

**+Mulher**  
**360**

MOVIMENTO EMPRESARIAL  
PELO DESENVOLVIMENTO  
ECONÓMICO DA MULHER



**4DADDY**

E-BOOK 10

# **GLOSSÁRIO** **ANTIMACHISTA**



# SUMÁRIO

Introdução _____	<b>03</b>
Criação, realização e apoio _____	<b>04</b>
Por que? Dados _____	<b>09</b>
Pra quem? "Eu já fui machista?" _____	<b>12</b>
Como? Por onde começar _____	<b>14</b>
O que? O glossário _____	<b>17</b>
Você é um assediador no trabalho? _____	<b>27</b>



# INTRODUÇÃO

O Movimento Mulher 360 em parceria com a 4daddy produziu esse material com o intuito de apoiar o debate sobre o machismo estrutural e institucional dentro das empresas.

**NESTE DOCUMENTO VOCÊ ENCONTRARÁ OS PRINCIPAIS DADOS QUE FOMENTAM A NECESSIDADE E A URGÊNCIA DE DEBATERMOS ESSE TEMA DENTRO DAS EMPRESAS (O PORQUÊ).**

**TODOS NÓS, HOMENS E MULHERES PERFORMAMOS O MACHISMO NO NOSSO DIA A DIA, POR ISSO É IMPORTANTE NOS ENXERGAMOS COMO REPRODUTORES DESSE MACHISMO PARA PODERMOS COMBATÊ-LO (PARA QUEM).**

**TAMBÉM ENCONTRARÁ O “COMO”! TÃO IMPORTANTE QUANTO TRAZER CONCEITOS E INFORMAR, É SABER COMO PODEMOS COMBATER O MACHISMO CULTURAL, ESTRUTURAL E INSTITUCIONAL DENTRO NÃO SÓ DAS EMPRESAS, MAS TAMBÉM DE NOSSAS CASAS E NOS ESPAÇOS PÚBLICOS – E ISSO É RESPONSABILIDADE DE TODA A SOCIEDADE CIVIL, DAS EMPRESAS E SUAS LIDERANÇAS, E DO PRÓPRIO PODER PÚBLICO.**

E por fim, apresentaremos um glossário com algumas das manifestações machistas que reproduzimos inconscientemente em nosso dia a dia.

Esperamos que goste do conteúdo e reproduza-o dentro de suas empresas, rodas de conversas, debates e outras ações afirmativas.

Ficamos à disposição para aprofundarmos o conteúdo dentro de sua empresa!




**CRIAÇÃO,  
REALIZAÇÃO  
E APOIO**

# +Mulher 360

MOVIMENTO EMPRESARIAL  
PELO DESENVOLVIMENTO  
ECONÔMICO DA MULHER

O Movimento Mulher 360 é uma associação sem fins lucrativos que tem como objetivo promover o empoderamento econômico da mulher brasileira, possibilitar o desenvolvimento de suas capacidades, dar condições para que elas tenham as mesmas oportunidades de trabalho e assegurar a igualdade em direitos sociais e econômicos.

**ISSO É FEITO A PARTIR DA SISTEMATIZAÇÃO E DIFUSÃO DE AVANÇOS NAS POLÍTICAS E PRÁTICAS EMPRESARIAIS, E DO ENGAJAMENTO DA COMUNIDADE CORPORATIVA BRASILEIRA E DA SOCIEDADE EM GERAL.**



**Margareth Goldenberg** é CEO da Goldenberg Diversidade, gestora executiva do Movimento Mulher 360, psicóloga, psicopedagoga e especialista em direitos humanos & mundo corporativo. Há 27 anos, atua nos temas de responsabilidade social, educação, diversidade e equidade de gênero em grandes corporações.



