

Boletim 01.2025

Data: 02.05.2025

**Assunto:** Assédio, Pressão e Burnout: O desafio de construir um ambiente de trabalho saudável

Você já sentiu que o ambiente de trabalho está afetando sua saúde e bem-estar?

O nosso local de trabalho deve ser um espaço de respeito e equilíbrio, mas, às vezes, a pressão excessiva, o assédio e o burnout podem comprometer a saúde e o bem-estar dos servidores.



Saber reconhecer os sinais e entender a diferença entre exigência profissional e práticas abusivas é essencial para construir um ambiente mais saudável.

Todos temos um papel nisso: respeitar limites, promover o diálogo e buscar soluções, são passos importantes para transformar e melhorar nossa rotina profissional.

Quando há respeito e equilíbrio, todos ganham – servidores e a população.



**Você sabe reconhecer os tipos de assédio?**

O assédio pode se manifestar de diversas formas, sendo as principais:

- **Assédio moral:** Exposição do servidor a situações humilhantes, vexatórias e repetitivas.
- **Assédio sexual:** Investidas não desejadas de conotação sexual.
- **Assédio discriminatório:** Tratamento desigual baseado em gênero, cor, religião, orientação sexual, entre outros.



Comportamentos como cobranças excessivas e constrangedoras, inapropriadas caracterizam assédio e podem resultar em impactos psicológicos negativos, comprometendo o desempenho profissional e o clima organizacional.

## ASSÉDIO E BURNOUT! EXISTE ALGUMA RELAÇÃO?

A pressão no trabalho faz parte do dia a dia profissional, mas, quando ultrapassa limites saudáveis, pode levar ao Burnout – um estado de esgotamento físico e emocional causado pelo estresse prolongado.

O assédio no ambiente profissional agrava esse cenário, criando um ciclo de desgaste e sofrimento. Situações humilhantes, cobranças abusivas ou discriminação geram insegurança e desmotivação, afetando tanto a saúde quanto o desempenho do servidor.

Fatores como sobrecarga de trabalho, metas inatingíveis, situações constrangedoras, tratamento desigual e falta de reconhecimento contribuem para o desenvolvimento do **Burnout**, prejudicando tanto o servidor quanto a qualidade dos serviços públicos.

De acordo com o Ministério da Saúde “**Síndrome de Burnout** ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade.”

## PRINCIPAIS SINTOMAS DO BURNOUT



Exaustão física e emocional persistente



Irritabilidade e dificuldades de concentração



Desmotivação e baixa produtividade

Quando o ambiente de trabalho se torna tóxico, o risco de burnout aumenta. Por isso, é fundamental reconhecer e combater o assédio, promovendo relações mais respeitadas e equilibradas.

## MAS COMO MUDAR ESSA REALIDADE?

O primeiro passo é falar sobre o problema e não aceitar atitudes abusivas como algo normal. Construir um ambiente respeitoso exige diálogo, acolhimento e ações concretas.

**Se você sofrer ou presenciar assédio, denuncie!**



## COMO DENUNCIAR?

Caso presencie ou seja vítima de assédio ou pressão abusiva, procure os canais oficiais de atendimento. As denúncias são sigilosas e garantem a proteção do denunciante contra retaliações, conforme previsto no Decreto Municipal nº 70/2021:

Art. 10. A OGM (Ouvidoria Geral do Município) assegurará ao usuário a proteção de sua identidade e demais atributos de identificação.  
§ 1º. A identificação do usuário é informação pessoal protegida com restrição de acesso.



## CANAIS DE ATENDIMENTO



[ouvidoria.jaboatao.pe.gov.br](http://ouvidoria.jaboatao.pe.gov.br)



Aplicativo eOuve - Disponível em Android e IOS



(81) 99422 - 5177



[ouvidoria@jaboatao.pe.gov.br](mailto:ouvidoria@jaboatao.pe.gov.br)



## ATENÇÃO

Relatar casos de assédio contribui para a construção de um ambiente profissional mais justo e seguro. Contudo, é necessário reunir o maior número de provas, para que a denúncia tenha materialidade suficiente para ser apurada e tomadas as devidas providências.

Registre detalhes como datas, horários, locais, testemunhas e o conteúdo das interações. Mensagens, e-mails e outras evidências também podem fortalecer a denúncia. Além disso, buscar apoio em setores responsáveis, como a ouvidoria ou a corregedoria, pode garantir que o caso seja tratado com seriedade e sigilo.

