

COMO NÃO SER UM BABACA



Guia prático para homens que cansaram
de ser machistas no trabalho e na vida.

3ª Edição

Uma iniciativa



Sindilegis

Marcela Studart e Natália Carneiro (ilustrações)

Como não ser um babaca

Guia prático para homens que cansaram de ser machistas no
trabalho e na vida

2ª edição

Brasília - DF
Sindilegis
2023

Título: Como não ser um babaca

Subtítulo: Guia prático para homens que cansaram de ser machistas no trabalho e na vida.

Edição: 3ª

Cidade:

Brasília/DF

Editora:

Sindilegis

Ano de publicação: 2024

a **FLAP** faz

Este é um projeto da FLAP para o Sindilegis.

Ficha técnica:

Marcela Studart, autora

Natália Carneiro (Letras da Nat), ilustradora

Gibran Brumano, diagramador

Mateus Caeiro, diagramador e finalizador

Daniel Macedo, designer da capa

Carol Guidotti, organizadora

Cleide de Oliveira Lemos, consultora

AzMina, colaboração

Viviana Santiago (AzMina), consultora

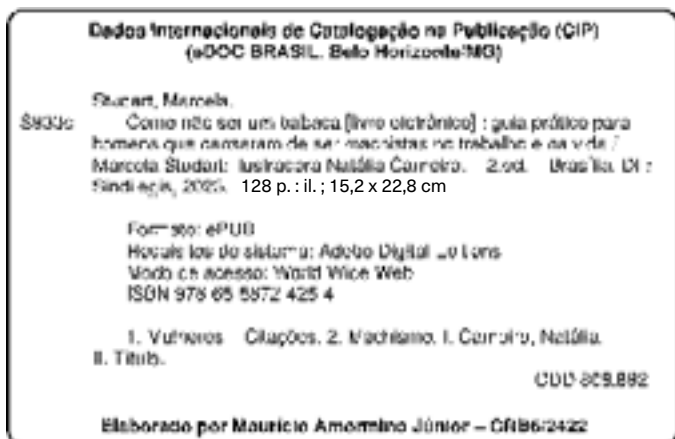
Magda Carlos e Pablo Vilela (.REV), revisores

Bruno Barra, editor e coordenador

Equipe Criativa: Ericson Barbosa, Marina

Simões, Pedro Gaspar e Sávio Marques.

Impressão: Mais Soluções Gráficas



Equipe Sindilegis

Diretoria

Presidente
Alison Souza

Vice-presidente para a Câmara dos Deputados
Paulo César Alves

Vice-presidente para o Senado Federal
Antonio Vandir

Vice-presidente para o Tribunal
de Contas da União
Reginaldo Coutinho

Secretário-Geral
André Galvão

Diretor Administrativo
Helder Azevedo

Diretor de Aposentados e Pensionistas
Ogib Teixeira

Diretora de Assuntos Parlamentares
Magda Helena

Diretor de Benefícios
Petrus Elesbão

Diretor de Comissionados
Narciso Mori Júnior

Diretora de Comunicação Social
Elisa Bruno

Diretor de Integração Regional
Evaldo Araújo

Diretor Financeiro
Eduardo Lopes

Diretor Jurídico
Fábio Fernandez

Diretor Social e Esportivo
Regis Machado

Diretora Interinstitucional
Fátima Mosqueira

Diretor de Educação e Cultura
Pedro Mascarenhas

Gerentes

Chefe de Gabinete
Marcos França

Gerente de Comunicação e Tecnologia
Tiago Vaz

Gerente de Benefícios e Sucesso do Filiado
Ricardo Gomes

Gerente Jurídica
Fernanda Sousa

Gerente Administrativa e Financeira
Amanda Gabriela

Núcleo de Comunicação

Bruna Correia, Charles Pereira,
Claudete Lira, Denise Roig,
Gabriela Fonseca, Luan Alves,
Luísa Dantas, Luiz Felipe Barcelos
e Raíssa Póvoa