*Para acelerarmos o avanço da equidade de gênero e não precisarmos de mais 250 anos para que as mulheres tenham as mesmas oportunidades e condições de trabalho, é necessário unir forças para fazer a mudança acontecer. Os homens têm papel fundamental nesse movimento, pois ainda ocupam a maioria dos cargos de liderança e são responsáveis por grande parte das tomadas de decisão. Não pode ser uma conversa de mulheres para mulheres, precisamos unir todas e todos para construir uma sociedade mais justa e inclusiva.*

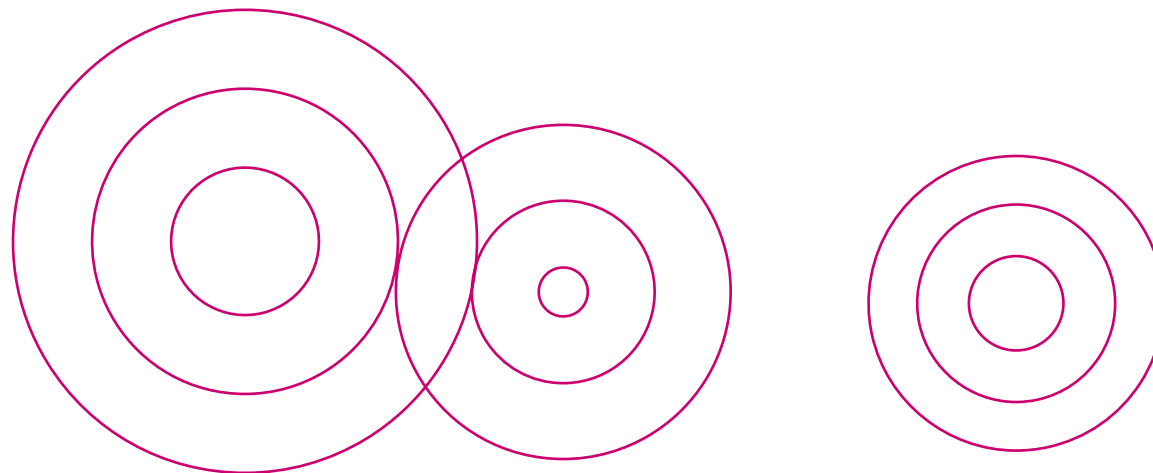
*Trazer os homens para o debate envolve falar sobre a importância da parentalidade, discutir as questões da masculinidade tóxica e combater o machismo. Ao desconstruir os padrões estabelecidos ao longo da nossa*

*evolução como humanidade, é possível mostrar que eles podem ser muito mais do que a sociedade de hoje impõe como “homens de verdade”.*

*O caminho é longo e desafiador, mas também é possível e traz muitos benefícios. A mudança depende do esforço individual de cada um, mas organizações podem incentivar o avanço com programas de educação, a ampliação de representatividade com visibilidade qualificada e espaços seguros para que os homens possam falar abertamente sobre seus sentimentos e vulnerabilidades.*