Denunciar o assédio é um passo fundamental para combater práticas abusivas e garantir um ambiente de trabalho mais justo e seguro.

Mas, além de identificar e relatar esses casos, é essencial atuar na construção de um espaço profissional mais saudável e respeitoso para todos.

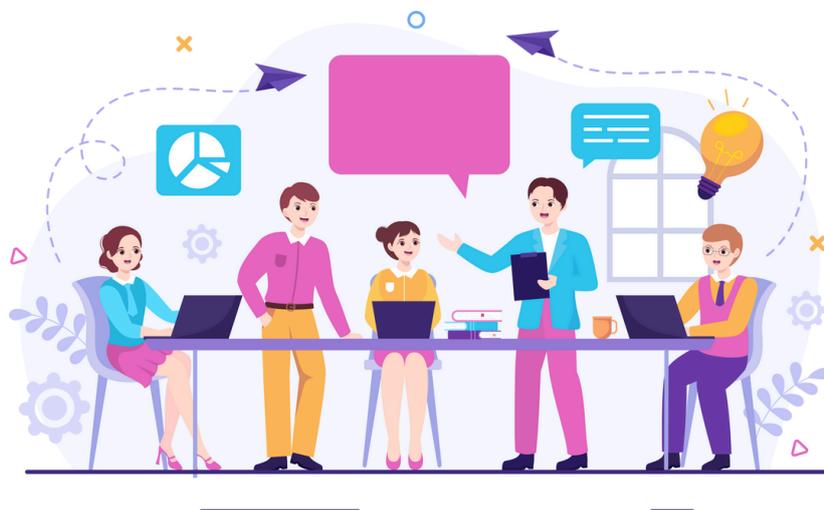


## COMO PROMOVER UM AMBIENTE SAUDÁVEL?

Criar um ambiente de trabalho positivo exige a participação de todos.

Ao reconhecer e combater o assédio, prevenir o Burnout e promover relações profissionais equilibradas, garantimos um espaço mais justo, produtivo e humano.

- **Respeito no dia a dia**, garantindo interações profissionais éticas e cordiais.
- **Incentivo ao diálogo e à colaboração** para fortalecer o trabalho em equipe.
- **Comunicação clara** e transparente entre gestores e servidores, evitando ruídos e mal-entendidos.
- **Empatia e equilíbrio** nas demandas, respeitando os limites e capacidades de cada um.
- **Valorização do bem-estar mental**, com práticas que promovam qualidade de vida.
- **Oferecer apoio a colegas e equipes** diante de desafios e dificuldades.
- **Estimular uma cultura de respeito**, prevenindo conflitos e garantindo um ambiente saudável.
- **Compromisso coletivo**, pois quando cada um faz a sua parte, o trabalho se torna mais leve, produtivo e humano.



## TAMBÉM É IMPORTANTE:



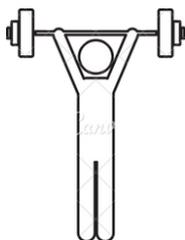
Buscar apoio emocional e compartilhar dificuldades



Manter uma organização clara de suas tarefas para evitar acúmulo de demandas



Estabelecer limites entre vida pessoal e profissional, evitando trabalhar fora do horário



Praticar atividades físicas regularmente



Se alimentar bem e de forma saudável



Procurar ajuda profissional ao perceber sinais de desgaste emocional persistente

Construir um ambiente de trabalho saudável e respeitoso é um compromisso de todos.

A Controladoria Geral do Município de Jaboatão dos Guararapes reforça a importância de uma cultura organizacional baseada na **ética, no respeito e na valorização** de cada servidor.

O assédio, em suas diversas formas, é extremamente prejudicial e pode afetar profundamente a vida dos trabalhadores, comprometendo sua saúde física e emocional. Situações de assédio moral, sexual ou discriminatório criam um ambiente tóxico que diminui a autoestima, gera medo e aumenta o estresse, o que pode levar ao Burnout e até mesmo a doenças mais graves.

Por isso, é fundamental que todos se cuidem e ajudem a criar um ambiente de trabalho respeitoso e seguro. Ao agir com empatia, apoiar os colegas e denunciar comportamentos inadequados, estamos promovendo um espaço saudável, onde todos podem trabalhar com dignidade, motivação e segurança.



## **CONTROLADORIA GERAL DO MUNICÍPIO**

Boletim 01-2025

<https://jaboatao.pe.gov.br/controladoria>  
<https://ouvidoria.jaboatao.pe.gov.br> Telefone: (81)  
99975-3869