

---



# MANSPPLAINING

## OU “O EXPLICA TUDO”

Junção das palavras “man” - homem e “explaining” - explicando: é o hábito de o homem “explicar” a uma mulher algo óbvio e que não precisava ser explicado, porque ele supõe que ela não é capaz de entender por si mesma ou porque pretende desmerecer essa mulher, minando a confiança dela diante dos demais. Comportamento machista muito observado em reuniões e também em ambiente escolar.

Para evitar esse tipo de atitude, além de as mulheres sinalizarem que estão sendo alvo da prática, homens devem prestar atenção a sua forma de interagir com as pessoas, principalmente no ambiente de trabalho.



**Política Nacional de Equidade  
de Gênero, Raça e Diversidade**



---



# GASLIGHTING

## OU “O MANIPULADOR”

“Gaslight” é uma modalidade de abuso psicológico, em que o homem manipula a mulher para que ela deixe de confiar em si mesma, acreditando que não está totalmente sã. Frases como “você está louca”, “você está exagerando”, “não foi isso que aconteceu”, além da manipulação dos fatos para que a vítima se sinta culpada compõem o quadro do gaslighting.

No ambiente de trabalho, pode se manifestar nos casos de assédio moral e sexual, em que o assediador tenta desqualificar a vítima, alegando que ela está louca e que não houve assédio nenhum, ela é que interpretou mal. Por isso é tão importante a existência de canais de denúncia e apoio às vítimas de assédio.



**Política Nacional de Equidade  
de Gênero, Raça e Diversidade**



---



# MANSPREADING OU “O ESPAÇOSO”

Quando o homem ocupa muito mais espaço do que deveria. A gente observa esse comportamento diariamente, no transporte público, quando os homens se sentam com as pernas muito abertas, invadindo o espaço dos assentos vizinhos. O problema vem chamando a atenção no mundo todo, tanto que os serviços de transporte público de Nova Iorque e Madri já criaram campanhas de conscientização, para que os usuários utilizem adequadamente seu espaço.



**Política Nacional de Equidade  
de Gênero, Raça e Diversidade**



---



# BROPRIATING

## OU “O LADRÃO DE IDEIAS”

Junção de “brother” - irmão” e “appropriating” - apropriação: o homem reproduz a ideia de uma mulher e leva o crédito no lugar dela.

Esse comportamento costuma aparecer no ambiente de trabalho, inclusive porque muitas vezes as ideias expressadas pelas mulheres não recebem a mesma confiança que as dos homens. Assim, quando um homem repete a mesma manifestação já feita por uma mulher, acontece de as pessoas lhe darem mais crédito.

Para evitar a prática, é fundamental que seja respeitado o espaço de fala das mulheres e que suas ideias tenham o devido crédito e valorização, na mesma proporção que o estímulo dado aos colegas homens.



**Política Nacional de Equidade  
de Gênero, Raça e Diversidade**



---



# MANINTERRUPTING OU “INTROMETIDO”

Junção das palavras “man” - homem - e - “interrupting” - interrupção: comportamento machista por meio do qual um ou mais homens interrompem a fala de uma mulher, sem necessidade, não permitindo que ela conclua um raciocínio, uma frase, uma observação.

Esse comportamento é observado em reuniões, quando uma mulher está palestrando e até mesmo em entrevistas. É muito comum, quando uma mulher fala de forma mais assertiva, que seja taxada de “saliente” ou “mandona”, e, quando precisa levantar a voz justamente porque foi interrompida, logo é acusada de “histérica”.

Por isso, é preciso prestar atenção nas interações no ambiente de trabalho, para que todos tenham oportunidade de se expressar e de transmitir suas ideias, sem interrupção e sem menosprezo.



**Política Nacional de Equidade  
de Gênero, Raça e Diversidade**



---



# SLUT SHAMING OU JULGAMENTO MORAL

É a tendência de ridicularizar e julgar a mulher pelo seu comportamento, relacionado às roupas que ela usa, a sua maquiagem, sua frequência de relacionamentos, ao modo como ela dança na balada. Toda mulher é livre para ser quem ela quiser, e ninguém tem direito de desvalorizá-la com base em julgamentos morais.

No ambiente de trabalho, também precisamos estar atentos a esse tipo de comportamento, e não permitir que as mulheres sofram qualquer tipo de constrangimento em razão de sua maneira de ser. O respeito à individualidade integra o meio ambiente de trabalho saudável e sua promoção é dever do empregador.



**Política Nacional de Equidade  
de Gênero, Raça e Diversidade**

