



GUIA

DE CONSCIENTIZAÇÃO

DESCONSTRUINDO O MACHISMO

NO COTIDIANO E NO TRABALHO




SINDIRECEITA
Analistas-Tributários



Sinditamaraty





GUIA
DE CONSCIENTIZAÇÃO

DESCONSTRUINDO
O MACHISMO

NO COTIDIANO E NO TRABALHO

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

2ª Edição



SINDIRECEITA
Analistas-Tributários



Sinditamaraty

Índice

5

Machismo - No Ambiente de Trabalho

15

Machismo - No cotidiano e relações sociais

27

Conceitos importantes para conhecer

28

Como ser um aliado na desconstrução?

29

Referências



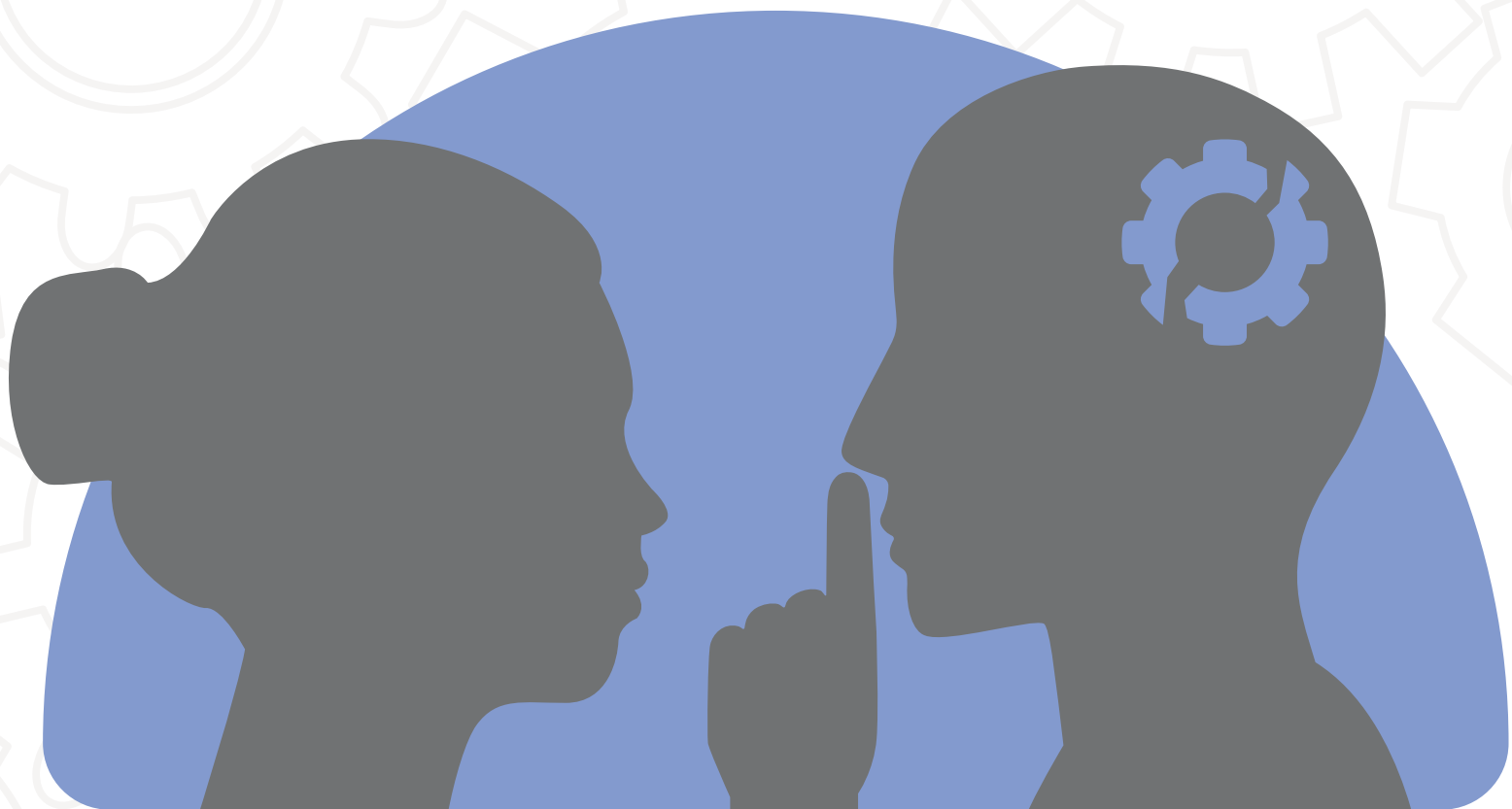
Com o Guia de conscientização - Desconstruindo o Machismo, o Sindireceita e o Sinditamaraty propõem uma reflexão sobre expressões e comportamentos que, embora muitas vezes normalizados, perpetuam o machismo e criam ambientes hostis ou desiguais para as mulheres. Identificar essas falas é o primeiro passo para promover um ambiente de respeito e equidade.

