

# Bullying corporativo: saiba como lidar com isso

**Bullying** é algo exclusivo da época da **escola**, maldade de criança e adolescente. Depois essa **fase** passa, certo?

**Errado.** O colégio é um ambiente **propício** ao bullying por reunir uma grande quantidade de pessoas diferentes que convivem em uma frequência diária. Que outro espaço se assemelha com estas características? O corporativo.

Infelizmente, pessoas que estão longe de ser crianças ainda podem reproduzir este comportamento **agressivo** e **opressivo** com colegas de trabalho.

O **bullying corporativo** ainda é uma pauta pouco discutida, exatamente por acharem que esta não é uma realidade existente nos escritórios.

Para mudar este cenário, é sobre este assunto que iremos tratar neste artigo. Para entender mais sobre este mal, continue lendo.

## O que é o bullying corporativo?

A descrição não se diferencia em muito do bullying que acontece no colégio. Se você sente que nunca é **escolhido** para projetos, não é **chamado** para as atividades fora do escritório ou tem suas funções **sabotadas** por algum motivo, você pode ser uma **vítima**.

E é claro que isso tudo só pode ser validado como bullying caso você sofra estas situações **gratuitamente**. Se você não recebe trabalhos importantes porque os resultados entregues não são satisfatórios, o problema é outro.

Também é preciso garantir que você não está se **auto sabotando** ao achar que estão todos contra você. Para garantir se é ou não bullying corporativo, busque a opinião de um terceiro neutro.

**Racionalizar** te ajudará a entender que a culpa do que está acontecendo não é sua. E depois, para elaborar uma resposta.

## Responda com maturidade

Se os outros estão agindo de forma **infantil**, responda com toda a classe da **maturidade**.

**Diálogo** é sempre a melhor **solução**. Se você preferir, pode comunicar o RH ao invés de falar diretamente com aqueles que estão praticando o bullying corporativo. **Combinar** ambas as atitudes também é uma boa ideia.

Existe uma linha tênue entre **impôr o seu espaço** no escritório e dar vexame fazendo escândalo. Siga **sempre** com a primeira opção.

Ao perceber que você não está sendo escalado para projetos que têm a sua cara, marque de conversar com o seu superior para **esclarecer**.

Se você ouve **provocações constantes** dos outros colaboradores do seu time, imponha seus limites com educação. Afinal, você não é pago para lidar com isso.

## Opressões estruturais

É claro que bullying corporativo é um grande problema que deve ser **combatido**. Mas é preciso diferenciá-lo de **opressões estruturais** que podem estar presentes no escritório.

**Racismo, machismo ou homofobia. Assédio** sexual ou moral. Falta de **acessibilidade** para deficientes físicos e mentais.

Se você passa por qualquer uma destas situações, saiba que você é assegurado por **lei**. Estes casos **superam** o bullying e configuram **crimes**.

**Denuncie** e se retire. Não tenha **medo** de usar a sua **voz**.

## Empatia

Tanto na situação de bullying corporativo como em casos de opressões estruturais, é importante deixar claro que ficar em **silêncio** te torna **cúmplice**.

Se você está na situação de não praticar e nem sofrer a violência, sempre preste **solidariedade** e se

mostre disposto a **intervir** de modo pró vítima.

A partir do momento em que você vê o mal acontecendo e faz nada, você automaticamente **se posiciona do lado do opressor**.

Novamente, não é necessário (e nem se deve) fazer escândalo. Você pode chamar a vítima para conversar em **privado** ou comunicar o RH de forma **anônima**, se preferir.

Gostou desta dica? Compartilhe com o RH da sua empresa. Para nos acompanhar de perto, curta a página da [Conexa Saúde no LinkedIn](#). Texto: [Manoela Caldas](#).