CMG Associates

# Acabar com a violência contra as mulheres: O que o local de trabalho pode fazer

Todos os anos, em 25 de novembro, as Nações Unidas celebram o Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres. A data também marca o início dos 16 Dias de Ativismo contra a Violência de Gênero. Em todo o mundo, cerca de 1 em cada 3 mulheres já sofreu violência física ou sexual ao longo da vida, na maioria das vezes por parte de alguém que conhece. O que é menos discutido é o quanto dessa violência acompanha as mulheres até o ambiente de trabalho.

## O ambiente de trabalho silencioso custa

A violência contra a mulher raramente fica restrita ao lar. Os agressores ligam, aparecem nos escritórios, monitoram os e-mails de trabalho e, às vezes, usam os horários de trabalho para intensificar o controle. As vítimas faltam ao trabalho para comparecer a audiências judiciais, consultas médicas e planejamento de segurança. É por isso que o ambiente de trabalho é um dos lugares mais importantes onde o apoio pode ser oferecido.

## Como isso se traduz na prática.

Se você notar algum dos seguintes padrões em um colega ao longo do tempo, pode valer a pena prestar atenção:

- Ausências inexplicáveis, lesões ou “acidentes” frequentes.
- Um parceiro que liga ou envia mensagens constantemente durante o expediente, ou aparece sem avisar.
- Afastamento das atividades em equipe, almoços ou conversas informais.
- Ansiedade visível durante ou após chamadas pessoais
- Mudanças repentinas na aparência, no desempenho no trabalho ou na energia.
- Dificuldade de acesso ao próprio dinheiro, carro ou telefone.

## Mito versus fato

Algumas crenças comuns podem nos impedir de perceber o que está acontecendo:

- **"É um assunto particular."** Não quando o problema se estende ao trabalho. Ligações, perseguição e faltas ao trabalho transformam a situação em um problema profissional.
- **“Se estivesse acontecendo, eu saberia.”** Muitos sobreviventes escondem bem o ocorrido, e com razão. A maioria dos colegas nunca descobre, a menos que alguém torne a informação segura para ser divulgada.
- **“Eles simplesmente iriam embora.”** Ir embora costuma ser o momento mais perigoso. Geralmente são necessárias várias tentativas e muito planejamento.

## Como apoiar um colega

Se alguém se abre com você, alguns princípios fazem toda a diferença.

- **Ouça sem julgar.** Acredite no que eles compartilham. Não insista por detalhes nem os pressione a tomar decisões que não estão preparados para tomar.
- **Respeite o ritmo deles.** A saída pode ser o momento mais perigoso para um sobrevivente, então deixe que eles definam o ritmo. Caminhe ao lado deles em vez de puxá-los para frente.
- **Ofereça ajuda específica.** "Posso ser seu contato de emergência?" ou "Posso guardar cópias de seus documentos importantes na minha casa?" são ofertas concretas e mais fáceis de aceitar.
- **Proteja a privacidade delas.** Não compartilhe o que lhe foi dito com outras pessoas no trabalho. A confidencialidade faz parte do plano de segurança da vítima.
- **Conecte-os a suporte especializado.** Você não precisa ter todas as respostas. A CMG conta com especialistas que podem ajudar no planejamento e nos recursos de segurança.

## O que os locais de trabalho podem fazer

O apoio individual é importante. Assim como o sistema que o local de trabalho constrói em torno dele.

- **Torne as políticas visíveis.** Muitas empresas oferecem licença remunerada por motivos de segurança, planejamento de segurança no local de trabalho e canais confidenciais para sobreviventes. Certifique-se de que os colaboradores saibam que essas opções existem e como utilizá-las.
- **Capacite os gestores.** Os gestores costumam ser os primeiros a perceber que algo está errado ou a serem informados sobre o problema. Treinamentos sobre como ouvir, responder e encaminhar podem mudar os resultados.
- **Analise a pegada digital.** Calendários compartilhados e endereços residenciais visíveis em sistemas de RH podem expor inadvertidamente uma vítima. Configurações padrão bem pensadas protegem a todos.
- **Colabore com especialistas.** A CMG, abrigos locais e organizações de apoio podem aconselhar sobre políticas e respostas.
- **Diga as palavras.** A cultura é moldada pelo que é nomeado. Compartilhar recursos e falar abertamente sobre esse assunto demonstra que há apoio disponível.

## Uma reflexão final

O ambiente de trabalho é um dos lugares mais poderosos onde a mudança pode começar. Se alguém com quem você trabalha se abrir sobre o que está passando, você não precisa ter todas as respostas. Ouça, acredite nessa pessoa e a encaminhe para ajuda.

**Contate a CMG para obter suporte gratuito, 24 horas por dia, 7 dias por semana, e confidencial.**

**Linha de acesso:** 888-389-6040
**Linha de acesso TTY:** 855-807-2138
**Plataforma de membros:** myeap.io/go/PCA