

# Guia para UM AMBIENTE DE TRABALHO COM MAIS **RESPEITO** **ÀS MULHERES**

# UM AMBIENTE DE TRABALHO COM MAIS **RESPEITO** **ÀS MULHERES**

A cultura está em constante mudança, e o que era “normal” e aceito tempos atrás não necessariamente continua sendo. Quando falamos em respeito ao outro, conhecer e se adaptar é uma necessidade, e até mesmo uma obrigação, tanto individualmente quanto institucionalmente. Neste Guia, tratamos de comportamentos inadequados no ambiente de trabalho, que podem afetar a saúde emocional das mulheres e representam machismos. Convidamos a todos para uma leitura reflexiva, avaliando suas falas e atitudes cotidianas, com uma postura aberta para aprender e mudar. Assim, poderemos ter um espaço de convivência mais saudável, acolhedor e respeitoso com as mulheres, sejam colegas, chefes ou subordinadas.

# 1

**Não estabeleça comportamentos em razão do gênero da pessoa. O que pode ou não pode, é apropriado ou não é, independente do gênero.**

**Ex.1:** Se uma postura assertiva é entendida como aceitável para um homem, deve ser aceitável também para uma mulher, não devendo esta ser tachada de arrogante ou mandona por ter um comportamento que seria aceito e, talvez, elogiado em um homem.

**Ex.2:** Expressões de baixo calão não são mais feias quando pronunciadas por uma mulher, são sempre inoportunas.

# 2

**Evite falar da aparência de alguém, seja da roupa ou do corpo, pois isso pode ser constrangedor ou até mesmo configurar assédio. No ambiente de trabalho, elogios ou críticas devem ter relação apenas com o trabalho.**

Alguns podem achar que esse item é exagero, e que elogios são sempre bem-vindos, até mesmo uma mulher pode pensar que se sente bem ao ser elogiada por sua roupa ou cabelo, por exemplo. Mas se você observar, notará que essas atitudes se referem quase sempre às mulheres e que a aparência feminina recebe muito mais atenção que a masculina, diminuindo a relevância do aspecto propriamente profissional.

### 3

**Não olhe fixamente para o corpo de uma colega, não a toque e nem faça galanteios.**

Ser tocada sem autorização é constrangedor para ela e inadequado para a relação profissional. Tais atitudes revelam a necessidade de afirmação de masculinidade e de autoridade.

### 4

**Não faça comentários ou piadas de cunho sexual ou de depreciação das mulheres no ambiente de trabalho.**

As brincadeiras e piadas sexistas quase sempre são uma forma disfarçada de expressar preconceito contra a figura da mulher. Não tem graça diminuir ou ridicularizar ninguém. Rir de características alheias não pode ser aceito em um espaço profissional.

### 5

**Entenda que mulheres e homens são diferentes uns dos outros, homens são diferentes entre si e mulheres são diferentes entre si. Não rotule nem desmereça as mulheres.**

Qualidades positivas ou dificuldades geralmente não estão relacionadas ao fato de alguém ser homem ou mulher, são características daquele indivíduo, independente do gênero. Evite comparar colegas e procure sempre respeitar características e necessidades individuais.

## 6

**Qualquer grupo social diferente do seu pode ter leituras de mundo diferentes, o que pode significar ideias novas e enriquecer o diálogo e as tomadas de decisão.**

Se alguém pensa diferente de você, não desmereça o que a pessoa diz, preste atenção e busque no diálogo uma solução criativa para um problema do trabalho. Ouvir as mulheres e aproveitar os pontos de vista apresentados é um sinal de inteligência e competência profissional.

## 7

**Deixe a mulher terminar de falar, sem interromper.**

Em reuniões de trabalho ou mesmo em conversas informais entre colegas, é comum a ocorrência de *manterrupting* (um homem interromper a fala de uma mulher) e de *mansplaining* (um homem explicar ao seu modo exatamente a mesma coisa que uma mulher acabou de falar). São atitudes que revelam que aquele homem se sente mais capaz que as mulheres e/ou que se sente incomodado com a presença da mulher naquele ambiente e, mais ainda, com a possibilidade dela mostrar mais conhecimento e competência do que ele.



## 8

**Quando ouvir de uma mulher que determinada fala ou comportamento é machista, não faça pouco caso. Procure refletir e aprender. A pessoa que não sofre discriminação geralmente tem dificuldade para entender a dor da pessoa atingida.**

“Lugar de fala” está relacionado a um modo de sentir a realidade a partir do espaço que se ocupa na sociedade (ex. ser mulher, ser homem, ser negro, ser branco, ser homossexual, ser heterossexual, ser pobre, ser rico, ser estrangeiro etc.).