**Margareth Goldenberg**  
**Gestora Executiva do Movimento Mulher 360**



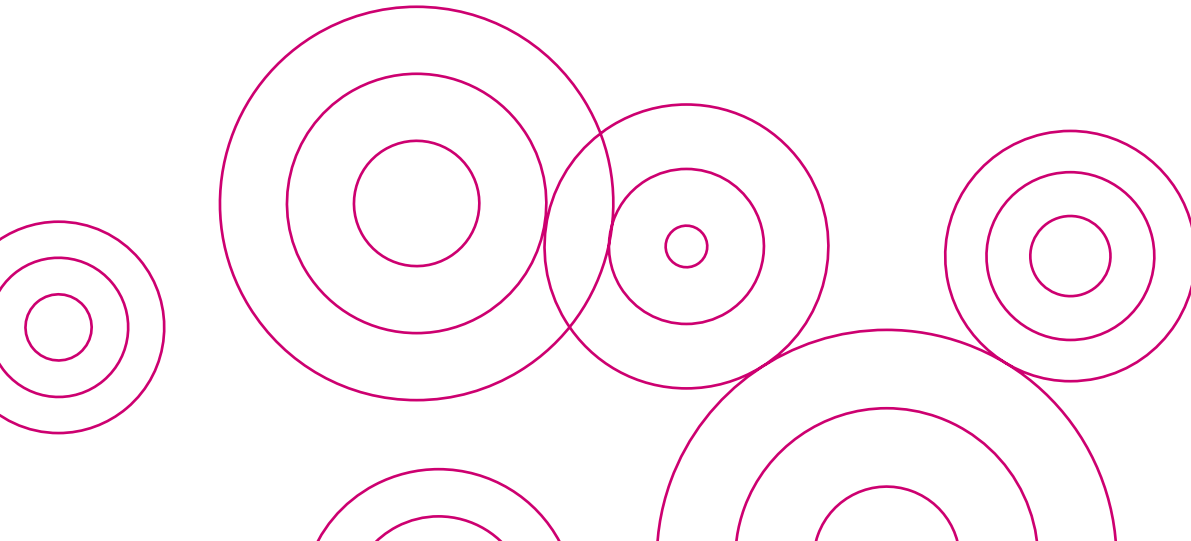


4DADDY

4daddy é uma plataforma de produção de conteúdo e conhecimento sobre Parentalidades, Masculinidades e Economia do Cuidado. Sua missão é apoiar sociedade civil, empresas e o Poder Público no desenvolvimento de ações e programas que visem equidade de gênero, valorização da Economia do Cuidado, combate ao machismo nos ambientes públicos e privados, e impacto social.



**Leandro Ziotto**, pai afetivo do Vini, empreendedor social, pesquisador e articulador político (advocacy). Fundador da 4daddy, integrante da Rede Nacional Primeira Infância, Rede Nossa SP, e signatário da ONU Mulheres.





*O machismo não é uma expressão apenas cultural, ela está enraizada estruturalmente dentro da forma que nos organizamos como sociedade. O machismo e o racismo andam de mãos dadas, e são os dois pilares centrais da desigualdade social que vivemos hoje.*

*O machismo, assim como o racismo, não foi um golpe do azar. Foram planos muito bem arquitetados e implementados por uma classe dominante. Então, para serem combatidos precisamos de um plano bem implementado também, com estratégia, budget, pesquisa e plano de ação.*

*E as empresas tem um papel fundamental no planejamento e execução desse plano. Pois possuem um poder capital e influência de grande impacto em nossa sociedade.*

*A busca pela equidade de gênero não tem mais volta, e se as empresas não pautarem*

*esse tema, serão pautadas. Aí eu te pergunto: Em qual time você está? **Dos que pautam ou dos que serão pautados?***

*Problemas complexos não serão resolvidos de forma fácil, mas isso não pode ser desculpa. Recursos, pessoas, dados, motivos e tecnologia não faltam.*

*Então comece hoje a praticar o exercício deste glossário não só na sua empresa, mas em casa também. E você verá: é mais machista do que imagina.*

*O objetivo não é gerar 'culpa', mas sim responsabilidade e consciência!*

*Aproveite o material e conte comigo, com a 4daddy e com o MM360 para apoiá-lo na busca pela equidade de gênero dentro da sua empresa.*



**Leandro Ziotto**  
**Fundador da 4daddy**







# POR QUE?

DADOS

# DADOS:



## ELES

**7 ANOS** A MENOS DE VIDA

**4 VEZES** MAIS ÍNDICE DE SUICÍDIO

**95%** DA POPULAÇÃO CARCERÁRIA

**83%** DE HOMICÍDIOS VIOLENTOS

**80%** DOS CASOS PSICOLÓGICOS DE ALEXITIMIA (DIFICULDADE EM EXPRESSAR EMOÇÕES)



## ELAS

MULHERES GANHAM EM MÉDIA **30% A MENOS** QUE OS HOMENS

**10%** DE REPRESENTAÇÃO POLÍTICA

9 ANOS É A IDADE NA QUAL A MAIORIA DAS MULHERES

BRASILEIRAS **SOFRE O PRIMEIRO ASSÉDIO**

**61 HORAS** EM MÉDIA DE TRABALHO NÃO REMUNERADO DE CUIDADO



## MERCADO

**US\$160 TRILHÕES** EM PERDA DE CAPITAL HUMANO

**14%** DE ALTA NA RIQUEZA TOTAL DO MUNDO COM EQUIDADE DE GÊNERO

EMPRESAS COMPROMETIDAS COM A EQUIDADE DE GÊNERO APRESENTAM PERFORMANCES **5,5 VEZES SUPERIOR À OUTRAS.**

EMPRESAS QUE IMPLEMENTARAM POLÍTICAS SOBRE A EQUIDADE DE GÊNERO TÊM A REPUTAÇÃO **27% MAIOR QUE OUTRAS EMPRESAS.**

# MACHISMO

## ESTRUTURAL

É a formação de um conjunto de práticas institucionais, históricas, culturais e interpessoais em uma sociedade que frequentemente coloca um grupo social (homens) em posições mais favoráveis, prejudicando outros grupos.

