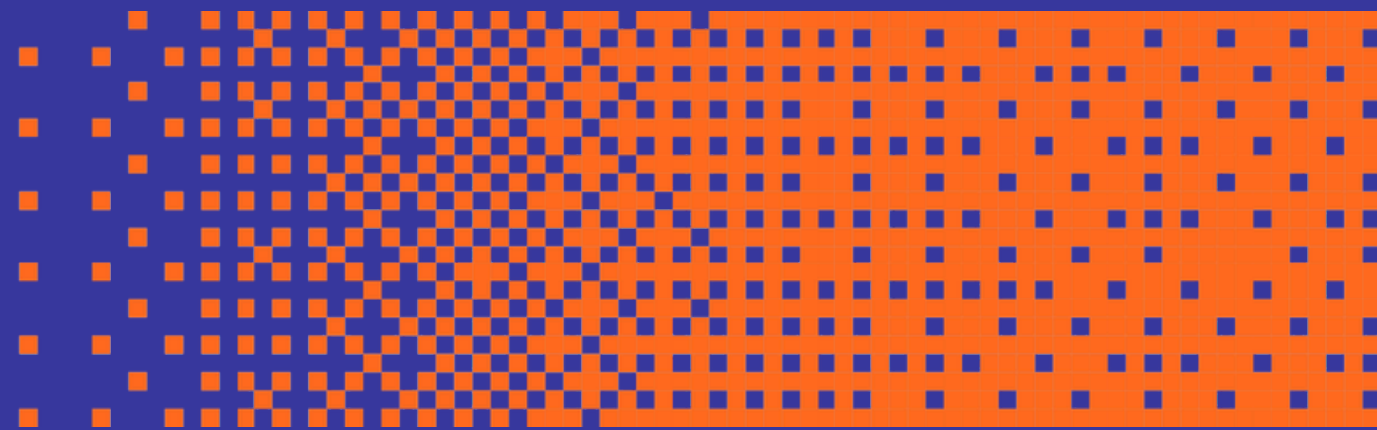




NO MESMO TIME

VOCÊ NÃO PRECISA TER TODAS AS RESPOSTAS
VOCÊ SÓ PRECISA COMEÇAR A CONVERSA

Guia de Conversa para Pais e Responsáveis
A machosfera

SUMÁRIO

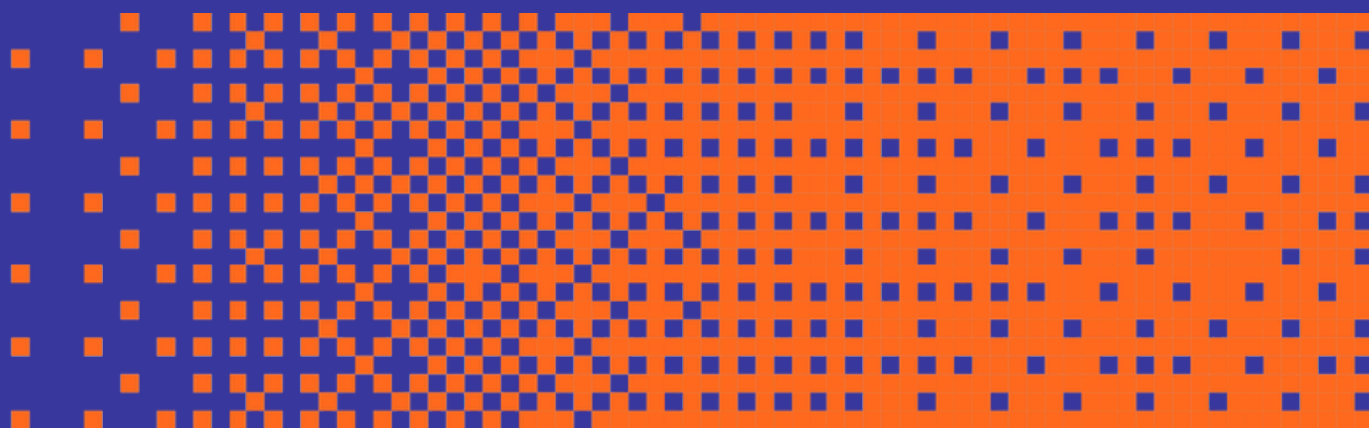
	<u>Introdução</u>
01	<u>Entendendo a machosfera</u>
02	<u>Por que isso importa?</u>
03	<u>O que podemos fazer?</u>
04	<u>Estamos no mesmo time</u>

INTRODUÇÃO

Os jovens de hoje passam mais tempo online do que as gerações anteriores. Mesmo crianças mais novas usam tablets e assistem a vídeos com frequência, e algumas acessam plataformas onde podem interagir com outras pessoas antes mesmo da adolescência. Mais de 98% das crianças e adolescentes brasileiros entre 9 e 17 anos acessa a internet pelo celular. 40% dessa população acessa o Youtube e outras plataformas de vídeo várias vezes ao dia. (Fonte: TIC Kids Online Brasil 2024).

Além de fonte de lazer, a internet pode ser uma fonte muito importante de aprendizado e pertencimento para os jovens: tanto para fazer trabalhos escolares quanto para se conectar com amigos, buscar conselhos sobre namoro e relacionamentos, encontrar respostas para suas dúvidas sobre o crescimento e explorar aspectos de suas identidades em formação.

Nesse contexto, muitos pais, cuidadores e responsáveis por jovens estão se perguntando como podem orientar os jovens em suas vidas rumo a uma vida online segura e saudável. Uma preocupação crescente é a Machosfera: uma rede difusa de espaços online para homens e meninos que promove ideias prejudiciais sobre mulheres e meninas. Compreender esses espaços, como funcionam e por que atraem alguns meninos e homens pode ajudar os adultos a apoiar os jovens com segurança e confiança.



