

OLH  
ARA  
DENT



**Guia**

# ANTI-MACHISMO

**no Trabalho**



**Eu não acredito que a gente**

**tenha que falar sobre isso**

**No Brasil, a cada**

**2 SEGUNDOS**

**uma mulher é vítima de violência  
física ou verbal**

**Fonte:** OMS

Este é um guia independente, produzido por mulheres trabalhadoras do iFood, que acreditam em um ambiente de trabalho mais **seguro**, com mais **equidade** e **empatia**.

Use-o à vontade como fonte de **informação**, **autorreflexão** e **proteção**.

O compartilhamento e/ou a reprodução total ou parcial dos textos e imagens deste material são permitidos desde que citada sua autoria.

Edição: junho de 2020

### **Ideia**

[Karina Frabetti](#)

[Mari Reis](#)

[Vivian Zietemann](#)

### **Redação**

[Mari Reis](#)

### **Projeto gráfico e ilustração**

[Livia Uezato](#)

### **Revisão**

[Marcela Alves](#)

### **Colaboração**

Beatriz Dias

Carol Sobral

Janaína Oliveira

Juliana Hercowitz

Luisa Fanti

Maria Miguel

Mariana Barbosa

Mariane Fonseca

Samantha Andrade

## **Para começo de conversa...**

Marque se você, no ambiente de trabalho,

Não se sente confortável em liderar ou ser liderado por mulheres.

Prefere contratar ou trabalhar exclusivamente com homens.

Acha que certas competências são coisas de homem.

Acredita que beleza é um diferencial feminino profissionalmente.

Evita contato visual ou interrompe mulheres em reuniões.

Usa expressões que diminuem mulheres.

Não sabe como mulheres em posições de liderança chegaram lá.

Não promove ações que impulsionam o crescimento feminino.

Já usou a ideia de uma mulher sem dar crédito a ela.

Só aceita críticas e colaborações que venham de homens.

Fala que feminismo é moda ou mimimi.

**Para qualquer resposta**

**SIM**

... bem, essa atitude é machista. **Mas dá tempo de mudar!**  
O feminismo é um dos caminhos.

**10 fatos sobre o**  
**FEMINISMO**  
**que são importantes conhecer**

1

O feminismo não é o oposto de machismo.

2

O feminismo combate o machismo em busca de equidade.

3

O machismo reforça padrões e o feminismo luta para derrubá-los.

4

Feminismo não é sobre querer privilégios, é sobre querer ter direitos assegurados.

5

O feminismo acredita que o corpo de uma mulher pertence só a ela.

6

O feminismo luta pelo direito das mães e pelo direito de poder escolher ou não a maternidade.

# 7

O feminismo incentiva o apoio mútuo entre as mulheres.

# 8

O feminismo pode se opor à ideias conservadoras, mas não se opõe à mulheres que fazem escolhas consideradas conservadoras.

# 9

O feminismo é para todas as mulheres: pretas, brancas, homo, hétero, cis, bi, trans, pobres, ricas - sem distinção.

# 10

O feminismo luta por condições de trabalho mais justas e pelo fim da disparidade de salários entre homens e mulheres.

### **E aí? Conhecia todos?**

Além disso, tem um universo de palavras que traduzem sentimentos que a gente nem sabia que tinham nome. Vamos te contar agora.

**Breve glossário de**

**EXPRESSIONES  
FUNDAMENTAIS**

**que você não pode  
dormir sem saber**

### **Androcentrismo**

Visão de mundo que coloca o homem no centro de todas as coisas, muito clara, por exemplo, na linguagem cotidiana. Quem já ouviu “o cara” sendo usado como sinônimo de “a pessoa”?

### **Brecha salarial de gênero**

Termo que se refere às diferenças salariais entre mulheres e homens, tanto em trabalhos iguais, como na menor remuneração paga a trabalhos socialmente vistos como femininos.



### **Body shaming**

“Vergonha do nosso corpo”, em inglês. Conduta pontual ou recorrente de apontar “defeitos físicos” nas pessoas de forma direta, por meio de piadas e apelidos, ou de forma escondida.