## INSTITUCIONAL

É qualquer sistema de desigualdade que se baseia em gênero. Pode ocorrer em instituições como órgãos públicos governamentais, corporações empresariais privadas e universidades (públicas e particulares).

## CULTURAL

Um sistema de representações simbólicas que tem o efeito de induzir os sujeitos a crerem em uma farsa, voltada ao direito, dominação e submissão entre o homem e a mulher; utiliza de produções intelectuais, artísticas, expressões idiomáticas, entre outras, na formação desse imaginário popular.



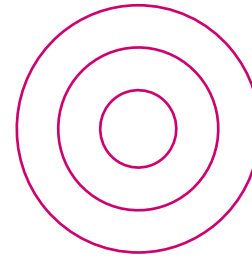
## PRA QUEM?

"EU JÁ FUI MACHISTA?"





**SIM,  
VOCÊ  
JÁ FOI  
MACHISTA!**



**VIVEMOS EM UMA CULTURA E SOCIEDADE COM VALORES QUE SEGUEM CONSTRUINDO CONTEXTOS DE DESIGUALDADES, SEJAM ELAS ECONÔMICAS, RACIAIS, DE GÊNERO, ENTRE OUTRAS**

O fato é que todos nós já fomos machistas em algum momento. Afinal, fazemos parte de uma sociedade que foi construída a base de opressões. Apesar de grande parte deste comportamento ser reprodução do que fomos ensinados, é obrigação de cada um de nós se informar e romper com esses padrões de conduta.



## COMO?

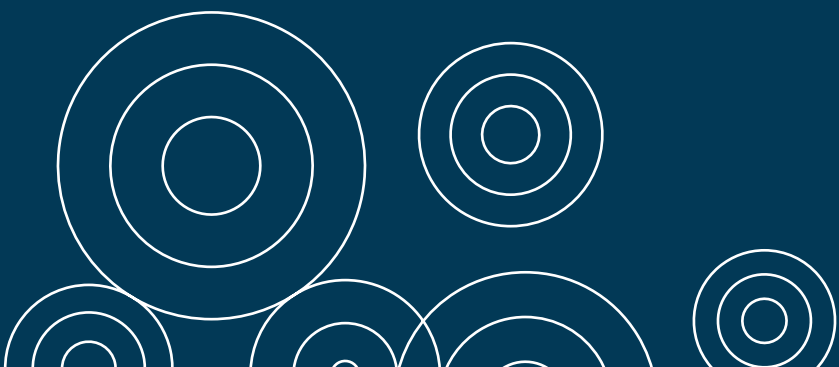
POR ONDE COMEÇAR

## TÃO IMPORTANTE QUANTO O “PORQUÊ”, “O QUE” E O “PARA QUEM”, É O “COMO”.

Estamos na hora de entendermos e desenvolvermos soluções para como iremos combater o machismo dentro do ambiente corporativo.

**A consultoria 4daddy destaca ao lado as principais ações:**

- 1** Criar culturas na organização, com comunicações internas periódicas.
- 2** Diversidade na contratação. Uma equipe de colaboradores com diversidade de raça, gênero e social, transforma o ambiente mais equitativo e menos conservador.
- 3** Exercer e fiscalizar o tratamento pessoal adequado, livre de humilhações e crimes de machismo.
- 4** Promover debates e campanhas sobre como todos e todas perdem com a performance do machismo.




**5** Treinamento para execução das entrevistas de contratação e promoção, evitando vieses inconscientes e expressões machistas.

**6** Escrever um código de conduta rígido contra o machismo.

**7** Formação de equipes sobre temas como: gênero, parentalidades, masculinidades, economia do cuidado, e etc.

**8** Implementação de um grupo de afinidade para Homens, com metodologia, estratégia alinhada com a da empresa, um cronograma que garanta a execução de debates e ações de sensibilização sobre o tema.