O machismo se manifesta não apenas em atos de violência explícita, mas também por meio de "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.



**"QUEM FEZ ESSE
RELATÓRIO? VOCÊ
MESMA?"**



Por que é prejudicial?

A frase reforça o estereótipo de que mulheres não dominam certas competências técnicas sozinhas. Transfere ou dilui o crédito de um trabalho bem executado e contribui para a exaustão profissional e para o fenômeno da síndrome da impostora.



No Ambiente de Trabalho

Existem frases ou comportamentos que são prejudiciais.



"ELA CONSEGUIU O CARGO PORQUE É BONITA OU 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, NÃO PRECISA SE ESTRESSAR ASSIM."



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.



**VOCÊ TEM CERTEZA QUE
CONSEGUE DAR CONTA?"**



Por que é prejudicial?

Quando direcionada especificamente a mulheres em contextos profissionais, é considerada uma manifestação de machismo estrutural e benevolente. Ela não é apenas uma pergunta sobre capacidade técnica, mas carrega camadas de preconceitos que afetam a trajetória feminina.



No Ambiente de Trabalho

Existem frases ou comportamentos que são prejudiciais.



"QUEM VAI FICAR COM SEUS FILHOS ENQUANTO VOCÊ ESTIVER NA OPERAÇÃO/VIAGEM?"



Por que é prejudicial?

Pressupõe que a responsabilidade pelo cuidado é exclusiva da mulher, questionando sua disponibilidade profissional de uma forma que raramente é feita com homens.



No Ambiente de Trabalho

Existem frases ou comportamentos que são prejudiciais.



"ELA É A 'MÃEZONA' DO DEPARTAMENTO."



Por que é prejudicial?

Reduz o papel de liderança ou colaboração técnica a um papel maternal de cuidado, desvalorizando a autoridade e o profissionalismo da colega.



No Ambiente de Trabalho

Existem frases ou comportamentos que são prejudiciais.



"VOCÊ NÃO ACHA QUE ESSE CARGO VAI TE TOMAR MUITO TEMPO DA FAMÍLIA?"