1. ENTENDENDO A MACHOSFERA

O QUE É A MACHOSFERA?

A machosfera não é um único site ou uma única organização. É um conjunto de espaços online, incluindo fóruns, canais de vídeo e grupos de redes sociais, majoritariamente formados por homens e meninos. As conversas nesses espaços abordam uma diversidade de assuntos, incluindo masculinidade, relacionamentos e autodesenvolvimento. Embora essas comunidades sejam diferentes entre si de muitas formas, elas compartilham uma hostilidade em relação às mulheres e aos direitos das mulheres (Institute for Strategic Dialogue, Internet Matters).

Ideias preocupantes comuns incluem:

- Que os direitos das mulheres prejudicam os homens
- Que os homens têm direito à atenção ou ao sexo das mulheres
- Que a sociedade prioriza injustamente as mulheres em relação aos homens

Embora a misoginia exista por toda a internet, a machosfera é uma grande fonte dessas ideias e uma porta de entrada para conteúdos mais extremos. É importante observar que nem todo grupo ou comunidade online voltado a homens e meninos, ou formado majoritariamente por homens e meninos, faz parte automaticamente da machosfera: os grupos da machosfera compartilham uma visão de mundo contrária aos direitos das mulheres.

MISOGINIA É...

uma aversão, desprezo, ódio ou preconceito arraigado contra as mulheres com base em seu gênero.

PRINCIPAIS GRUPOS DA MACHOSFERA

Os nomes destes grupos circulam em inglês e são mantidos no original; a explicação de cada termo está no próprio texto.

01

Incels (*Involuntary Celibates* / *celibatários involuntários*)

Acreditam estar fadados a serem rejeitados pelas mulheres pelo resto da vida e culpam as mulheres por sua infelicidade. Enxergam a atração como algo baseado puramente em aparência e status, e muitos expressam raiva ou ressentimento em relação às mulheres.

02

Pick-Up Artists (PUAs / *“artistas da paquera”*)

Afirmam ensinar os homens a atrair mulheres, muitas vezes por meio de manipulação ou controle emocional. Sua abordagem trata os relacionamentos como uma competição e as mulheres como prêmios, reforçando ideias prejudiciais de dominação e merecimento.

03

Men Going Their Own Way (MGTOW / *“homens seguindo seu próprio caminho”*)

Incentivam os homens a evitar relacionamentos com mulheres por completo, argumentando que isso os protege de exploração ou de danos.

04

Men's Rights Activists (MRAs / *“ativistas pelos direitos dos homens”*)

Concentram-se em questões masculinas, como saúde mental ou direitos paternos. Alguns promovem debates legítimos e não são explicitamente misóginos. Outros rejeitam os direitos das mulheres, propagam visões misóginas e afirmam que a sociedade é tendenciosa a favor das mulheres.

Como esses grupos se enxergam

O termo machosfera é usado principalmente por pesquisadores. As pessoas e os grupos dentro da machosfera não costumam usar esse termo para se descrever. Os grupos que a compõem não necessariamente se veem como parte de um mesmo ecossistema online: muitas vezes negam qualquer conexão entre si e, por vezes, discordam abertamente. Ainda assim, compartilham uma visão de mundo que culpa as mulheres pelas frustrações dos homens e trata a igualdade como uma ameaça