### **Bropriating**

Essa aqui acontece bastante, hein? Quando um homem “tem uma brilhante ideia” que já foi tida por uma mulher anteriormente e leva créditos por isso. Muitas vezes acontece na presença da própria mulher em reuniões profissionais.

### **Carga mental**

Termo utilizado para descrever o trabalho não remunerado e invisível que recai sobre as mulheres diariamente, como o gerenciamento de tarefas domésticas, cuidados com filhos e atividades que não estão no seu escopo profissional - a famigerada jornada dupla. A ONU estima que este tipo de trabalho pode representar até 39% do PIB dos países.

### **Corpo livre**

Movimento brasileiro criado pela ativista Alexandra Gurgel, que traduziu a tendência mundial do “body positive” - algo como “positividade corporal”, em tradução livre. A principal reivindicação do grupo é “aceitação corporal para todos os corpos e equidade de direitos, acessos e respeito”.

### **Desigualdade tecnológica de gênero**

Indica as desigualdades entre mulheres e homens tanto na formação técnica quanto no acesso à tecnologia.



Arte: Livia Uezato

### **Empoderamento**

Essa tá na moda (e nem sempre é usada de forma correta). É quando uma minoria toma consciência da sua potência, seu poder interior, e passa a ter domínio sobre as próprias decisões. O empoderamento pode vir da recusa dos padrões de beleza, da guinada social por meio do conhecimento, do resultado de uma mulher que qualifica a outra e assim por diante.

### **Equidade (diferente de igualdade, viu?)**

Igualdade é o sistema legal que tem como objetivo garantir os mesmos direitos para mulheres e homens. Equidade busca garantir igualdade de oportunidades e quebrar as desigualdades de gênero.



### **Esquerdomacho**

Expressão popular usada para tratar de homens de esquerda que reproduzem atitudes machistas, apesar de dizerem que são a favor de direitos iguais entre todas as pessoas.

### **Feminazi**

Palavra usada em sentido pejorativo para se referir à feministas tachadas como radicais, relacionando feministas ao nazismo. É usada sob o argumento de que o feminismo não procura a igualdade entre mulheres e homens.

### **Feminicídio**

Assassinato motivado por ódio contra mulheres e meninas pelo simples fato de elas serem mulheres ou meninas. Só em 2017, 4.936 casos de feminicídio foram registrados, segundo o Ipea. Os feminicídios dentro de casa aumentaram 17,1% nos últimos 5 anos. O feminicídio de mulheres pretas aumentou em 29,9% em 10 anos.

### **Feminismo**

Movimento que tem por objetivo garantir equidade de direitos e oportunidades em uma sociedade livre dos padrões patriarcais.

### **Feminismo negro**

Surgiu por volta dos anos 70, buscando trazer atenção para as mulheres pretas que ainda carregam o peso da escravatura e seguem em posição de subordinação. Segundo a pesquisa Desigualdades Sociais por Cor ou Raça, publicada pelo IBGE em 2019, mulheres brancas têm rendimento superior ao dos homens pretos. Já estas, têm rendimento superior ao das mulheres pretas, deixando-as na camada mais vulnerável da sociedade.

### **Femtech**

Junção dos prefixos “female” e “technology” para designar o mercado que utiliza tecnologia disruptiva (como inteligência artificial, machine learning, big data e internet das coisas) para a saúde e bem estar da mulher.

### **Gaslighting**

Tipo de abuso psicológico que leva a mulher a achar que enlouqueceu ou está equivocada sobre certo assunto. É um jeito de fazer a mulher duvidar do seu senso de percepção, raciocínio, memória e até sanidade. Aquela sensação de “será que eu tô louca?” depois de ser manipulada em uma conversa.

### **Machismo**

Pressupõe que as mulheres são por natureza seres inferiores aos homens. Um conjunto de crenças, condutas e atitudes individuais e sociais que promove a diminuição e a marginalização da mulher (nos âmbitos profissional, econômico, familiar e sexual) e que muitas vezes termina em violência e morte.

### **Macho palestrinha**

Homem que pratica tanto Mansplaining quanto Maninterrupting (ver termos a seguir).

### **Mansplaining**

Quando um homem explica algo óbvio a uma mulher como se ela não fosse capaz de entender. O termo é uma junção de “man” (homem) e “explaining” (explicar).