**ESSES FORAM APENAS ALGUNS EXEMPLOS. SABEMOS QUE CADA EMPRESA POSSUI SUA PARTICULARIDADE. POR ISSO HÁ A NECESSIDADE DE UMA PESQUISA E MAPEAMENTO SÉRIO DO ASSUNTO, O DESENVOLVIMENTO DE UM PLANO DE AÇÃO E BUDGET, PARA QUE A IMPLEMENTAÇÃO OCORRA DA MELHOR MANEIRA POSSÍVEL.**



# O QUE?

GLOSSÁRIO MACHISTA

## A

### **ANDROCENTRISMO**

É a visão de mundo que situa o homem como centro de todas as coisas. O macho ocupa uma posição central na sociedade, na cultura e na história. O conceito está muito relacionado com o patriarcado, mas também com a discriminação contra a mulher.

## B

### **BROPRIATING**

É a união de "bro" ("cara" ou "irmão") com "appropriating" ("apropriar"), em inglês. Acontece quando um homem se apropria da ideia ou iniciativa de uma mulher, tomando os créditos para ele. Pode acontecer no ambiente acadêmico, no trabalho e no dia a dia.



C

## **CULTURA DO ESTUPRO**

Refere-se à naturalização de comportamentos que permitem e toleram agressões sexuais, a culpabilização da vítima e a banalização do estupro. Muitas vezes não considerando que essas atitudes possam partir de seus próprios companheiros e cônjuges. Essa cultura está intimamente ligada à objetificação feminina.

D

## **DISPARIDADE DE GÊNERO**

A diferença entre as taxas masculina e feminina dentro de uma variável. Esse cálculo pode ser feito subtraindo taxa feminina da taxa masculina. Ou seja, quanto menor for o índice de disparidade entre homens e mulheres, mais perto estaremos da igualdade.



# E

## **EMPODERAMENTO**

Costuma ser usado em referência à tomada de consciência do poder que as mulheres ostentam individual e coletivamente. Está ligado ao resgate de sua própria dignidade como pessoa.

# F

## **FEMINAZI**

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

## **FEMINICÍDIO**

É o homicídio praticado pelo fato da vítima ser uma mulher. Nesse caso, a violência doméstica ou familiar, o menosprezo, ou a discriminação contra a condição da mulher são fatores que elevam a condição de homicídio a feminicídio.

## FEMINISMO

Movimento articulado de mulheres com origens, correntes e orientações diferentes, respeitando os recortes sociais, de raça e culturais, que se organizaram com o intuito de conquistar a equiparação dos direitos sociais e políticos de ambos os sexos, por considerar que as mulheres são intrinsecamente iguais aos homens e devem ter acesso irrestrito às mesmas oportunidades destes. (O movimento pressupõe, já de início, uma condição fundamental de desigualdade, tanto em termos de dominação masculina, ou patriarcado, quanto de desigualdade de gênero e dos efeitos sociais decorrentes da diferença sexual.)

## FEMISMO

Esse neologismo é usado em português para definir o "machismo ao contrário", ou seja, a noção de que as mulheres são superiores aos homens. Costuma ser equiparado à misandria (ódio aos homens). Mas a verdade é que não existem organizações femistas, nem um movimento femista. Portanto, trata-se de uma palavra usada pejorativamente por quem se incomoda com o feminismo.



**G**

## **GASLIGHTING**

O termo é usado para descrever a manipulação psicológica na qual o agressor faz a vítima questionar sua própria inteligência, memória ou sanidade. Quem sofre com o gaslighting, tende a desconfiar de suas próprias percepções da realidade.

**M**

## **MACHISMO**

É a ideia da superioridade masculina. Ou seja, é a opressão da mulher expressa por comportamentos, opiniões e sentimentos que declaram a desigualdade de direitos e habilidades. Na prática, uma pessoa machista é aquela que acredita que homens e mulheres têm papéis distintos na sociedade, que a mulher deve se portar de jeitos específicos ou que julga o sexo feminino como inferior seja pelo aspecto físico, social ou intelectual.