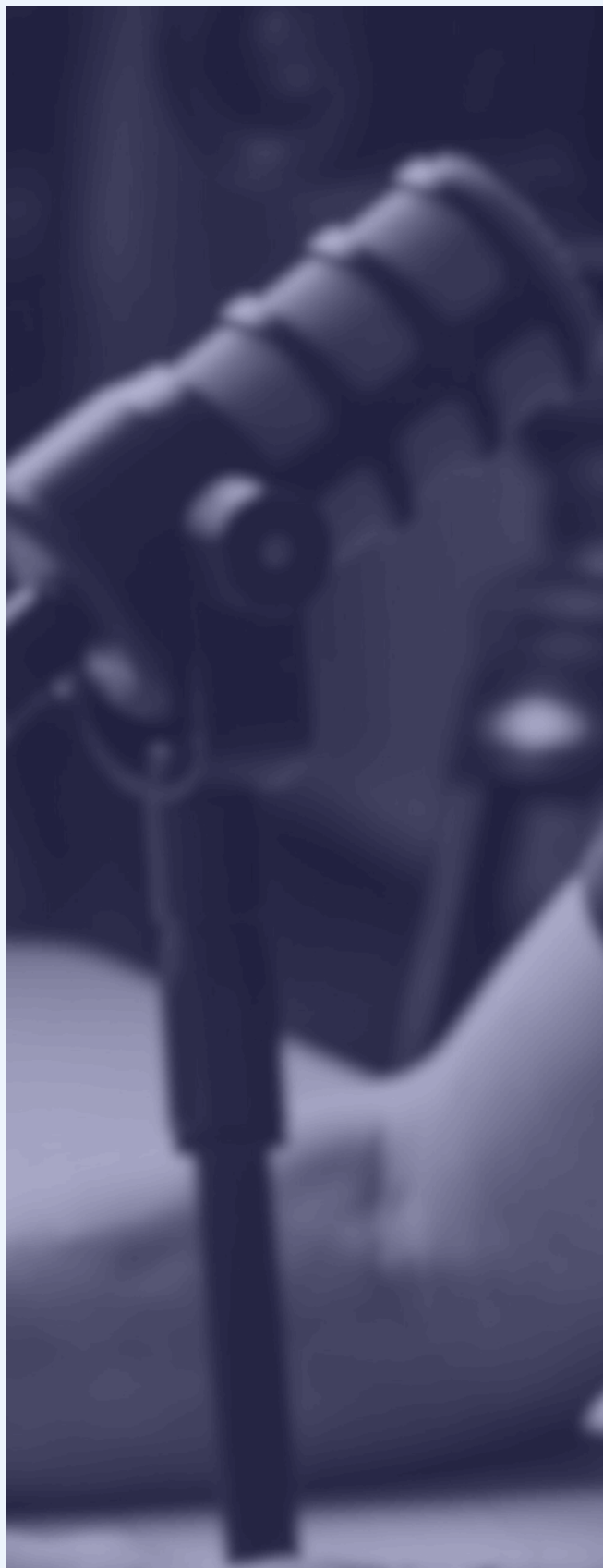
INFLUENCIADORES

Muitos influenciadores online falam sobre masculinidade, fitness ou sucesso de formas que ecoam o pensamento da machosfera, mesmo que não façam parte de nenhum grupo da machosfera.

Eles podem:

- Criticar os direitos das mulheres ou alegar que as mulheres têm vantagens injustas
- Promover hierarquias de 'alfa' em que os homens mais fortes, bem-sucedidos e atraentes são os 'alfas' e todos os demais são 'betas' ou 'sigmas'
- Apresentar a dominação e a autossuficiência como essenciais à masculinidade
- Incentivar abordagens manipuladoras ou transacionais aos relacionamentos

Como esse conteúdo muitas vezes se parece com conselhos inofensivos de autodesenvolvimento, as mensagens prejudiciais podem ser difíceis de identificar para os jovens.



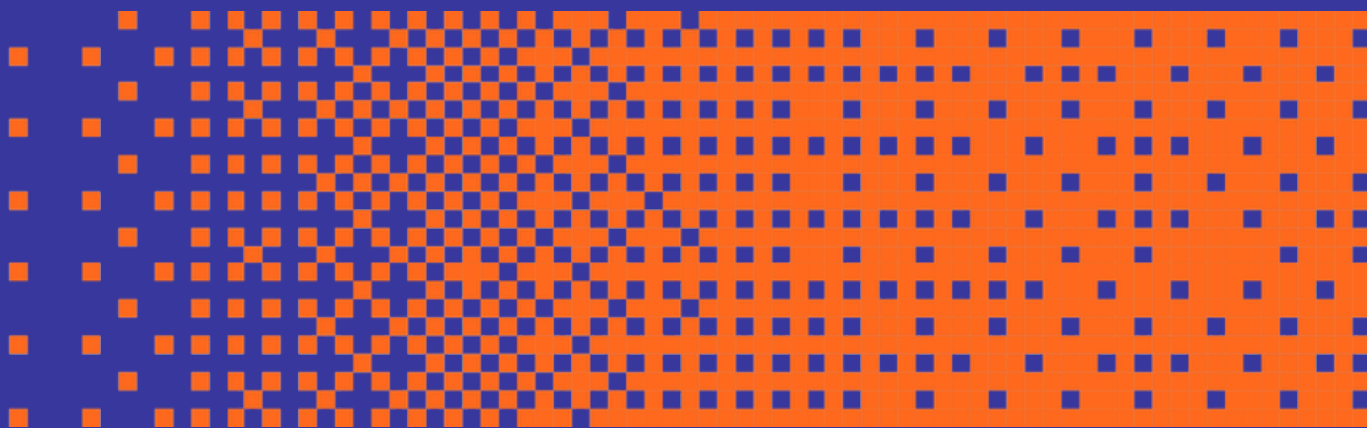
COMO OS JOVENS ACABAM ACESSANDO ESSE CONTEÚDO?

Os jovens podem ser expostos a espaços da machosfera e a conteúdo misógino mesmo sem procurá-los. Pesquisas mostram que ideias misóginas e os discursos da machosfera estão se espalhando muito além dos cantos de nicho da web: essas ideias agora podem ser encontradas em aplicativos de redes sociais populares que muitos jovens usam todos os dias. Os algoritmos de plataformas como TikTok, YouTube e Instagram promovem conteúdo que provoca reações fortes, incluindo material prejudicial ou extremo.

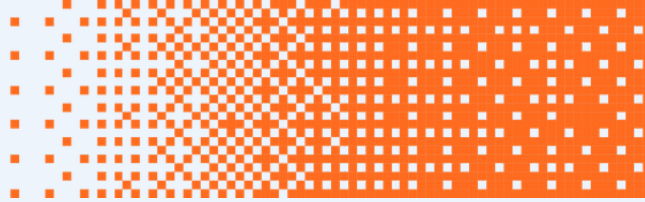
Isso significa que conteúdo misógino é frequentemente empurrado para o topo dos feeds das redes sociais dos usuários. Até crianças mais novas podem se deparar com isso ao assistir a vídeos ou jogar online, e isso pode ser especialmente confuso se elas não têm o contexto para entender o que estão vendo.