Existem os preconceitos e opressões estruturais, e é preciso reconhecer que, mesmo sem perceber, comete-se discriminações. Quem não pertence a nenhum grupo oprimido se beneficia de um contexto em que tudo o favorece, e tem dificuldade de compreender a dor do outro. Não é vitimismo.

Um mundo mais humano e respeitoso exige esse esforço de entendimento, portanto saiba escutar, enxergar e compreender.

## 9

**Não presuma que uma tarefa que envolva cuidado e gentileza deva ser feita por uma mulher. Um homem também é capaz de cuidar e ser gentil com as pessoas.**

São frequentes as situações em que se espera que mulheres façam esse tipo de tarefa, como preparar ou buscar o café, limpar algo que sujou ou cortar um bolo. Fique atento para não solicitar esse tipo de coisa a uma mulher, essa expectativa precisa deixar de existir em ambientes que valorizam a igualdade de gênero. As mulheres não possuem uma predisposição natural a tarefas domésticas e é preconceituoso presumir isso.



## 10

### **Não faça ou ria de piadas machistas.**

Incluimos outro item para falar de piadas porque esse é um dos comportamentos inadequados mais difundidos no ambiente de trabalho. A piada que reduz a mulher, muitas vezes retirando sua característica humana e considerando-a um objeto, só faz rir os preconceituosos e ultrapassados.

## 11

### **Não relacione problemas que uma mulher está enfrentando a estereótipos de gênero.**

Dizer que uma mulher está insatisfeita ou mesmo mal-humorada porque está com “TPM” ou porque não é casada ou não tem um namorado – “está precisando de um homem” – é grosseiro, simplista e injusto. Qualquer pessoa pode ter um dia ruim, ficar nervosa ou triste. Esse tipo de fala não pode existir.

# 12

## **Não associe qualquer qualidade ou defeito a um gênero.**

Repare como isso não faz sentido. Usar supostas características de gênero - ex. "forte como um homem", "sensível como uma mulher" - como defeito ou qualidade do outro gênero pode ser preconceituoso e equivocado ao mesmo tempo. Por exemplo, se um homem é "sentimental como uma mulher" isso quer dizer que um homem também pode ser sentimental, comprovando que características pessoais independem de gênero. Livre-se desse tipo de estereótipo que só reduz as pessoas.

# 13

## **Dê crédito ao trabalho da mulher.**

Todos gostam e merecem ser reconhecidos pelo seu trabalho. Não se aproprie de ideias que não são suas e, sempre que possível, valorize o trabalho desenvolvido por suas colegas, colaboradoras ou mesmo chefes.

# 14

## **Defenda um ambiente sem machismo. Não tolere atitudes e falas preconceituosas. A omissão reforça e eterniza a discriminação. Ao presenciar uma atitude machista, interfira e faça parte da solução.**

Ajude homens e mulheres a compreenderem que o machismo não combina com uma sociedade moderna, fraterna e saudável.

# GLOSSÁRIO ANTIMACHISTA

Você já deve ter ouvido muitas expressões sobre comportamentos machistas que não sabe exatamente o que significam, até porque muitas delas são difundidas em inglês. Nomear é importante para saber que eles existem, e é um primeiro passo para poder evitar hábitos e falas preconceituosos. Relacionamos a seguir alguns termos importantes na busca por um ambiente com respeito às mulheres, especialmente no local de trabalho. Aprenda seu significado e fique vigilante para não reproduzir comportamentos machistas no seu dia a dia.

# GLOSSÁRIO ANTIMACHISTA

## A

### **ANDROCENTRISMO**

É a visão de mundo que situa o homem como centro de todas as coisas. O homem 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, 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 (salário, por exemplo) 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.

# GLOSSÁRIO ANTIMACHISTA

## F

### **FEMINAZI**

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.

### **FEMINICÍDIO**

É o homicídio praticado pelo fato de a 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.

## 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.

# GLOSSÁRIO ANTIMACHISTA

## 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.

### **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.

### **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.

### **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.

### **MANERRUPTING**

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

# GLOSSÁRIO ANTIMACHISTA

## O

### 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.

# GLOSSÁRIO ANTIMACHISTA

## 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”.



GOVERNO  
DO ESTADO  
**RIO  
GRANDE  
DO SUL**  
SECRETARIA DE LOGÍSTICA  
E TRANSPORTES