

GUIA

DE CONSCIENTIZAÇÃO

DESCONSTRUINDO O MACHISMO

NO COTIDIANO E NO TRABALHO



SINDIRECEITA
Analistas-Tributários



GUIA

DE CONSCIENTIZAÇÃO

DESTRUINDO

O MACHISMO

NO COTIDIANO E NO TRABALHO

**SINDIRECEITA. Guia de Conscientização:
Desconstruindo o Machismo no Cotidiano e no
Trabalho.** Brasília: Sindireceita, 2026. (Série
Semana da Mulher 2026).



SINDIRECEITA
Analistas-Tributários

Índice

5

**Machismo - No Ambiente
de Trabalho**

12

**Machismo - No cotidiano e
relações sociais**

19

**Conceitos importantes
para conhecer**

20

**Como ser um aliado
na desconstrução?**

21

Referências



Como parte das ações da **Semana da Mulher 2026**, o Sindireceita propõe uma reflexão sobre expressões e comportamentos que, embora muitas vezes normalizados, perpetuam o machismo e criam ambientes hostis ou desiguais para as mulheres. Identificar essas falas é o primeiro passo para promover um ambiente de respeito e equidade.

O machismo se manifesta não apenas em atos de violência explícita, mas também em "microagressões" – comentários sutis que desqualificam a competência, a autonomia e a dignidade feminina.



Machismo - No Ambiente de Trabalho

No contexto profissional, o machismo costuma se manifestar através da invalidação intelectual e da interrupção constante.



No Ambiente de Trabalho

Existem frases ou comportamentos que são prejudiciais.



**"ELA DEVE
ESTAR DE TPM."**

Por que é prejudicial?

Desqualifica a reação ou argumento de uma mulher, reduzindo sua opinião a uma oscilação hormonal, em vez de enfrentar o conteúdo do que foi dito.



No Ambiente de Trabalho

Existem frases ou comportamentos que são prejudiciais.



**"DEIXA QUE EU
TE EXPLICO."
MANSPLAINING**

Por que é prejudicial?

Ocorre quando um homem explica algo óbvio a uma mulher, assumindo que ela não tem conhecimento técnico apenas por ser mulher.



No Ambiente de Trabalho

Existem frases ou comportamentos que são prejudiciais.



**"VOCÊ É MUITO
AGRESSIVA."**

Por que é prejudicial?

Homens com a mesma postura são vistos como "líderes" ou "decididos", enquanto mulheres são rotuladas negativamente para silenciar sua assertividade.



No Ambiente de Trabalho

Existem frases ou comportamentos que são prejudiciais.



**"ELA CONSEGUIU O CARGO
PORQUE É BONITA/SAIU
COM O CHEFE."**

Por que é prejudicial?

Invisibiliza o esforço, a competência e o mérito profissional da mulher, atribuindo seu sucesso a fatores externos ou sexuais.



No Ambiente de Trabalho

Existem frases ou comportamentos que são prejudiciais.



**"CALMA, FOI SÓ UMA
BRINCADEIRA."**

Por que é prejudicial?

Tenta invalidar o desconforto da mulher
diante de um comentário ofensivo,
transferindo a culpa para ela por
"não ter senso de humor".



No Ambiente de Trabalho

Existem frases ou comportamentos que são prejudiciais.



"DEPOIS EU FAÇO!"

Por que é prejudicial?

Alguns homens subordinados a mulheres em cargos de chefia negligenciam ou se recusam a atender demandas e ordens vindas de suas superiores. Essa atitude revela uma postura machista no ambiente de trabalho que precisa ser combatida.



Machismo - No cotidiano e relações sociais

Muitas expressões comuns reforçam estereótipos de gênero que limitam a liberdade e a identidade das mulheres.



No cotidiano e relações sociais

Expressões que reforçam estereótipos de gênero



**"ISSO É COISA DE
MULHERZINHA."**

Qual o impacto?

**Usa o feminino como sinônimo de fraqueza,
futilidade ou inferioridade.**



No cotidiano e relações sociais

Expressões que reforçam estereótipos de gênero



**"LUGAR DE MULHER
É NA COZINHA."**

Qual o impacto?

Tenta restringir a atuação feminina ao ambiente doméstico, negando seu direito de ocupar espaços públicos e de liderança.



No cotidiano e relações sociais

Expressões que reforçam estereótipos de gênero



**"MULHER AO VOLANTE,
PERIGO CONSTANTE."**

Qual o impacto?

**Perpetua um preconceito infundado sobre
a capacidade técnica das mulheres,
servindo apenas para ridicularizar.**



SINDIRECEITA
Analistas-Tributários



No cotidiano e relações sociais

Expressões que reforçam estereótipos de gênero



**"COM ESSE VESTIDO,
VOCÊ QUERIA O QUÊ?"**

Qual o impacto?

Culpabiliza a vítima por assédios ou violências sofridas, justificando o comportamento agressivo do homem com base na vestimenta da mulher.