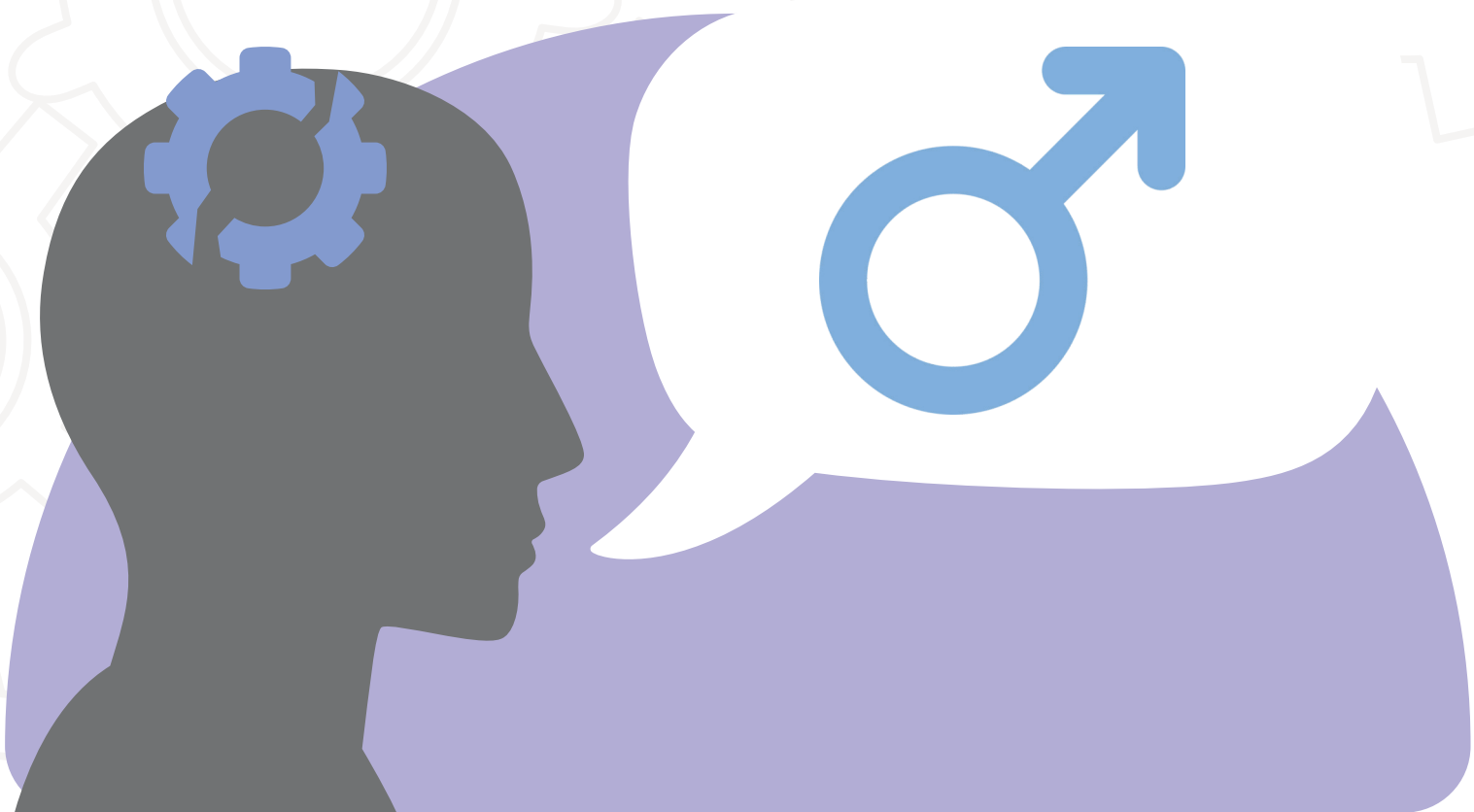
Por que é prejudicial?

Essa pergunta quase nunca é feita para um homem. Ela coloca um peso de culpa na mulher e questiona sua ambição profissional.



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.



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.



No cotidiano e relações sociais

Expressões que reforçam estereótipos de gênero



**"VOCÊ DEVERIA
SORRIR MAIS"**



Qual o impacto?

A frase sugere que a função da mulher no espaço público é ser "agradável aos olhos" de quem a observa. Ao exigir um sorriso, o interlocutor coloca o seu próprio conforto visual acima da autonomia da mulher, tratando-a mais como um objeto de apreciação do que como um sujeito com vontades próprias.



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



**"VOCÊ É UMA EXCEÇÃO,
NEM PARECE MULHER
FALANDO DE
POLÍTICA/ECONOMIA."**



Qual o impacto?

O suposto "elogio" carrega a ideia de que o padrão feminino é a desinformação, reforçando o preconceito sobre a capacidade intelectual das mulheres.



No cotidiano e relações sociais

Expressões que reforçam estereótipos de gênero



**"SEU MARIDO 'AJUDA'
MUITO EM CASA?"**



Qual o impacto?