## MISOGINIA

A origem da palavra misoginia vem do idioma grego e significa "ódio à mulher". O termo pode ser utilizado de diversas maneiras para indicar atitudes como exclusão social, discriminação, hostilidade ou até mesmo violência.

## MANSPLAINING

A palavra foi criada a partir da junção entre "man" ("homem") e "explain" ("explicar"), em inglês, e ficou conhecida com a publicação do livro *Os Homens Explicam Tudo Para Mim*, escrito por Rebecca Solnit. É o termo usado para descrever a atitude de um homem que tenta explicar algo a uma mulher, assumindo que ela não sabe sobre o assunto, subestimando sua inteligência.

## MANSPREADING

A palavra foi criada a partir da junção entre "man" ("homem") e "spread" ("espalhar" ou "abrir"), em inglês. É o termo utilizado para denominar o ato de um homem abrir muito as pernas quando está sentado, o que acaba diminuindo o espaço das pessoas sentadas perto dele. Foi criado para descrever a atitude, que é comum no transporte público e em outros assentos compartilhados.

## MAN INTERRUPTING

Essa é uma atitude que consiste em interromper a mulher diversas vezes, de forma com que ela não consiga concluir sua linha de raciocínio em uma conversa. O termo ficou popular após um estudo feito pela Universidade de Yale concluir que senadoras americanas se pronunciam menos do que seus colegas homens de posições inferiores.

## **MATERNIDADE COMPULSÓRIA**

Regime político em que mulheres são compulsoriamente empurradas para realizar o trabalho reprodutivo. Junto com a heterossexualidade compulsória, sela o destino de fêmea como esposa e mãe, a serviço dos homens, no patriarcado.

## **MICROMACHISMO**

Pode ser atribuído a todas as atitudes de discriminação em relação às mulheres que são perpetuadas diariamente, de tal forma que fazem parte do cotidiano, passam despercebidas e são até mesmo aceitas pela sociedade.

## **OBJETIFICAÇÃO**

Reduzir uma pessoa à condição de coisa. Costuma ser utilizado em referência à objetificação sexual feminina, que não é outra coisa do que tratar as mulheres como objetos, limitando-as a seus atributos sexuais e à sua beleza física, sem levar em conta sua personalidade e sua existência como pessoa.

## **OPRESSÃO ESTRUTURAL**

Quando um grupo inteiro sofre o mesmo tipo de subjugação, imposto por outro grupo, que domina o espaço público. A opressão estrutural pode ser dividida em três grupos principais: por sexo (afetando metade da população mundial nascida fêmea humana), pela cor da pele (preconceito às pessoas negras, pardas e qualquer outro grupo que não tenha a cor da pele branca), que também pode ser descrito como "eurocentrismo" e pela classe social (ricos x pobres).



P

## **PATRIARCADO**

Significa "a regra do pai" ou "pai de uma raça". Dessa forma, representa um sistema em que homens heterossexuais predominam em posições de liderança.





# S

## **SEXISMO**

O sexismo é a discriminação ou preconceito que se tem por alguém simplesmente por conta de seu gênero. Acreditar que uma mulher não pode ser considerada uma autoridade religiosa ou ocupar altas posições de poder são exemplos práticos do conceito.

## **SORORIDADE**

Trata de empatia e solidariedade feminina, combatendo a rivalidade entre o gênero. O termo sustenta o princípio de que juntas as mulheres conseguem ser mais fortes e obter mais conquistas.

## **SLUTSHAMING**

Usada para identificar discriminações sobre mulheres ou meninas a partir de estigmas sexuais. O slutshaming pode ser feito tanto por homens quanto por mulheres – como, aliás, outras práticas machistas. A palavra “slut” é usada para se referir a mulheres com comportamentos considerados promíscuos pelo papel de gênero imposto pelo machismo. Enquanto “shaming” vem da palavra “shame”, em inglês, que quer dizer “vergonha”.