Segundo investigação da Revista AzMina e do Núcleo Jornalismo, que monitorou o TikTok durante dois meses com perfis de adolescentes fictícios (2025):

- A misoginia chega de forma gradual e disfarçada. Ao contrário do que mostram influenciadores red pill tradicionais, a misoginia começa sutil: os perfis recebiam primeiro vídeos de motivação, autoajuda e conteúdo religioso, e só depois eram expostos a discursos sobre o "valor do homem" e ideias que pregam a submissão e o desprezo às mulheres.
- Muitos meninos chegam à adolescência e juventude com inseguranças, dúvidas de como conquistar uma mulher, se sentem perdidos e ressentidos, e acabam consumindo vídeos em que influenciadores legitimam comportamentos que desrespeitam as mulheres e as colocam em posição de inferioridade. A lacuna deixada pela falta de debate sobre masculinidade em casa e na escola é preenchida por esse conteúdo online.
- A influência online molda atitudes que extrapolam a tela. Essa exposição na adolescência pode ter consequências a longo prazo, com mais chances de, na vida adulta, tornar-se alguém que comete microagressões ou violência psicológica e física contra as mulheres.
- Na escola, o efeito já aparece: professores relatam que os meninos repetem comentários misóginos em sala para serem aplaudidos pelos colegas.



2. POR QUE ISSO IMPORTA?



As ideias da machosfera influenciam como os jovens se enxergam, como se relacionam com os outros e como abordam relacionamentos. As ideias da machosfera podem ter impactos negativos para todos os jovens.

AUTOESTIMA

Para meninos e rapazes

A exposição ao conteúdo da machosfera pode pressionar os meninos a adotar ideias restritas de masculinidade baseadas em dominação, riqueza e controle. Meninos que sentem que não conseguem atender a esses padrões podem voltar sua frustração para fora ou para dentro, levando a ressentimento, ansiedade ou baixa autoestima.

Para meninas e moças

As meninas enfrentam exposição constante a mensagens que desvalorizam ou objetificam as mulheres, sugerindo que seu valor está na aparência ou na disponibilidade sexual. No Brasil, as mulheres e meninas apresentam índices mais altos de medo da violência em todos os seus aspectos, quando comparadas aos homens. Aqui, 41% das mulheres deixaram de sair à noite (comparadas a 29,8% dos homens) e 37,8% evitam circular com o celular (28,9% no público masculino). O medo de uma agressão sexual é quase universal, relatado por mais de 80% das entrevistadas (Fórum Brasileiro de Segurança Pública).

Para todos os jovens

Piadas sexistas e linguagem objetificadora podem facilmente se normalizar como 'zoeira', corroendo a empatia e o respeito mútuo. Com o tempo, isso prejudica os relacionamentos entre pares e a cultura para todos, dentro e fora da escola.

VIOLÊNCIA DE GÊNERO (VG)

A misoginia online não fica só online. No Brasil, 1 em cada 10 meninas e mulheres afirmam que já sofreram algum tipo de violência digital nos últimos 12 meses (DataSenado). Algumas relataram que o abuso depois evoluiu para violência fora do ambiente online.

RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS

As mensagens da machosfera promovem ideias distorcidas sobre relacionamentos, tais como:

- que os homens devem ser dominantes e as mulheres submissas
- que os homens têm direito a sexo ou atenção
- que as mulheres vão embora se não forem controladas

Esses mitos podem moldar as experiências amorosas na adolescência e se estender à vida adulta. Relacionamentos baseados em controle ou no senso de merecimento têm maior probabilidade de se tornarem prejudiciais ou abusivos.

VISÕES DISCRIMINATÓRIAS

Em algumas partes da machosfera, homofobia, transfobia e racismo são comuns, ao lado da misoginia. Ser exposto a essas visões pode influenciar alguns jovens e levá-los a adotar atitudes discriminatórias, que podem então afetar a forma como tratam seus pares. Como resultado, a machosfera pode representar riscos reais à segurança e à dignidade de jovens LGBTQ+ e racializados e, para as meninas, esses riscos são intensificados pela misoginia.

SINAIS DE ALERTA: MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO

Em alguns casos, o comportamento de um jovem pode mudar à medida que ele se isola cada vez mais e passa a se alinhar a conteúdo mais extremo da machosfera. Essas mudanças de comportamento podem incluir:

Retraimento social

Contribuir pouco ou nada em conversas nas quais normalmente compartilharia seus pensamentos e opiniões.

Sigilo em torno da atividade online

Passar mais tempo online e expressar ideias rígidas ou recém-adotadas sobre as mulheres que diferem das pessoas ao seu redor.

Afastamento de colegas e da família

Perder o interesse por amigos e parentes que não compartilham de suas visões e passar a depender mais fortemente de comunidades online em detrimento de relacionamentos da vida real.

Mudanças de atitude

demonstrar maior desconfiança ou hostilidade em relação às mulheres, ou preocupações doentias com a “masculinidade” e com a necessidade de parecer dominante ou forte.

Comportamento desdenhoso com mulheres e meninas

menosprezar suas contribuições, vozes ou autoridade, incluindo professoras e figuras públicas, às vezes disfarçado de “humor” que minimiza ou desumaniza.

Objetificação Sexual

reduzir mulheres e meninas à sua aparência física, o que pode evoluir para assédio sexual explícito, como xingamentos, comentários ou piadas de cunho sexual, ou o compartilhamento de imagens, memes, mensagens ou vídeos inapropriados.

SINAIS DE ALERTA: MUDANÇAS DE LINGUAGEM

Um indicador-chave de que um jovem está consumindo conteúdo misógino prejudicial é uma mudança perceptível na linguagem que ele usa. Preste atenção a novas palavras ou expressões que possam surgir em seu vocabulário, muitas vezes aprendidas em espaços online. Estes são alguns termos comuns da machosfera, usados para desvalorizar e objetificar mulheres e meninas e promover uma visão estreita do que significa ser homem (mantidos em inglês, como circulam online):

‘Red pill’, ou estar ‘redpillado’

Uma crença que se refere a uma pessoa que teria ‘acordado’ para a (falsa) realidade de que a sociedade favorece as mulheres em detrimento dos homens. Emprestado do filme ‘Matrix’, o termo também sugere que quem discorda teria tomado a ‘blue pill’ (pílula azul).