SUMÁRIO

Prefácio _____	6
Apresentação _____	8
Como usar este livro _____	12
Sobre a babaquice descarada _____	18
Sobre a babaquice engraçadinha _____	31
Sobre a babaquice bem-intencionada _____	48
Sobre a babaquice desinformada _____	62
Sobre a babaquice inacreditável _____	80
Sobre o que não é babaquice, é crime _____	94
Bônus: a babaquice da omissão _____	104
Mulheres fodas _____	113
O que você ainda pode fazer _____	102
Considerações finais _____	104
Grande pequena lista de mulheres fodas _____	122
Referências _____	142

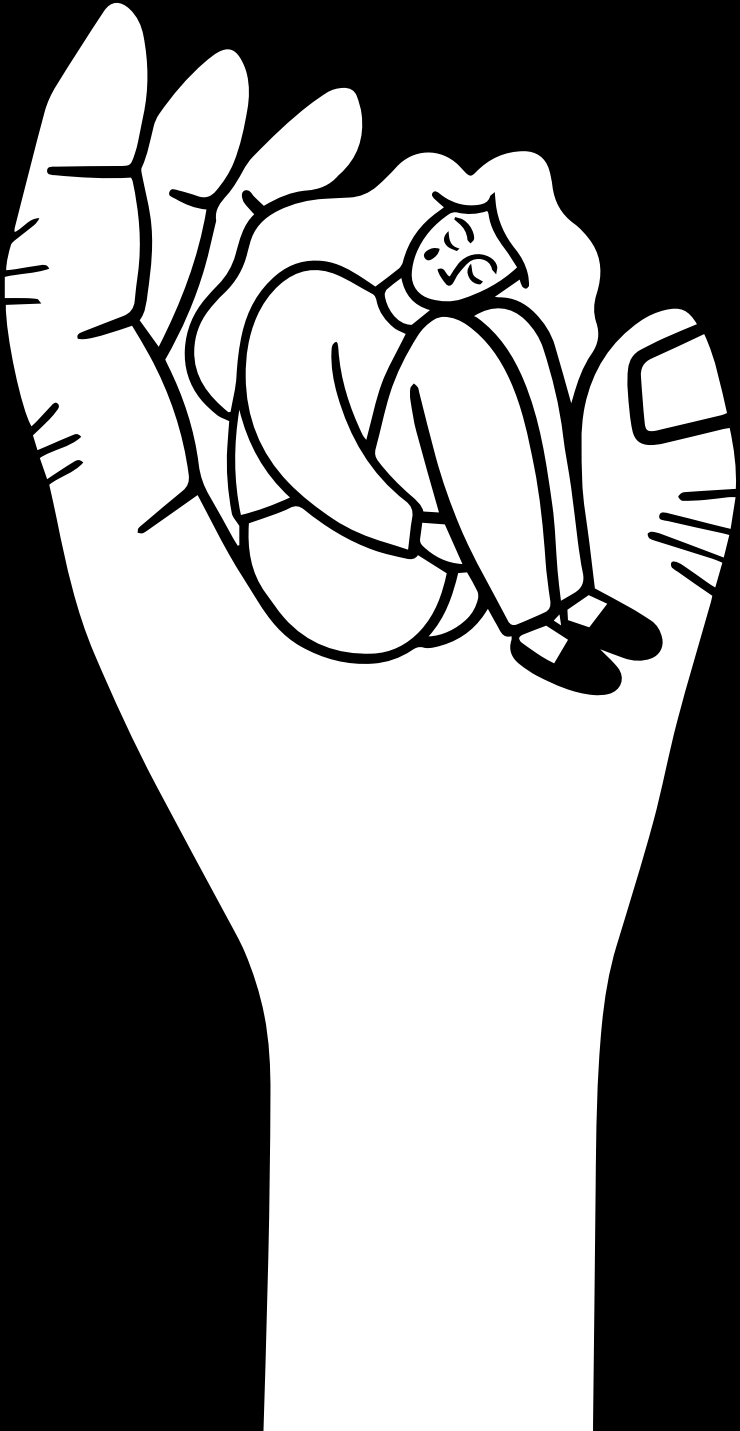
PREFÁCIO

Já pensou se a gente pudesse ter um contador de homens babacas? O babacômetro estaria explodindo. E olha que já é século XXI e a gente fala disso há um tempão! Em um mundo em que somos bombardeados de tantas informações de qualidade, em um tempo em que nunca se dialogou tanto, é preciso ser muito babaca para seguir sendo um babaca.

