

CENTRO DE EXCELÊNCIA
VOTORANTIM

Guia

ANTIMACHISMO

no trabalho



Fatos sobre

FEMINISMO

que são importantes conhecer

01

O feminismo não é o oposto de machismo.

02

O feminismo combate o machismo em busca de equidade.

03

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

04

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

05

O feminismo incentiva o apoio mútuo entre as mulheres.

06

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

07

O feminismo é para todas as mulheres: negras, brancas, homo, hétero, pobres, ricas – sem distinção.

08

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

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” ou “o homem” sendo usado como sinônimo de “a pessoa”?

O que eu deveria fazer? Use uma linguagem mais inclusiva: pessoas, você, equipe.

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.

O que eu deveria fazer? Não comente ou reforce as características físicas da mulher. Ela tem outras qualidades para você identificar.

Bropropriating

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.

O que eu deveria fazer? Reforce o nome da mulher que deu a ideia, dê os devidos créditos.

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 ONU estima que este tipo de trabalho pode representar até 39% do PIB dos países.

O que eu deveria fazer? Divida as tarefas de casa de maneira equilibrada e justa com o seu (sua) parceiro (a) e risque do seu vocabulário o termo “ajuda” quando se referir a esse apoio e divisão de tarefas.

Corpo livre

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

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.

Desigualdade tecnológica de gênero

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

Feminismo

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

Empoderamento Feminino

Essa está na moda (e nem sempre é usada de forma correta). É quando uma mulher 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.

Femismo

Femismo é a ideologia que prega a superioridade do gênero feminino sobre o masculino. É considerado o equivalente ao machismo, mas fazendo com que os oprimidos sejam os homens, enquanto que as mulheres seriam as opressoras. Não confunda feminismo com femismo.

Feminicídio

Assassinato 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 negras aumentou em 29,9% em 10 anos.

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 (IBGE - 2019), mulheres brancas têm rendimento superior ao dos homens pretos. Já estes, têm rendimento superior ao das mulheres pretas, deixando-as na camada mais vulnerável da sociedade.

Macho palestrinha

Homem que pratica Mansplaining e Manterrupting (consulte os termos).

O que eu deveria fazer? Tome consciência se você se enquadra no termo.

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). Por exemplo, imagine um homem explicando para uma mulher grávida sobre como são os sentimentos de uma mulher grávida. Parece uma piada, mas é só dar uma busca no Google para você se deparar com relatos similares.

O que eu deveria fazer? Respeite a opinião e a explicação de uma mulher. Coloque como máxima que ela sabe do que está falando. Caso queira falar a respeito, procure fazer perguntas abertas como “você pode me contar mais sobre como pensou nesse processo?”. Dessa forma você criará um diálogo verdadeiro com o seu interlocutor.

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.

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.

Manterrupting

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”.

O que eu posso fazer: espere que a mulher finalize o comentário, descrição ou explicação. Somente depois disso, tome a palavra de forma respeitosa.

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.

Misoginia:

É o ódio ou aversão a 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. A misoginia está presente quando mulheres são colocadas de lado para participar de projetos ou atividades com a desculpa de que elas podem atrapalhar, por exemplo.

Negging

Considerado, por quem pratica, uma estratégia de sedução.

Consiste em desqualificar uma mulher, deixando-a insegura. Uma crítica disfarçada de elogio que pode ser usada inclusive no ambiente profissional. Por exemplo, “Parabéns pelo projeto, mas sei que não foi difícil de fazer, pois as ideias são bem simples”.

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. Por exemplo, “foi aquela loira que montou o arquivo”, “chama aquela magrinha para participar”.

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.

Mimimi

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

O que eu deveria fazer? A busca por respeito e por equidade de gênero nunca é um mimimi. Entenda o que é lugar de fala e esteja aberto para ouvir.

Micro machismo

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?



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?

O que eu deveria fazer? Apoie e legitimize as iniciativas e ações a favor das mulheres e minorias.

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?

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.

Silenciamento

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

O que eu deveria fazer? Ouça genuinamente a mulher. Quando ela traz uma dor, uma angústia ou uma vivência, ela tem, de fato, profundo conhecimento sobre isso. Pode não ser o seu incômodo, mas é o dela.

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!

Sororidade

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

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. Por exemplo: “mulher dirige mal”, “homem é menos emotivo”.

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.

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 INCLUIR
na rotina

Quando você se ofender com alguma postura, diga que “não entendeu” ou questione o “porquê” da colocação.



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.

Você pode falar essa frase de outro jeito.

Respeite meu espaço.

Eu tenho capacidade de fazer isso.

Eu reconheço o meu valor.

Eu sou o bastante.



01

Ouçã com atençã plena.

02

Dê a palavra.

03

Confronte outros homens com atitudes machistas.

04

Nã julgue e diminua mulheres.

05

Nã objetifique mulheres.

06

Questione a masculinidade tóxica.

07

Repense o elogio.

08

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

09

Seja um aliado do feminismo.

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
- 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
- Sejam 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 - Rupi 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

Quer falar mais sobre isso?

Procure o **TIME DE DIVERSIDADE** ou envie um e-mail para comitediversidadecoe@votorantim.com ou

Caso presencie ou passe por alguma situação inadequada no ambiente de trabalho, denuncie na nossa Linha Ética pelo 0800 89 11 729 ou pela Intranet > Compliance > Linha Ética > Faça uma denúncia > RH, diversidade e respeito no local de trabalho > Medidas Disciplinares > Discriminação > Discriminação por gênero.

Este material foi editado com base em conteúdos criados por Karina Frabetti, Mari Reis, Vivian Zietemann, Marcela Alves e Livia Uezato.

CENTRO DE EXCELÊNCIA

VOTORANTIM