

COMO VOCÊ SOMA?

Atitudes que somam e fortalecem na busca pela equidade de gênero.



No trabalho, crie oportunidades para o protagonismo feminino.

01. Permita que as mulheres se posicionem com as suas próprias palavras. Evite interrompê-las, mesmo quando acreditar que você pode “contribuir mais” para a discussão.
02. Convide mais mulheres a participarem de reuniões e projetos relevantes para a companhia, sem levantar dúvidas sobre a sua capacidade de contribuição.
03. Reconheça, apoie e vibre com o sucesso das suas colegas de equipe. Além de dar visibilidade para outras mulheres, isso ajuda a desmistificar a competição feminina.
04. Construa um ambiente de respeito e empatia, onde as mulheres possam expressar as suas opiniões sem medo de serem julgadas ou assediadas.
05. Contrate ou estimule a contratação de mulheres, principalmente em cargos de liderança. Questione por equidade salarial e licença parental universal no lugar onde você trabalha.



COMO VOCÊ SOMA?

COMO VOCÊ SOMA?
COMO VOCÊ SOMA?

Em casa, eduque pelo exemplo.

11. Não é sobre ajudar: deveres domésticos e responsabilidades parentais devem ser compartilhados sempre, independente do gênero.
12. Uma educação que reforça estereótipos sexistas e misóginos (“meninos não choram”; “meninas são delicadas e se comportam como mocinhas”) só ajuda a perpetuar a inequidade nas gerações futuras.
13. Em um ambiente onde as mulheres ficam responsáveis pela maior parte das tarefas, romantizar essa sobrecarga acreditando na ideia de que as mulheres são naturalmente “mais habilidosas” que os homens só contribui para a exaustão e para a piora da saúde mental feminina.



COMO VOCÊ SOMA?

COMO VOCÊ SOMA?
COMO VOCÊ SOMA?
COMO VOCÊ SOMA?
COMO VOCÊ SOMA?

Na roda de amigos, combata atitudes machistas, racistas, homo ou transfóbicas.

06. Se posicione firmemente diante de situações e comentários que diminuam ou menosprezem as mulheres (ou quaisquer outros grupos minorizados).
07. Ajude os seus amigos a reconhecerem atitudes, falas e pensamentos que refletem uma masculinidade tóxica.
08. Ofereça apoio às mulheres que desejam se libertar de um relacionamento abusivo. Denuncie casos de violência contra mulher.
09. Incentive e ajude mulheres à sua volta para que sejam as próximas a ocuparem lugares de transformação em nosso país.
10. Estude e converse sobre a equidade de gênero, dando ao tema a importância que merece, considerando que não há apenas uma forma de ser mulher, respeitando as diferenças de idade, orientação sexual, sociais, raciais e todas as individualidades possíveis.



COMO VOCÊ SOMA?

COMO VOCÊ SOMA?
COMO VOCÊ SOMA?