É sobre aquele homem ocupado demais ou à toa demais, velho demais ou jovem demais, grosso demais ou traumatizado demais, sempre com uma desculpa pronta para encobrir o que – no fundo, no fundo – é só descaso. Haja paciência para seguir explicando, mas a gente está aqui, dando mais uma chance para ele escutar, refletir e agir diferente – necessariamente nesta ordem. Há uma luz no fim do túnel. E a luz é este manual.

ASTRID FONTENELLE

Jornalista com mais de 35 anos de carreira e passagens por grandes veículos como Rede Globo, MTV Brasil e TV Bandeirantes. Atualmente, apresenta o Saia Justa, um dos programas de maior audiência do GNT, onde aborda temas relevantes a partir da perspectiva feminina.



APRESENTAÇÃO

“NÃO HÁ NADA PIOR DO QUE **SE SENTIR** **PARALISADA PELO MEDO...**”

Não há nada pior do que se sentir paralisada pelo medo. Ou pela vergonha. Ou por aquele sentimento de não saber como agir quando o colega faz aquela piada sem graça sobre o seu vestido. Como reagir nessas situações? Como enfrentar a babaquice descarada, que assombra as mulheres muitas vezes desde a infância? Nós sabemos bem que sentimento é esse. É algo compartilhado por todas nós, mulheres – às vezes de forma escancarada. Às vezes, silenciada. Homens podem até não entender, mas nós todas SABEMOS o que é.

Antes de mais nada é preciso dizer algo: este não é um livro sobre homens, mas para os homens. De tão necessário nos dias de hoje, o guia prático “Como não ser um babaca”, produzido pelo Sindilegis em parceria com o Instituto AzMina, acaba de ganhar sua segunda edição. Ele é aquele guia gente boa, mas necessário, que veio para dar um toque para você colocar um fim, de vez, naquela piadinha muito sem graça que adora soltar para a sua colega de trabalho.

Sim, você, homem.

Lidar com assédio, escutar piadas sem graça, não poder terminar de completar um raciocínio em uma reunião, estar constantemente sobrecarregada com os sabores da maternidade e as tarefas domésticas, ser silenciada, ter o corpo violado. Querem o tempo todo nos desacreditar. Para mulheres acima de 45 anos, então, é tudo ainda pior. Somos questionadas em todas as etapas de nossa vida, mas alcançamos uma invisibilidade na sociedade próxima aos 50 anos que é estarrecedora.

Essa desculpa de que o homem “é assim porque é da sua natureza” não cola mais. Não podemos mais aceitar, entende? Lutar pelas mulheres não deveria ser assim tão difícil. É uma questão básica de sociedade, respeito, empatia e compaixão. Por isso, participar deste livro é darmos mais um passo na luta contra a violência de gênero, o patriarcado e a misoginia. E ao mesmo tempo que me alegro de fazer parte deste projeto, que busca o fim do machismo estrutural, também sinto profunda tristeza por, em pleno século XXI, ainda termos que trabalhar para ensinar aos homens que aquela piada bem-intencionada não, não tem graça. Que é maldosa, ridiculariza e ofende.

O silenciamento feminino ainda é uma dura realidade. A gente usa hoje em dia expressões em inglês, como *manterrupting* ou *gaslighting*, mas tudo isso é simples e puramente abuso. É cercear o direito de mulheres, é privá-las de ter voz. É acharem que existe esse direito de puni-las pelo simples fato de, pasmem, elas serem mulheres.