SINDIRECEITA
Analistas-Tributários



No cotidiano e relações sociais

Expressões que reforçam estereótipos de gênero



**"VOCÊ PRECISA APRENDER A
SE COMPORTAR COMO UMA
MULHER DE RESPEITO."**

Qual o impacto?

Impõe um padrão rígido de comportamento (submissão, silêncio, delicadeza) desde a infância, podendo a espontaneidade.



No cotidiano e relações sociais

Expressões que reforçam estereótipos de gênero



**"ISSO NÃO É
COISA DE MULHER."**

Qual o impacto?

Essa afirmação busca separar as mulheres de espaços que podem ser ocupados por elas e também é utilizada para determinar comportamentos e ações que são ou não adequadas para mulheres na sociedade. Lembre-se: a liberdade é um direito de todas.



SINDIRECEITA
Analistas-Tributários



Conceitos importantes para conhecer

Para combater o machismo, é essencial dar nome aos comportamentos:

Manterrupting: quando um homem interrompe constantemente a fala de uma mulher, impedindo que ela conclua seu raciocínio.

Bropriating: quando um homem se apropria da ideia de uma mulher e recebe o crédito por ela.

Gaslighting: uma forma de manipulação psicológica onde o homem faz a mulher duvidar de sua própria percepção, memória ou sanidade ("você está louca", "não foi bem assim").



Como ser um aliado na desconstrução?

Escute: quando uma mulher apontar um comportamento machista, ouça sem se colocar na defensiva.

Não interrompa: garanta que as colegas tenham espaço para falar e concluir suas ideias em reuniões.

Repense seu vocabulário: evite piadas e expressões que usem o gênero feminino de forma pejorativa.

Intervenha: se presenciar um comentário machista, não seja conivente. Aponte que aquela fala não é adequada.



Referências

O guia alinha-se a diretrizes de órgãos nacionais e internacionais sobre equidade de gênero:

- ONU Mulheres: Diretrizes sobre o Dia Internacional da Mulher e o tema de 2026: "Direitos. Justiça. Ação. Para TODAS as mulheres e meninas".
- Manual de Redação da Presidência da República: normas para comunicação oficial e institucional, que orientam a postura de respeito e equidade no serviço público.
- Convenção 190 da OIT (Organização Internacional do Trabalho): primeiro tratado internacional a reconhecer o direito de todas as pessoas a um mundo de trabalho livre de violência e assédio, incluindo a violência de gênero.

O guia utilizou as referências de apoio:

- Instituto Ressurgir / Natura (2021): "Guia Anti-Machismo no Trabalho". Documento que sistematiza microagressões e comportamentos excludentes no ambiente corporativo.
- IPEA / Atlas da Violência (2025): fonte de dados estatísticos que fundamentam a necessidade de desconstrução do machismo para prevenir a violência letal (feminicídio).
- CFESS (Conselho Federal de Serviço Social): "Caderno sobre Machismo", que discute a presença do machismo nos espaços públicos e nas relações de trabalho.



DIRETORIA EXECUTIVA NACIONAL DO SINDIRECEITA 2026 - 2028

THALES FREITAS ALVES
Presidente

ALCEIA MARIA SILVA RIBEIRO
Secretária-Geral

MARCOS VENICIO VIANA SILVA
Diretor Adjunto de Finanças e Administração

ALEXANDRE MEDEIROS XAVIER
Diretor de Assuntos Jurídicos

ALEXANDRE MAGNO CRUZ PEREIRA
Diretor de Defesa Profissional

GERONIMO LUIZ SARTORI
Diretor de Assuntos Aduaneiros

PERICLES GOMES LUZ
Diretor de Tecnologia da Informação

ARTHUR HENRIQUE DE AZEVEDO SANTANA
Diretor de Assuntos Previdenciários

RONALD MACHADO CAMPBELL
Primeiro Suplente

MARILUCE VILELA FONTOURA
Terceira Suplente

YURI REIS DE GODOI
Quinto Suplente

SILVIA HELENA DE ALENCAR FELISMINO
Vice-Presidenta

RICARDO JOSE CASTRO RAMOS JUNIOR
Diretor de Finanças e Administração

AFRANIO DE AZEVEDO ANDRADE
Diretor de Assuntos Parlamentares

SANDRA REGINA YAGINUMA
Diretora Adjunta de Assuntos Jurídicos

FABIANO GONCALVES REBELO
Diretor de Estudos Técnicos

MOISES BOAVENTURA HOYOS
Diretor de Comunicação

MARLENE DE FATIMA CAMBRAIA
Diretora de Aposentados e Pensionistas

VALDEMIR BUENO
Diretor de Formação Sindical e Relações
Intersindicais

IEDA MARIA DE MIRANDA
Segunda Suplente

SERGIO RICARDO MOREIRA DE CASTRO
Quarto Suplente

MAURO GALDINO DE SOUSA
Sexto Suplente



GUIA
DE CONSCIENTIZAÇÃO

DESCONSTRUINDO
O MACHISMO

NO COTIDIANO E NO TRABALHO



SINDIRECEITA
Analistas-Tributários