



## o que é empatia ?

É a capacidade de se colocar no lugar do outro, compreendendo suas emoções e necessidades. É também escutar com atenção, acolher e agir com respeito. A empatia nos ajuda a identificar quando algo fere a outra pessoa, mesmo sem intenção. Ela reduz julgamentos e evita conflitos.



Reconhecer a importância da empatia é fundamental no enfrentamento do assédio e da discriminação, pois ela estimula comportamentos éticos, solidários e respeitosos, contribuindo para a construção de ambientes mais seguros e acolhedores.

## prevenção do assédio e discriminação

No ambiente de trabalho, a empatia é uma habilidade essencial para promover comportamento moral e positivo.

A preocupação empática estimula o cuidado com as ações e as palavras, além de inibir comportamentos prejudiciais.

Com empatia somos capazes de contribuir para prevenção do assédio e da discriminação. Afinal, a prevenção é dever de todas as pessoas, conforme Programa Federal de Prevenção e Enfrentamento do Assédio e da Discriminação (Decreto nº 12.122/2024)

## exerça a empatia

- *Veja se colegas estão isolados no ambiente de trabalho.*
- *Procure conversar, pois quem sofre assédio e discriminação de forma contínua rompe os laços afetivos com as pessoas e com o trabalho.*
- *Preste atenção se colegas estão reproduzindo os atos de violência psicológica iniciados por qualquer pessoa.*
- *Seja o primeiro a romper o pacto coletivo de tolerância, omissão e silêncio com o assédio e discriminação.*

## saiba mais:

### Semana de Mobilização para a Prevenção e o Enfrentamento do Assédio e da Discriminação

Participe:



[Guia lilás](#)

[Programa Federal de Prevenção e Enfrentamento do Assédio e da Discriminação](#)