



Prefeitura Municipal da Estância Turística De Monte Alegre do Sul



Cidade Presépio

Cartilha Básica: Saúde Mental e Combate ao Assédio Moral e Sexual

1. O que é Saúde Mental?

Saúde mental não é apenas “não ter doença”. É estar bem consigo mesmo, conseguir lidar com emoções, enfrentar dificuldades do dia a dia e manter relações saudáveis.

Sinais de alerta:

- Tristeza constante
- Ansiedade excessiva
- Irritabilidade frequente
- Falta de energia ou motivação
- Isolamento social
- Alterações no sono ou apetite

☞ Procurar ajuda é um ato de cuidado, não de fraqueza.

2. Como cuidar da Saúde Mental

Pequenas atitudes fazem diferença:

- Dormir bem
- Manter alimentação equilibrada
- Praticar atividade física
- Conversar com pessoas de confiança
- Reservar momentos de lazer
- Evitar sobrecarga de trabalho

Se necessário, buscar apoio profissional (psicólogo ou psiquiatra).

3. O que é Assédio Moral?

É a exposição repetida de uma pessoa a situações humilhantes, constrangedoras ou abusivas, principalmente no trabalho.

Exemplos:

- Gritos, xingamentos ou humilhações
- Isolamento proposital



Cidade Presépio

- Cobranças excessivas ou impossíveis
- Espalhar boatos ou desqualificar o trabalho de alguém

☞ O assédio moral acontece de forma repetitiva e intencional.

4. O que é Assédio Sexual?

É qualquer comportamento de conotação sexual sem consentimento que cause constrangimento ou medo.

Exemplos:

- Comentários ou “piadas” de cunho sexual
- Convites insistentes
- Toques sem consentimento
- Chantagem envolvendo benefícios ou ameaças

☞ Pode acontecer em qualquer ambiente: trabalho, escola, transporte ou online.

5. Impactos do Assédio na Saúde Mental

O assédio pode causar:

- Ansiedade e depressão
- Baixa autoestima
- Medo constante
- Queda de rendimento
- Síndrome de burnout

6. O que fazer em caso de Assédio

- Não se culpar
- Registrar provas (mensagens, e-mails, testemunhas)
- Procurar apoio (amigos, família, colegas)
- Denunciar em canais oficiais da empresa ou instituição
- Buscar orientação jurídica, se necessário

No Brasil, você também pode procurar:



Prefeitura Municipal da Estância Turística De Monte Alegre do Sul



Cidade Presépio

- Ministério Público do Trabalho
- Delegacia (especialmente em casos de assédio sexual)

📞 Importante: os telefones para denúncia estão disponíveis abaixo. Denunciar é um direito e ajuda a proteger você e outras pessoas.

📞 Telefones importantes para denúncia e apoio (Brasil)

- **180** – Central de Atendimento à Mulher (violência e assédio)
- **188** – Centro de Valorização da Vida (apoio emocional e prevenção ao suicídio)
- **190** – Polícia Militar (emergências)
- **197** – Polícia Civil (denúncias)
- **Cel: (19)936.195533 – SESMT/CIPA- Canal de Denúncias-Informativos**

7. Como prevenir

Para instituições:

- Criar canais de denúncia seguros
- Promover treinamentos
- Estabelecer regras claras de respeito

Para todos:

- Respeitar limites
- Não normalizar comportamentos abusivos
- Apoiar quem denuncia

8. Mensagem Final

Ambientes saudáveis são construídos com respeito, empatia e responsabilidade. Cuidar da saúde mental e combater o assédio é um dever coletivo.

Lucia Saboya

Téc. de Segurança do Trabalho

SESMT/CIPA



**Prefeitura Municipal da Estância Turística
De Monte Alegre do Sul**



Cidade Presépio

Cel: (19)936.195533