Trata as tarefas domésticas e o cuidado com os filhos como obrigação da mulher, como se o homem estivesse apenas fazendo um favor, e não cumprindo sua parte.



No cotidiano e relações sociais

Expressões que reforçam estereótipos de gênero



**"MULHER NÃO ENTENDE
DE FUTEBOL/
CARRO/CHURRASCO."**



Qual o impacto?

Exclui as mulheres de espaços de lazer e conversas comuns, tratando áreas de conhecimento como "território masculino" exclusivo.



No cotidiano e relações sociais

Expressões que reforçam estereótipos de gênero



**"VOCÊ ESTÁ SOLTEIRA
PORQUE É MUITO
EXIGENTE."**



Qual o impacto?

Coloca na mulher a culpa por não estar em um relacionamento, sugerindo que ela deve baixar seus padrões para ser "aceita" por um homem.



No cotidiano e relações sociais

Expressões que reforçam estereótipos de gênero



**"PARA QUE ESTUDAR
TANTO SE VOCÊ VAI
ACABAR CASANDO?"**



Qual o impacto?

Desvaloriza a autonomia intelectual e financeira da mulher, tratando o casamento como o único "objetivo final" da vida feminina.



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.

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

Gaslighting: forma de abuso psicológico em que o agressor distorce ou omite fatos para fazer a mulher duvidar de sua própria percepção, memória e sanidade.



Como ser um aliado na desconstrução?

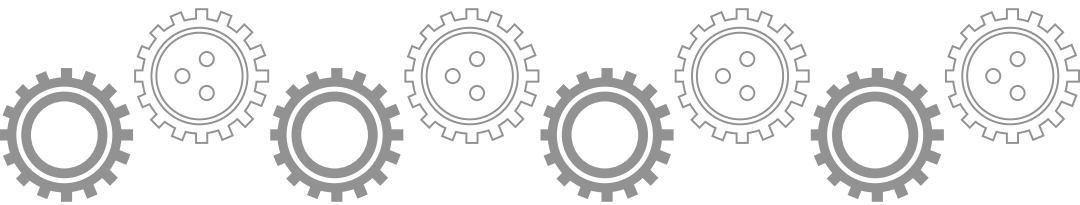
Escute: quando uma mulher apontar um comportamento machista, ouça sem se colocar na defensiva.

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.





GUIA
DE CONSCIENTIZAÇÃO
DESCONSTRUINDO
O MACHISMO
NO COTIDIANO E NO TRABALHO

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.

Agradecimento especial

Agradecemos imensamente à **Dra. Carla Magali Gehlen**, Advogada Criminalista e Secretária-Geral da UNAA - União Nacional de Advogadas Criminais e Acadêmicas de Direito, por sua valiosa colaboração técnica.

Sua expertise jurídica foi fundamental para o rigor e o sucesso do guia "Desconstruindo o Machismo". O apoio da Dra. Carla fortalece nossa busca por uma sociedade mais justa e igualitária.



SINDIRECEITA
Analistas-Tributários



Sinditamaraty



OS SINDICATOS



SINDIRECEITA
Analistas-Tributários

O Sindireceita (Sindicato Nacional dos Analistas-Tributários da Receita Federal do Brasil) é a entidade sindical que representa exclusivamente os Analistas-Tributários da Receita Federal. Fundado com o objetivo de defender os direitos da categoria e fortalecer a administração tributária, o sindicato atua em diversas frentes para garantir a valorização profissional e a eficiência do serviço público.



Sinditamaraty

O Sinditamaraty (Sindicato Nacional dos Servidores do Ministério das Relações Exteriores) é a entidade sindical que representa todos os servidores do Serviço Exterior Brasileiro (SEB). Diferente de outras estruturas, ele possui uma base plural, abrangendo Diplomatas, Oficiais de Chancelaria e Assistentes de Chancelaria, além de servidores civis do Ministério das Relações Exteriores (MRE).