**Manspreading**

Expressão que nomeia a atitude cotidiana do homem que abre as pernas ao estar sentado no transporte público, ocupando o espaço do passageiro sentado ao seu lado.

**Maninterrupting**

Quando um homem interrompe constantemente uma mulher, não permitindo que ela consiga concluir seu raciocínio, mas não age da mesma maneira com outros homens. A palavra é uma junção de “man” (homem) e “interrupting” (interrupção) e, em tradução livre, quer dizer “homens que interrompem”.

**Masculinidade tóxica**

Maneira estereotipada de enxergar o gênero masculino que resulta em muitos danos psicológicos. Ela é fruto de um conjunto de mitos que a sociedade transmite aos garotos sobre o que significa ser um “homem de verdade”. Exemplos são a crença da impossibilidade de chorar ou da heterossexualidade compulsória.

**Micromachismo**

Atitudes cotidianas com caráter machista. Por exemplo, quando o garçom serve a cerveja direto para o homem da mesa sem perguntar quem a pediu. Ou quando se dirige apenas a ele sobre o pedido e o entrega a conta no fim.

Algumas frentes teóricas não consideram o termo válido devido à dificuldade de mensurar o tamanho de uma ação machista e seus efeitos. O que seria micro, o que seria macro?

**Mimimi**

Termo pejorativo usado para desqualificar e minimizar os questionamentos das mulheres. Muito utilizado pelo próprio ofensor como “argumento” de discussão.

**Misandria**

Ódio aos homens. Uma das principais críticas ao feminismo é a de que o movimento prega a superioridade feminina motivada pelo ódio e pela dominação dos homens. Não é verdade, seu principal objetivo é equidade de gênero (ver termo [equidade](#)).

**Misoginia:**

É o ódio ou aversão à mulheres e meninas. Embora sua manifestação mais evidente seja a violência machista (física, psicológica ou simbólica), a humilhação, a discriminação, a marginalização e a objetificação sexual da mulher também são formas de misoginia.

**Negging**

Considerado, por quem pratica, uma estratégia de sedução. Consiste em desqualificar uma mulher, provocando-a com o objetivo de despertar seu interesse. Uma crítica disfarçada de elogio que pode ser usada inclusive no ambiente profissional.

**Objetificação**

Reduzir uma pessoa à condição de coisa. Costuma ser utilizado em referência à objetificação sexual feminina: ato de tratar as mulheres como objetos, limitando-as a seus atributos sexuais e à sua beleza física.

**Patriarcado**

É o sistema sociopolítico em que o gênero masculino e a heterossexualidade têm supremacia sobre outros gêneros e sobre outras orientações sexuais. Aos homens brancos héteros todo o poder?

**Privilégio**

É a ideia de que uma parcela da população tem vantagens sobre outras pessoas apenas por suas condições de origem. Por exemplo, uma mulher hétero, branca, de classe média está protegida do racismo, do classismo, da homofobia e de muitos outros tipos de discriminação.

**Sexismo**

Discriminação das pessoas em razão do sexo. Embora o termo seja utilizado para se referir à discriminação contra ambos os sexos, você já viu um homem sofrer alguma violência só por ser homem?

**Silenciamento**

Sentimento comumente relatado pelas mulheres de não se sentirem ouvidas, consideradas ou de terem seu discurso constantemente descredibilizado.





Arte: Livia Uezato

### **Sororidade**

Apoio recíproco entre as mulheres para conseguir o poder para todas e cada uma. Juntas somos mais fortes.

### **Teste de Bechdel**

Método para testar a equidade de gênero em uma obra de ficção, em homenagem à cartunista Alison Bechdel. A obra precisa ter:

- 1) Ao menos duas personagens femininas com nomes;
- 2) Que conversem entre si em alguma cena;
- 3) E o assunto da conversa não seja sobre homens ou romance.

Boa parte das obras contemporâneas falham no teste, o que indica preconceito de gênero. Faça o teste com aquele filme, série ou livro que gosta!

### **Vieses inconscientes**

Conjunto de padrões estabelecidos ao longo da vida, que influenciam a maneira como percebemos, nos relacionamos e interagimos com os outros. Ou seja, um conceito preestabelecido, um preconceito.