Hypergamous / Hypergamy (hipergamia)

Usado para rebaixar as mulheres, retratando-as como interessadas apenas em formar relacionamentos com homens mais atraentes, ricos ou poderosos.

Femoids / FHOs (Female Humanoid Organisms / “organismos humanoides femininos”)

Um termo ofensivo que compara as mulheres a andróides/robôs, propagando a narrativa de que as mulheres não são apenas inferiores aos homens, mas inferiores à própria condição humana.

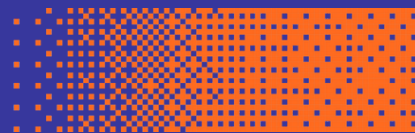
AWALT (All Women Are Like That / “todas as mulheres são assim”)

Um termo estereotipante que afirma que todas as mulheres possuem traços restritos e negativos, como serem excessivamente emotivas ou motivadas por dinheiro, com pouca ou nenhuma capacidade de raciocínio racional.

‘Alpha Male’ & ‘Chad’ / ‘Beta Male’ & ‘Cuck’,

Frequentemente reduzidos para apenas **Alfas** e **Betas** ou **Betinhas**: Rótulos que promovem uma hierarquia restrita e prejudicial de masculinidade. “Alfas” ou “Chads” são apresentados como desejáveis, dominantes e bem-sucedidos com mulheres e dinheiro, enquanto “betinhas” ou “cucks” são ridicularizados como fracos, subordinados ou indignos, sobretudo se demonstram respeito pelas mulheres.

SINAIS DE ALERTA: MUDANÇAS DE LINGUAGEM

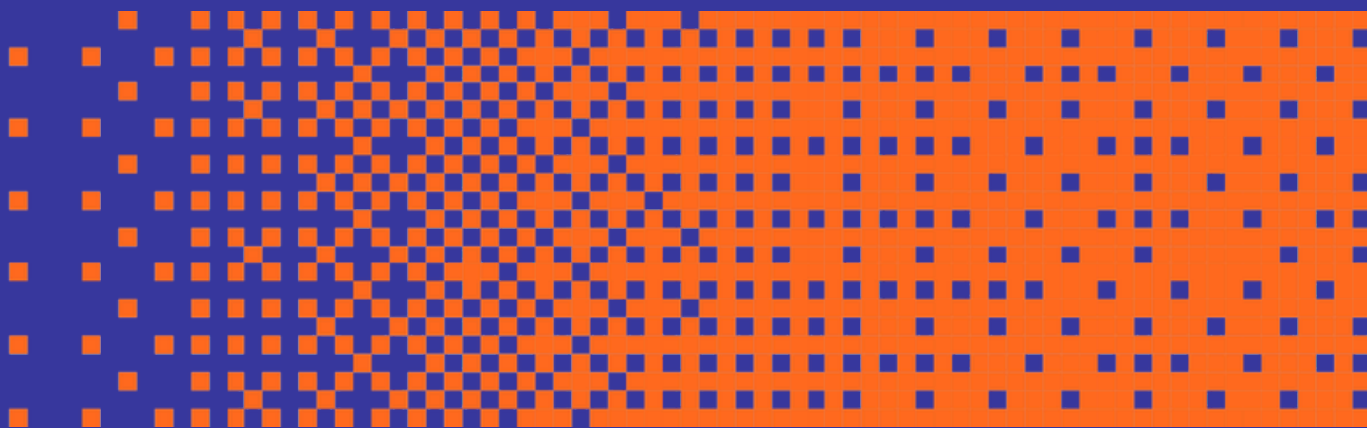


Embora esta não seja uma lista exaustiva, compreender esses termos e perceber mudanças na forma como um jovem fala ou se comporta pode ajudar você a reconhecer sinais precoces de influência e a oferecer apoio em tempo.

Os jovens às vezes podem captar essa linguagem em memes, conteúdo de redes sociais ou na TV e podem estar repetindo sem entender o que significa, ou porque acham engraçado.

Se você ouvir os jovens em sua vida usando uma linguagem assim, vale a pena conversar com eles sobre onde ouviram esses termos e o que entendem por eles. Isso pode ajudar você a entender melhor se eles estão consumindo ativamente conteúdo da machosfera.

Reserve um tempo para explicar a eles por que esses termos são prejudiciais. Por exemplo, você pode perguntar 'como você acha que as meninas da sua turma/grupo de jovens/família se sentiriam se ouvissem você dizer isso?'



3. O QUE PODEMOS FAZER?

O QUE PODEMOS FAZER?

As ideias que circulam na machosfera podem ter impactos negativos para todos os jovens, moldando a forma como meninos e rapazes pensam sobre si mesmos e como se relacionam com os outros, e incentivando atitudes prejudiciais que colocam outras pessoas em risco, especialmente mulheres e meninas. Relacionamentos fortes e de confiança com adultos são a melhor proteção. Quando os jovens se sentem capazes de falar sobre suas vidas online sem medo, ficam mais propensos a pedir ajuda e a refletir sobre o que veem. As dicas a seguir podem ajudar a apoiar conversas sobre a machosfera e sobre a vida online de forma mais ampla com todos os jovens.

Tenha curiosidade sobre a vida online

Pergunte ao jovem do que ele gosta ou não gosta no que assiste online. Descubra quem são seus criadores de conteúdo favoritos, como os encontrou e o que o atrai neles. Compartilhe suas próprias experiências online para que pareça uma troca de mão dupla, e não um interrogatório.

