor e aluno. Mas pode ser também um contexto facilitador para o assédio. Atente-se para os tipos de mensagens existentes e favoreça relações saudáveis para os dois lados.

Outro ponto fundamental é o desenvolvimento de uma comunicação assertiva. Assertividade significa expor sua opinião, sentimento ou pensamento de maneira a defender seus direitos e sua dignidade, de maneira respeitosa. É comum as pessoas caírem na armadilha de não falar algo para não gerar desagrado ao outro e se colocam em situações que geram sofrimento a longo prazo. E como, culturalmente, as meninas costumam ser ensinadas a se comportarem de maneira mais passiva, colocar limites nas relações pode ser um desafio. Busque desenvolver habilidades que favoreçam a comunicação do que é importante para você naquela situação. Espelhe-se em pessoas que são assertivas e realize psicoterapia para te ajudar nesse processo.

Lutar por relações justas e equilibradas é também um papel social em busca pela prevenção. Cultive o respeito, a confiança e a honestidade em suas relações. Se você perceber algum tipo de abuso entre colegas ou entre alunos e professores não naturalize essa prática.



## O que fazer se você sofrer assédio?

- Compartilhe com pessoas de sua confiança: o primeiro passo para uma intervenção consciente é comunicar às pessoas mais próximas, como família e amigos. Se você for menor de idade, compartilhe ao seu responsável. Essa não será uma situação fácil e pode gerar inúmeros sentimentos, mas é o caminho mais saudável diante desse contexto;
- Comunique à instituição de ensino: caso o assédio aconteça em um ambiente educacional, entre em contato com a coordenação, supervisão ou até mesmo com um professor da sua confiança. Eles saberão as medidas a serem tomadas para garantir a segurança de todos;
- Informe-se: a informação sobre os seus direitos favorece a identificação de uma violência e o melhor caminho a ser tomado;
- Busque uma delegacia e realize um Boletim de Ocorrência. Você ajuda não só a você, mas a outras pessoas que podem estar passando por situação semelhante;
- Busque acompanhamento profissional: os impactos psicológicos dessa experiência podem ser tratados e prevenidos por meio da psicoterapia.

**O assédio não é natural nem aceitável. Ele é condenável e deve haver punição! A culpa nunca é da vítima. Denuncie!**

Débora Araújo  
Psicóloga  
CRP: 11/10961