**Tá. O que eu posso fazer no dia a dia?**

**Palavras e expressões que você**

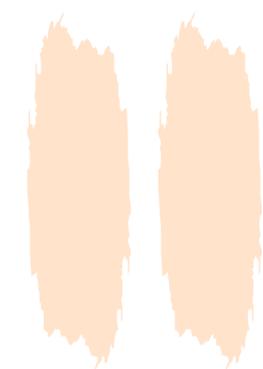
**PODE EVITAR**

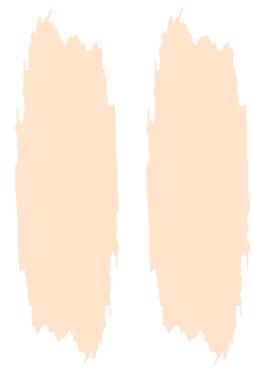


**Vou te  
levar pra  
jantar pra  
você ficar  
calminha.**

**Ela deve  
ter saído  
com o chefe.**

**Isso não  
é profissão  
de mulher.**

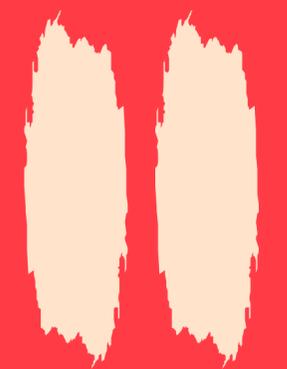


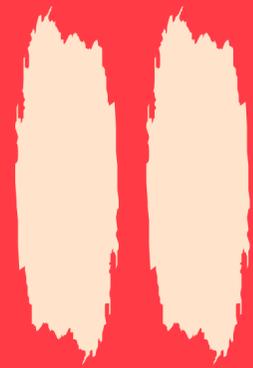


**Ela foi  
muito  
macho.  
Botou o p\*  
na mesa.**

**Ela não  
trabalha,  
só cuida  
dos filhos.**

**O mundo  
ficou muito  
chato.**

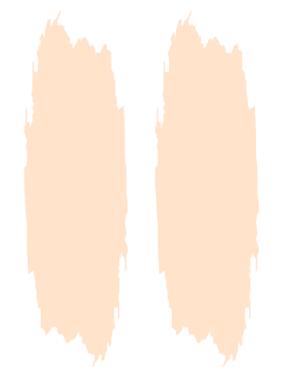


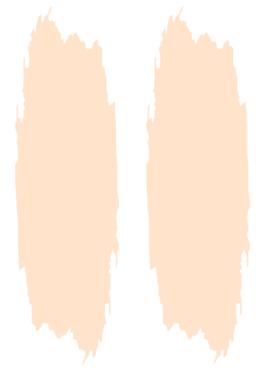


**Pare de  
reclamar  
de elogios.**

**Pare de  
querer  
chamar  
tanta  
atenção.**

**Pare de  
ser louca.**





**Prenda seu  
cabelo, é mais  
profissional.**

**Seus traços  
são tão finos,  
uma negra  
linda.**

**Como você  
não quer  
ser mãe?**



**Palavras e expressões que mulheres**

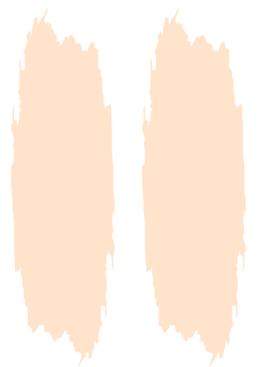
**PODEM MENCIOAR**  
**na rotina**

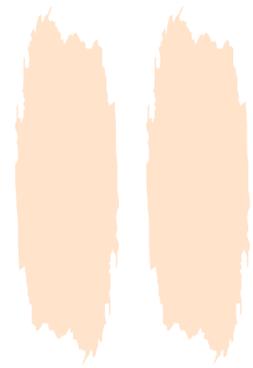


**Não.**

**Isso não é  
engraçado/  
apropriado.**

**Você me  
interrompeu,  
não terminei  
de falar.**





**Essa  
ideia é  
minha.**

**Essa  
postura é  
machista.**

**Você  
faltou com  
respeito  
comigo.**

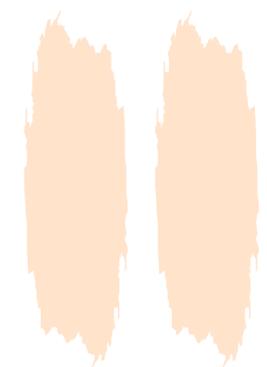


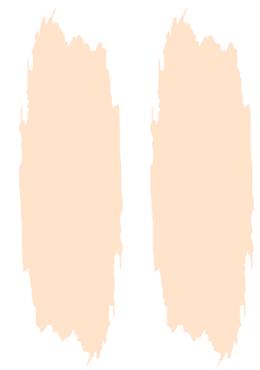


**Você está  
me deixando  
desconfortável.**

**Respeite  
meu espaço.**

**Você pode  
falar essa  
frase de  
outro jeito.**





**Eu tenho  
capacidade  
de fazer isso.**

**Eu  
reconheço  
o meu valor.**

**Eu sou o  
bastante.**



# COMO NÃO SER

**um macho escroto em 10 passos**

**1**

Ouçã com atenção plena.

**2**

Dê a palavra.

**3**

Você precisa falar sempre?

**4**

Confronte outros homens com atitudes machistas.

**5**

Tente não julgar e diminuir mulheres.

**6**

Não objetifique mulheres.

**7**

Questione a masculinidade tóxica.

**8**

Repense o elogio.