DICA: Com crianças mais novas, tente ficar sentado com elas ou por perto em parte do tempo enquanto jogam ou usam seus dispositivos. Inicie checagens rápidas e leves com perguntas simples como 'O que você está assistindo?', 'Quem é esse personagem?' ou 'Qual sua parte favorita desse jogo?'. Isso dá a você oportunidades de identificar precocemente qualquer motivo de preocupação e abre a porta para conversas futuras.

Seja flexível

Nem todos os jovens se abrem facilmente, especialmente meninos a quem se ensina a serem estoicos. Tente conversar enquanto fazem outra atividade juntos, ou até por mensagens, se isso for mais confortável.

Use o que é atual

Comente notícias, tendências online ou séries que eles estão assistindo. Pergunte a opinião deles e compartilhe a sua. Use essas conversas para reforçar valores de respeito e empatia.

Perceba o desconforto

Incentive os jovens a prestar atenção a quando algo online parece errado ou desconfortável. Conversem sobre como reconhecer essa sensação, incluindo perceber pensamentos, emoções e/ou sensações no corpo que sinalizam desconforto. Lembre-os de que, se sentirem desconforto com algo que viram online, é uma ótima ideia conversar com um adulto de confiança.

O QUE PODEMOS FAZER?

DICA: Crianças mais novas podem achar mais fácil focar nas sensações do corpo que sinalizam desconforto, como um aperto no peito ou um frio na barriga. Tente usar livros infantis, filmes ou vídeos para ajudá-las a identificar exemplos dessas sensações. Você pode ajudá-las a planejar um roteiro simples de como reagiriam em uma situação de desconforto. Por exemplo: 'Não gostei disso. Vou sair daqui e procurar um adulto'.

Garanta segurança e mantenha a calma

Garanta aos jovens que eles não serão punidos injustamente quando procurarem você com um problema, mesmo que tenham feito algo errado. Se um jovem compartilhar algo preocupante, mostre que você consegue lidar com aquilo. Se possível, evite raiva ou pânico, mas demonstre cuidado e preocupação. Isso os ajuda a se sentir seguros para serem honestos de novo no futuro. Se você acabar ficando estressado ou abalado, reserve um tempo, depois de se acalmar, para explicar ao jovem por que reagiu daquela forma e garanta a ele que vai ajudá-lo.

DESENVOLVA O PENSAMENTO CRÍTICO SOBRE MÍDIA

Tente olhar vídeos, artigos, posts ou outros conteúdos junto com os jovens e trabalhe com eles para ajudá-los a avaliar criticamente o que estão vendo. Experimente algumas das perguntas abaixo:

ACIMA DE 12 ANOS

‘Qual é a mensagem principal que essa pessoa/esse conteúdo está passando? Como você resumiria isso com suas próprias palavras?’

‘Como podemos verificar se o que estão dizendo é verdade? O que você acha das evidências que estão usando? Dá para confiar nelas?’

‘Por que você acha que esse conteúdo tem tantas curtidas/comentários/compartilhamentos? O que essa pessoa pode estar ganhando ao fazer esse tipo de conteúdo: dinheiro, atenção, influência?’

‘Como você se sente depois de ver isso? Você acha que quem fez está tentando fazer você sentir certas emoções? Por que faria isso?’

‘Pense em alguém que discorda desse conteúdo. O que essa pessoa poderia dizer em resposta?’

‘Como você acha que uma criança mais nova seria afetada se visse isso? O que ela aprenderia com isso?’

‘Como você acha que seria o mundo se todo mundo concordasse com essa pessoa/esse conteúdo?’

‘Se você pudesse falar com quem fez esse conteúdo, que perguntas faria? O que gostaria de dizer a essa pessoa?’

‘O que está acontecendo nesse vídeo/nesse conteúdo? Você consegue me contar com suas próprias palavras?’

ABAIXO DE 12 ANOS

‘Por que você acha que disseram/fizeram isso? Você acha que é da vida real ou é alguém sendo bobo/exagerado para fazer as pessoas assistirem aos vídeos dele?’

‘Como a gente sabe se isso é verdade? Se quiséssemos checar se é verdade, como faríamos?’

‘Como você se sentiu? Teve alguma parte que te deixou esquisito ou preocupado? Como você acha que seu amigo se sentiria se assistisse a isso?’ [Use essas conversas para lembrar a criança de procurar um adulto de confiança se vir algo que a deixe desconfortável.]

‘O que os adultos de confiança da sua vida achariam se vissem esse vídeo? O que você acha que eles diriam sobre isso?’

‘Você acha que essa é uma boa forma de se comportar/tratar os outros? Por quê/por que não? O que aconteceria se alguém agisse assim na sua escola/grupo de brincadeiras/grupo de jovens?’

‘Como estão se sentindo as diferentes pessoas nesse vídeo? Alguém está sendo tratado com crueldade? O que alguém poderia fazer para ajudar?’

‘Se você visse algo assim na internet enquanto está usando o dispositivo sozinho, o que deveria fazer?’ [Use essas conversas para reforçar estratégias combinadas de lidar com riscos online, como procurar um adulto de confiança, denunciar o conteúdo etc.]