SINDIRECEITA
Analistas-Tributários



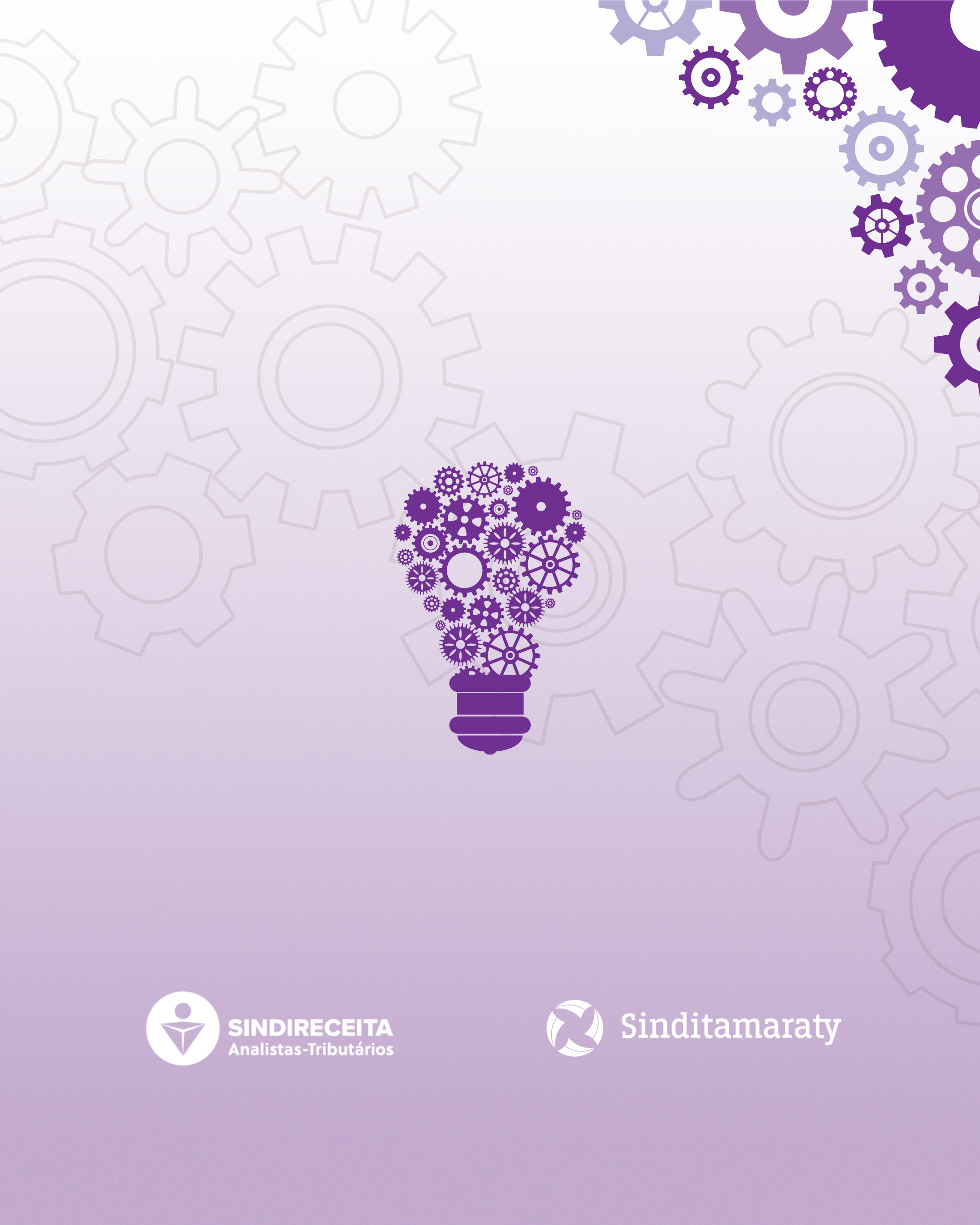
Sinditamaraty

GUIA
DE CONSCIENTIZAÇÃO

DESCONSTRUINDO
O MACHISMO

NO COTIDIANO E NO TRABALHO





SINDIRECEITA
Analistas-Tributários



Sinditamaraty