**9**

Indique e contrate mulheres e nunca fale que contratou uma mulher porque ela é bonita.

**10**

Seja um aliado do feminismo.

**Algumas (só algumas) pessoas que**

**FALAM BEM**

**sobre o assunto**

## Centros de pesquisa

- [Coletivo de denúncia e documentário Chega de Fiu Fiu](#)
- [Coletivo de pesquisa e ações Think Olga](#)

## Corpo livre

- [Alexandra Gurgel](#)
- [Bia Gremion](#)
- [Ju Romano](#)
- [Luiza Junqueira](#)
- [Movimento Corpo Livre](#)
- [Mariana Torquato](#)
- [Maíra Medeiros](#)
- [Pabyle Flauzino](#)

## Guias e matérias importantes

- [Atlas da violência no Brasil](#)
- [Carga Mental, duas matérias e um quadrinho](#)
- [Estratégias e Táticas para a Segurança Digital Feminista](#)
- [Guia de Feminismo para Homens](#)
- [Linguagem não sexista](#)

- [Pesquisa Empreendedorismo Feminino Sebrae](#)
- [Pesquisa Vieses Inconscientes ONU Mulheres](#)
- [Pesquisa Violência e Assédio Contra a Mulher no Mundo Corporativo](#)
- [Pesquisa da ONU sobre trabalho doméstico não remunerado](#)

## Ilustradoras pra conhecer

- [Ana Matsusaki](#)
- [Bárbara Malagoli](#)
- [Bruna Borges](#)
- [Brunna Mancuso](#)
- [Carmela Caldart](#)
- [Juliana Lossio](#)
- [Mulheres Ilustradoras](#)
- [Sabrina Gevaerd](#)
- [Sharisy Pezzi](#)

## Feminismo negro

- [Ana Paula Xongani](#)
- [Bia Ferreira](#)

- [Djamila Ribeiro](#)
- [Doralyce](#)
- [Gabi de Pretas](#)
- [Nataly Nery](#)
- [Nina Silva](#)
- [Joice Berth, Juliana Borges, Sueli Carneiro, Carla Akotirene na Pólen](#)

## Filmes, vídeos e séries

- [A cor púrpura](#)
- [A dama de ferro](#)
- [As horas](#)
- [As Sufragistas](#)
- [Anne with an E](#)
- [Coisa mais linda](#)
- [Estrelas Além do Tempo](#)
- [Feministas: o que elas estavam pensando?](#)
- [Felicidade por um fio](#)
- [Frances Ha](#)
- [Frida](#)
- [Hannah Gadsby: Nanette](#)
- [Histórias Cruzadas](#)
- [Mary Shelley](#)
- [O sorriso de Monalisa](#)
- [Roxanne Roxanne](#)
- [What Happened, Miss Simone?](#)