DISCUTA O QUADRO MAIOR

Muitos jovens que se deparam com conteúdo da machosfera não estão procurando por ele de propósito: podem ir para o online em busca de comunidade, identidade ou autodesenvolvimento e então acabar expostos a conteúdo da machosfera pelos algoritmos das redes sociais. Mesmo meninos e rapazes que buscam ativamente esse conteúdo podem estar fazendo isso por estarem em busca de um senso de pertencimento. Falar sobre solidão, autoestima e bem-estar emocional pode ajudá-los a encontrar alternativas positivas. Ofereça-se para ajudar os jovens da sua vida a encontrar uma comunidade segura e apropriada para a idade. Por exemplo: ajude-os a conhecer grupos de jovens locais, experimentar atividades extracurriculares ou pesquisar fóruns online devidamente moderados.

APOIANDO MENINAS

Sabemos que as meninas também estão cada vez mais expostas a conteúdo misógino online, seja se deparando com ele diretamente, seja por meio de conversas com meninos que absorveram ideais prejudiciais e sexistas. Como resultado, algumas meninas estão se afastando completamente dos espaços online, e muitas estão diminuindo suas vozes e encolhendo sua presença no mundo.

Os adultos têm um papel crucial em ajudar as meninas a processar o que veem e ouvem online, oferecendo apoio, validação e oportunidades de reconstruir a confiança, contrabalançando o impacto do conteúdo prejudicial na mente das meninas. As ferramentas descritas acima podem ajudar a facilitar conversas tanto com meninas quanto com meninos, mas, além disso, as abordagens a seguir podem oferecer apoio adicional:

Acolha e escute ativamente: Crie um ambiente seguro e aberto para que as meninas compartilhem como esse conteúdo as faz sentir sobre si mesmas e sobre seu valor. Em vez de partir direto para soluções ou conselhos, faça perguntas e deixe que conduzam a conversa, para que possam explorar plenamente suas emoções.

Confiança e validação: Reconheça e valide os sentimentos delas sem minimizá-los ou descartá-los. Deixar claro que suas emoções são reais e que você acredita nelas ajuda a construir confiança, garantindo que se sintam à vontade para levantar preocupações no futuro.

Empodere e fortaleça: Apoie as meninas fortalecendo sua compreensão sobre igualdade de gênero (explorada mais adiante neste guia) e reforce seu direito à segurança, ao respeito e a uma vida livre de medo. Lembre-as de que, se algo as faz sentir desconforto, essa sensação é válida. Incentivá-las a confiar nos próprios instintos e a reconhecer seu próprio valor vai ajudá-las a questionar e resistir a mensagens prejudiciais criadas para desvalorizá-las ou desumanizá-las.

GERENCIE O TEMPO DE TELA DE FORMA REALISTA

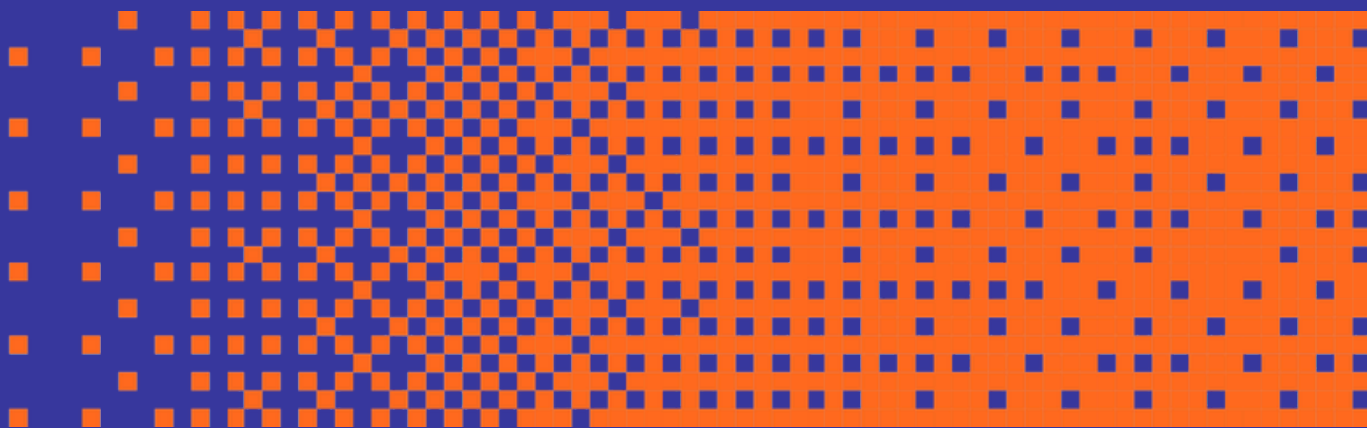
Muitos jovens precisam usar a internet para fazer trabalhos escolares, além de usá-la para se manter conectados aos amigos. Esperar que passem longos períodos offline raramente é realista. Incentive pausas curtas e regulares, em vez de proibições rígidas, e ofereça distração ou redirecionamento durante essas pausas. Procure evitar tirar os dispositivos como forma de punição: fazer isso pode levar os jovens a esconder sua atividade online.

ESTABELEÇA EXPECTATIVAS CLARAS

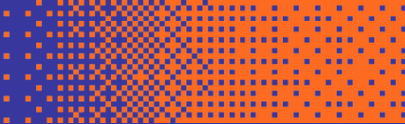
Seja claro sobre quais comportamentos são inaceitáveis, como compartilhar conteúdo prejudicial ou usar linguagem desrespeitosa. Cumpra de forma consistente as consequências combinadas.

SAIBA ONDE BUSCAR AJUDA

Se você está preocupado com o comportamento online ou o bem-estar de um jovem, há muitos lugares aos quais recorrer em busca de orientação e apoio. A lista abaixo serve como ponto de partida.