# EXPRESSÕES MACHISTAS

**1** "Não vou te passar essa tarefa porque homem entende mais de números."

**2** "No mundo inteiro existe diferenciação salarial entre homens e mulheres, aqui não vai ser diferente."

**3** "Tem que ser muito macho para fazer esse trabalho."

**4** "Trabalhar com mulher é muito complicado."

**5** "Eu não vou contratar mulher, vai que ela engravida."

**6** "Ela está nervosa, deve estar naqueles dias."


**7** "Ela é tão boa que até parece um homem."

**8** "O nosso mercado é puxado, tem que ter culhão, tem que saber bater o p... na mesa!"


**9** "Mulher é cheia de mimimi."




# VOCÊ JÁ COMETEU UM ASSEDIO?

 **1** Já deu preferência em elogiar a colega de trabalho pela aparência do que pela sua capacidade e competência?


**SIM OU NÃO?**

 **2** Interrompe ou explica excessivamente quando conversa com uma mulher?


**SIM OU NÃO?**

 **3** Já disse dentro do ambiente de trabalho que a maternidade atrapalha os negócios?


**SIM OU NÃO?**

 **4** Já fez piada relacionada a gênero? Ex. "Xi, tá naqueles dias!"

**SIM OU NÃO?**

 **5** Já julgou o trabalho de alguém pelo gênero e não pela competência?

**SIM OU NÃO?**

 **6** Já chamou de "mimimi" reivindicações por respeito vindas de colegas de trabalho?


**SIM OU NÃO?**

---

Se você respondeu sim para algumas das perguntas acima, você já cometeu assédio. Mas isso não é para acusá-lo de assediador. Pois grande parte dos assédios foram naturalizados, relativizados, assim sendo considerados normais e até mesmo incentivados. O objetivo do exercício é provocar a reflexão de que todos e todas nós já cometemos os machismos expressos acima.

**A consciência pode nos trazer autocrítica, que gera aprendizado e assim a mudança de comportamento.**

**A sua responsabilização é fundamental para construirmos uma sociedade mais igualitária, justa e economicamente sustentável.**



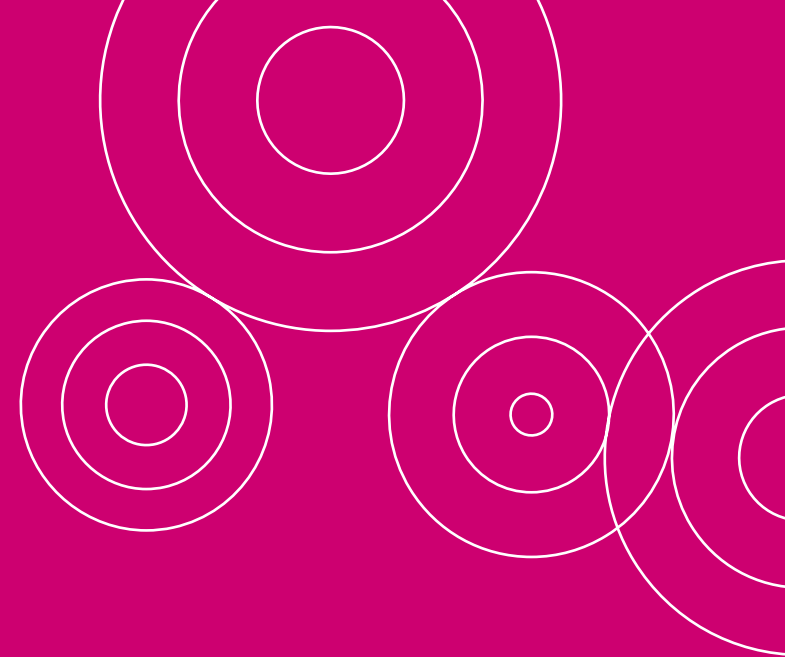
# GLOSSÁRIO ANTIMACHISTA

## QUER SABER MAIS?

Acesse nosso **banco de práticas**  
e ouça nosso podcast **MM360Cast**.

Se preferir, envie um e-mail para  
**[contato@movimentomulher360.com.br](mailto:contato@movimentomulher360.com.br)**

Conheça mais sobre a 4-daddy **[clikando aqui](#)** ou  
nos envie um e-mail para **[contato@4daddy.com.br](mailto:contato@4daddy.com.br)**



**+Mulher**  
**360**

MOVIMENTO EMPRESARIAL  
PELO DESENVOLVIMENTO  
ECONÔMICO DA MULHER



**4DADDY**