Sabemos que muito ainda precisa ser feito para mudar a realidade de nós, mulheres. Temos um time brilhante neste país que precisa e será ouvido, sem interrupções, com todo o espaço necessário. Mais do que nunca, o momento exige coragem de todos e todas nós e lançarmos um livro com este conteúdo é desconstruir tabus, é colocar luz sobre os problemas que tantas de nós passamos todos os dias – e muitas vezes nem sabemos que é abuso.

Tenho certeza de que muitos homens reproduzem esses comportamentos machistas por pura ignorância ou falta de conhecimento. Se esse for o seu caso, saiba que o “Como não ser um babaca” poderá ajudá-lo. O primeiro passo para erradicarmos o problema é falarmos sobre ele. Leia, faça sua parte, converse com uma mulher, respeite-a. Dê o primeiro passo na sua roda de amigos. Só não continue mais sendo um babaca. Nem compactue com aqueles que insistem em ser.

SILVIA RUIZ

Jornalista, relações públicas e influenciadora, com mais de 100 mil seguidores no Instagram. Há mais de 20 anos dá voz às mulheres por meio de trabalhos como ex-repórter da Folha de S. Paulo, da criação da plataforma Ageless, no portal UOL, e da hashtag #Issoé50. Além disso, comanda atualmente a jornada SUPERidade, um incentivo para ajudar mulheres a atravessar a fase depois dos 45 anos.



COMO USAR ESTE LIVRO

“PROMETO VOU ME

Este livro é um guia prático por um motivo: promessa é dívida e a sua já está com juros altos, meu amigo! Então deixe o papinho de lado e pegue um lápis (vale abrir o bloco de notas do celular também).

Bem, o primeiro passo é assumir que você ainda é um machista.

“Mas...”.

Sem “mas”!

Confia!

Escreve aí: eu ainda sou um machista.



**QUE
LHORAR...”**

Aê! Respira. Estamos prontos para seguir. Você já passou do estágio da alienação e da negação. Estamos na “aceitação”. Nesta etapa, a palavra de ordem é: escute!

Vai dar certo. Tem que dar! Já é século XXI. Se você ajudar, em breve, tudo que está escrito aqui vai se tornar tão surreal quanto não poder votar, nem tirar carteira de motorista ou abrir conta em banco, só por ser mulher (isso tudo a gente conseguiu nem faz tanto tempo assim, viu? Para você ter noção do absurdo).

Pois é. Futuro não é coisa que chega. É coisa que a gente constrói. Este livro é o nosso empurrãozinho – com carinho, mas nem tanto – para seguirmos rumo a uma sociedade mais sensível, atenta e, claro, menos babaca com as mulheres.

Então vamos!



Alguns avanços podem fazer parecer que a luta contra o machismo é velha e ultrapassada. E sim, ela cheira a mofo! Está sentindo aí impregnado no seu terno? Tem na blusa de botão estampada também e até no seu tapete de yoga, lindo. Do tio do pavê ao desconstruidão, todo mundo ainda tem muito o que evoluir. E vamos te ajudar com isso, de forma bem didática.

Conversamos com diferentes mulheres para saber quais frases elas não aguentam mais ouvir dos homens e muitas se repetiram com uma frequência que, olha... sinceramente! E digo mais: tenho certeza de que você já disse pelo menos uma delas.

Inclusive, tenho mais uma sugestão: vá fazendo sua pontuação aí na escala de machista. Sempre que você se identificar com alguma coisa que lê aqui, marque um ponto. Essa autocrítica é um ótimo passo.



Bem, com a ajuda do coletivo feminista AzMina, as frases foram organizadas em seis categorias:

1 Sobre a babaquice descarada: aquelas frases que todo mundo – ou quase – já sabe que é babaquice.

2 Sobre a babaquice engraçadinha: quando o machismo vem disfarçado de piada.

3 Sobre a babaquice bem-intencionada: quando o cara não tem a menor ideia de que está sendo babaca.

4 Sobre a babaquice desinformada: quando a besteira que você está falando pode ser falta de informação e não má intenção.