## Livros teóricos

- [Afiadas: as mulheres que fizeram da opinião uma arte - Michelle Dean](#)
- [A origem do mundo: uma história cultural da vagina ou A Vulva vs. o Patriarcado” - Liv Strömquist](#)
- [A política sexual da carne: uma teoria crítica feminista-vegetariana - Carol J. Adams](#)
- [Calibã e a Bruxa - Silvia Federici](#)
- [Eu sei por que o pássaro canta na gaiola - Maya Angelou](#)
- [Faça acontecer - Sheryl Sandberg](#)
- [Feminismo em comum: para todas, todes e todos - Marcia Tiburi](#)
- [Feminismo na atualidade: a formação da Quarta Onda - Jacilene Maria Silva](#)
- [Fome - Roxane Gay](#)
- [Lugar de fala - Djamila Ribeiro](#)
- [Mulheres, raça e classe - Angela Davis](#)
- [O feminismo é para todo mundo: políticas arrebatadoras - Bell Hooks](#)
- [Os homens explicam tudo pra mim - Rebecca Solnit](#)
- [O Livro do Feminismo - Várias autoras](#)
- [O Mito da beleza - Naomi Wolf](#)

- [O segundo sexo - Simone de Beauvoir](#)
- [Quem tem medo do Feminismo Negro? - Djamila Ribeiro](#)
- [Para educar crianças feministas: um manifesto - Chimamanda Ngozi Adichie](#)
- [Problemas de gênero: Feminismo e subversão da identidade - Judith Butler](#)
- [Profissões para mulheres e outros artigos feministas - Virginia Woolf](#)
- [Sejamos todos feministas - Chimamanda Ngozi Adichie](#)

## Literatura feita por mulheres

- [O Conto da aia - Margaret Atwood](#)
- [Mulheres que correm com os lobos - Clarissa Pinkola Estés](#)
- [No seu pescoço - Chimamanda Ngozi Adichie](#)
- [Histórias de ninar para garotas rebeldes - Elena Favilli e Francesca Cavallo](#)
- [O morro dos ventos uivantes - Emily Brontë](#)
- [Persépolis - Marjane Satrapi](#)
- [Hibisco roxo - Chimamanda Ngozi Adichie](#)
- [Um teto todo seu - Virginia Woolf](#)
- [Outros jeitos de usar a boca - Rupri Kaur](#)

- [Eu Sou Malala: a história da garota que defendeu o direito à educação e foi baleada pelo Talibã - Malala Yousafzai](#)
- [A redoma de vidro - Sylvia Plath](#)
- [Toda a obra de Conceição Evaristo](#)
- [Toda a obra de Clarice Lispector](#)
- [Toda a obra de Virginia Woolf](#)

## Locais de apoio

- [Rota VCM](#)
- [Instituto Maria da Penha](#)

## Maternidade

- [Carol Patrocínio](#)
- [Evelyn Regly](#)
- [Maria Dinat](#)
- [Mirelle](#)

## Nova masculinidade

- [Alex Castro](#)
- [Marcus Boaventura](#)
- [Movimento He For She \(Eles por Elas\)](#)
- [Papo de Homem](#)

## Podcasts de destaque produzidos por mulheres

- [Bom dia, Obvious](#)
- [Mamilos](#)
- [Mas você vai sozinha?](#)
- [Pretas na rede](#)
- [Gordacast](#)
- [Potocas](#)
- [Baseado em Fatos Surreais](#)
- [High Low](#)
- [PodProgramar](#)

## Vídeos interessantes

- [A mulher emancipada e só, por Marcia Tiburi, filósofa](#)
- [Canal Girl's talks](#)
- [Feminismo e feminilidade, por Maria Rita Kehl, psicanalista](#)
- [O Poder da Empatia](#)
- [Atrizes lendo Rupi Kaur](#)
- [Panorama com Clarice Lispector](#)
- [Maria Homem sobre Clarice](#)
- [Noemi Jaffe sobre Clarice Lispector](#)

**Você**  
**NÃO**  
**está sozinha!**

A gente pode se ouvir, se ajudar, marcar um grupo do livro, ver um filme, sei lá.  
Mande um alô para o [vamofalarsobreisso@gmail.com](mailto:vamofalarsobreisso@gmail.com).

**A gente tá aqui <3**