4. ESTAMOS NO MESMO TIME



COMO FALAR SOBRE IGUALDADE DE GÊNERO

Os jovens de hoje são frequentemente expostos a desinformação sobre igualdade de gênero. Por isso, é importante construir sua compreensão sobre o que ela realmente significa e por que beneficia a todos. Apoiar os direitos das meninas e mulheres não prejudica meninos e homens. Pelo contrário, cria uma sociedade mais saudável e mais igualitária para todos.

Em termos simples, igualdade de gênero é a crença de que todas as pessoas, incluindo mulheres, homens, meninas e meninos, assim como pessoas com identidades não-binárias ou transgênero, devem ter os mesmos direitos, responsabilidades e oportunidades. Não significa que todos devam ser iguais, mas que os direitos e a dignidade de cada pessoa sejam respeitados de forma igual.

Isso inclui garantir acesso igualitário à educação, ao trabalho, a cargos de liderança e à tomada de decisões, bem como a divisão justa das responsabilidades domésticas e de cuidado, sem colocar esse fardo apenas sobre mulheres e meninas. Quando a igualdade é alcançada, famílias, comunidades e nações inteiras prosperam.

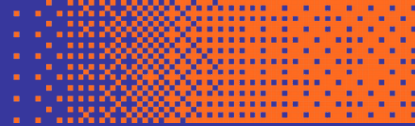
Iniciando conversas com os jovens

Conversar com os jovens sobre igualdade de gênero pode parecer intimidador, mas é fundamental para combater os efeitos prejudiciais da misoginia. A abordagem mais eficaz é manter a simplicidade, integrando o tema às conversas, comportamentos e atividades do dia a dia.

Com crianças mais novas, uma ótima forma de despertar a discussão é olhar um livro infantil juntos. Com crianças mais velhas, escolha um filme ou uma série de que gostem.

Selecione algo que traga estereótipos de gênero. Por exemplo: um filme de animação clássico em que uma princesa precisa ser resgatada, ou uma sitcom antiga em que personagens femininas costumam aparecer em papéis passivos ou de apoio enquanto os personagens masculinos conduzem a ação e a narrativa. Depois, faça perguntas como:

- Quem são os personagens principais?
- Quem é ativo e quem é passivo?
- Quem move a história para a frente?
- O que poderia ser mudado para tornar isso mais justo?



Questione os estereótipos de gênero no dia a dia

Pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença. Incentivar os jovens a questionar papéis de gênero ultrapassados ou limitantes os ajuda a pensar criticamente sobre os ideais restritos promovidos pela machosfera. Aqui estão algumas ações simples que podem ajudar:

- Celebrar o esporte feminino com o mesmo entusiasmo dedicado aos eventos masculinos
- Evitar certas frases como “homem não chora”, “ela é muito autoritária” ou “você joga feito menina”, que reforçam expectativas prejudiciais. Tente reformular: em vez de “autoritária”, diga “confiante”. Ajude os meninos a processar seus sentimentos, dando espaço para os sentimentos grandes
- Usar uma linguagem inclusiva e encorajadora, elogiando esforço, curiosidade e gentileza, e não apenas aparência ou força física
- Escolher nomes de profissões neutros em relação a gênero sempre que possível
- Repare em quem faz as tarefas em casa e na sala de aula. Os meninos sempre recebem tarefas físicas e as meninas são chamadas para arrumar? Converse sobre justiça e faça rodízio de responsabilidades. Os jovens prestam muita atenção em quem cozinha, quem limpa e quem lidera. Quando papéis e responsabilidades são divididos de forma justa, a mensagem é clara: todo mundo contribui, e o tempo e o valor de cada pessoa importam.

Por que isso importa

Ao nutrir conversas abertas e saudáveis sobre igualdade de gênero, ajudamos os jovens a se tornarem mais resilientes a influências online prejudiciais. Eles ganham a confiança para questionar estereótipos restritivos e a liberdade de se expressar de formas que sejam autênticas e os façam felizes.

COLABORADORES E REFERÊNCIAS

Texto de Holly Green - Beyond Equality e Atonte Semira - UN Women UK.

Adaptação e localização brasileiras: Escritórios-País de ONU Mulheres e UNICEF no Brasil.

Same Side (No Mesmo Time) é uma campanha da UN Women UK e da Vodafone Foundation.

Este guia foi desenvolvido em parceria com a Beyond Equality.

Falando sobre a vida online

- SaferNet Brasil – Canal de Ajuda – orientação gratuita, anônima e sigilosa para famílias e educadores sobre violências online – new.safernet.org.br/helpline
- Internet Segura (NIC.br/CGI.br) – guias para pais e educadores e curso gratuito Filhos Conectados – internetsegura.br/pais-educadores
- TIC Kids Online Brasil (Cetic.br) – dados nacionais sobre uso de internet por crianças e adolescentes – cetic.br

Se você está preocupado com um jovem

- Canal de denúncia SaferNet – denúncia de crimes online contra crianças e adolescentes, incluindo aliciamento – denuncie.org.br
- Disque 100 – denúncias de violações de direitos de crianças e adolescentes, 24h e gratuito
- Ligue 180 – Central de Atendimento à Mulher, para situações de violência e assédio
- Conselho Tutelar – porta de entrada local da rede de proteção à criança e ao adolescente
- Pode Falar (UNICEF) – canal de ajuda em saúde mental para jovens de 13 a 24 anos, via WhatsApp – podefalar.org.br
- CVV – 188 – apoio emocional 24h, gratuito – cvv.org.br

No Mesmo Time é a adaptação brasileira da campanha
Same Side, criada pelo UN Women National Committee UK.

A versão nacional é desenvolvida pela ONU Mulheres Brasil
em parceria com o UNICEF.

