

**MULHERES
PODEROSAS
EMPODERAM
OUTRAS
MULHERES**



Sua diferença
muda o mundo!

nexa

Empoderar é dar poder a uma pessoa ou a um grupo. É comprovado que as mulheres têm uma série de direitos e acessos sociais negados. Se promovermos ações para o empoderamento feminino, combatendo a discriminação, poderemos inserir todas as mulheres em espaços de prestígio e tornar nossa sociedade mais igualitária.

**UMA MULHER
EMPODERADA PODE
MUDAR O MUNDO
DE MUITAS OUTRAS!**

A portrait of a young woman with dark hair pulled back, wearing glasses and a bright orange high-visibility work jacket with reflective silver stripes. She is smiling and has her arms crossed. The portrait is set against a yellow background and framed by a red, stylized bracket-like border. The background of the entire page is a light, crumpled paper texture.

Jessica Morgana Ribeiro Santana

Vazante

COMO EMPODERAR OUTRAS MULHERES?

Atitude empática diante do universo feminino: não faça “piadas” que depreciem as mulheres.

Respeite as gestantes: trazer uma vida ao mundo é algo muito sério que precisa ser apoiado, valorizado.

Postura crítica perante a desigualdade para combater à discriminação: se uma pessoa lhe disser que você teve uma atitude machista, seja empático(a), escute e repense as suas atitudes. Se alguém questionar ou desvalorizar, os projetos voltados ao empoderamento feminino, posicione-se!

Garantia de oportunidades: ajude a construir equipes plurais, apoie e respeite mulheres colegas de trabalho. Considere e admire lideranças femininas.

Segurança e o fim da violência em todas as suas formas: apoie mulheres a denunciarem qualquer assédio. Respeite o corpo das pessoas, ninguém tem o direito de encostar no outro, a não ser que ele peça, ou autorize com todas as letras.



NÃO SEJA MACHISTA!

Machismo é o preconceito expresso por opiniões e atitudes que são contrárias à igualdade de direito entre os gêneros, favorecendo o gênero masculino. Esse comportamento traz consequências sérias pra nossa sociedade, que é fortemente influenciada por esse modelo de opressão. Diante disso, dizemos que o machismo é estrutural, porque longo da História, pessoas do gênero masculino ocuparam os espaços de tomadas de decisão, oprimiram e submeteram o feminino, gerando desigualdade.

COMO UM HOMEM PODE APOIAR NESTA CAUSA?

Os homens têm um papel fundamental nessa transformação! Como vimos, o machismo é estrutural, e está dentro de todas as pessoas, de algum modo. Por isso, reflita muito antes de agir e tente multiplicar estes ensinamentos no trabalho e na vida.

Separamos algumas dicas para que os homens, e mulheres, possam se tornar aliados do Empodera e apoiar a equidade de gênero na sociedade.

FRASES PARA RETIRAR DO VOCABULÁRIO

Algumas frases estão enraizadas na sociedade e deslegitimam a competência profissional das mulheres, mostram uma tentativa de controle sobre seus corpos e personalidade, negam a capacidade de mulheres executarem os trabalhos que os homens fazem e por isso colocam a mulher numa posição de inferioridade.

Veja algumas frases que devem ser
abolidas do seu vocabulário:



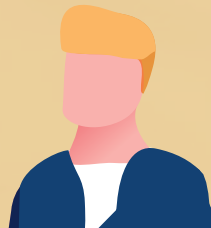
O chefe elogiou
o trabalho dela
só porque ela é
mulher;

Por que você
está tão séria?



Deixa que eu pego
isso, é muito pesado
pra você....

Com essa roupa
tão apertada,
como vou
respeitar?



Ela é tão delicada,
será que dá conta
do trabalho?

GENTILEZA TEM LIMITE?

A resposta é sim! Muitas vezes, antes mesmo de perguntarem se a mulher necessita de ajuda, homens julgam que ela não consegue fazer determinada tarefa sozinha, tomando a frente da situação. Esta atitude anula a autonomia, o poder de decisão e subjuga a capacidade de uma mulher realizar uma tarefa. Para que haja equidade, precisamos de parceria, cooperação, respeito e trabalho em equipe. Podemos ser proativos e solícitos, sem invadir o espaço da outra pessoa. O correto é perguntar antes, mostrando sua disponibilidade em cooperar.

TUDO É MACHISMO HOJE EM DIA?

Nossa sociedade foi construída com esses padrões e, por isso, infelizmente, ele está muito presente no nosso modo de pensar, de agir e de julgar. Sabendo disso, devemos ter empatia e, se alguma atitude nossa ofender alguém, precisamos refletir a respeito, ao invés de negar que nossos problemas existem.

RESPEITE TODAS AS MULHERES!

Respeitem a identidade de gênero das mulheres, sejam elas cisgênero ou transgênero, todas são mulheres, merecem respeito e precisam de seus direitos garantidos!

Consulte nossa cartilha de Pluralidade e saiba mais sobre identidade de gênero.



Andrea Vega
Cajamarquilla

NÃO INTERROMPA UMA MULHER!

É comum que homens tentem explicar a uma mulher algo sobre o que ela já demonstrou conhecer. Muitos têm o costume de interromper as mulheres enquanto elas estão falando, tomando para si o discurso, por acharem que sabem mais do que a mulher. Esses comportamentos desmerecem seu conhecimento, diminuem a autoconfiança e desrespeitam o acesso das mulheres ao lugar de fala. Então, não interrompa uma mulher e ao final, só complemente o que ela disser se você realmente tiver algo relevante para dizer.

MULHER NÃO É PIADA!

Não repitam e não admitam que sejam ditas frases que ridicularizem as mulheres e as diminuam, apenas por serem do gênero feminino. Se você ouvir esse tipo de coisa, diga “isso não tem graça”, ou se faça de desentendido(a): “não entendi o que você quis dizer com isso, para mim isso não é engraçado e não faz sentido”.

CHEGA DE ASSÉDIO!

Uma das maiores dificuldades das mulheres em permanecer nos espaços públicos são as violências diárias, que vão desde um assvio ou gesto, até abusos físicos. Aumentar o tom de voz para intimidar uma mulher e desmerecer o que ela está dizendo também é assédio. Precisamos acabar com essas práticas e denunciá-las!

**Sua diferença
muda o mundo!**



Para ler a cartilha Pluralidades,
acesse ao QR Code