5 Sobre a babaquice inacreditável: frases surreais, ditas em contextos inimagináveis, só pra cair a ficha do tanto que o machismo ainda é assustador.

6 Sobre o que não é babaquice, é crime: o que ultrapassa os limites da falta de noção e precisa ser investigado.

**BÔ
NUS**

Sobre a babaquice da omissão: frases que contribuem para a impunidade.

Uma a uma, vamos te explicar por que a fala é babaca. Além disso, os capítulos propõem exercícios para impulsionar suas reflexões. A cada atividade, o machista que ainda habita num lugar escondido de você vai se sentir ameaçado. Então pegue um drink de frutas vermelhas e mande esse traste embora de vez. É preciso criar novas referências masculinas que, além de beber o que quiserem, participem ativamente da desconstrução do machismo.



**PARTE 1:
SOBRE A
BABAQUICE
DESCARADA**



“ISSO É O MULHER MAL

Se você está preocupado em ler este livro, provavelmente já sabe que não dá mais para falar coisas assim. Mas eu, que sou mulher, posso te garantir: é o tipo de merda que a gente ainda escuta.

Infelizmente, é mais fácil um cara que fala isso conseguir escutar outro homem. Afinal, ele acha que “mulher fala demais” ou que “é tudo mi-mi-mi”: o babaca clássico! Então dá uma força aí, vai!

COISA DE L COMIDA.” *

ATITUDE ANTIBABACA

Exercite respostas possíveis para retrucar cada uma dessas babaquices e nunca mais escute uma besteira dessas calado. Engrosse o coro das coleguinhas ;)

***Nota:**

Importante dizer que mulher não precisa de homem para ser alegre e simpática. Na verdade, quando o sexo é com um babaca, isso atrapalha bastante. Aliás... bom lembrar que mulher não precisa ser alegre nem simpática. Lide com isso!

“BOM MES ANTIGAMENTE

Uma frase dessas só pode mesmo ser dita por quem sempre foi beneficiado. Suba aí no alto da sua montanha de privilégios e dê uma olhadinha no cenário macro: antigamente, mulheres casadas eram consideradas relativamente incapazes, sabia? Dê uma pesquisada no Código Civil de 1916 e espie os absurdos que havia lá. Entre eles, “a mulher só tem direito à pensão para os filhos se for inocente e pobre”. E adivinhe quem atestava a inocência dela?

**MO ERA
ENTE...”**

Como posso retrucar essa babaquice:



“IH! TÁ DE TPM

“NÃO VAI CHO

“JÁ FICOU BRA

Sim, é verdade que grande parte das mulheres menstrua. A tensão pré-menstrual também é realidade e provoca mesmo algumas alterações de humor (nada comparado à brusca alteração de ânimos de um macho típico que levou uma cortada no trânsito). Acontece que essa é só uma desculpa para diminuir e desvalorizar as emoções e reações das mulheres, especialmente no ambiente de trabalho. Frases assim ainda nos levam a duvidar de nosso próprio senso de percepção: “será que estou ficando doida?”

Já o nervosinho ao volante... supernormal, né?!

”

...

RAR, HEIN!”

WINHA?”

Como posso retrucar essa babaquice:

“PEGA UM CAFEZINHO

“PODE FAZER AS ANOTAÇÕES

REUNIÃO, POR FAVOR?

Quem já viu um homem tratando uma mulher como assistente quando ela não é? Infelizmente é ainda mais comum de acontecer com mulheres negras: racismo e sexismo juntos, elevando a potência da babaquice. É uma típica atitude machista: se achar superior. Como se o bonitão precisasse ser servido ou como se a contribuição do cara na reunião fosse mais importante que a da moça. Afinal, quem anota ou sai da sala para pegar café tem menos oportunidades para falar, né?!

HO PARA A GENTE? NOTAÇÕES DA OR?"

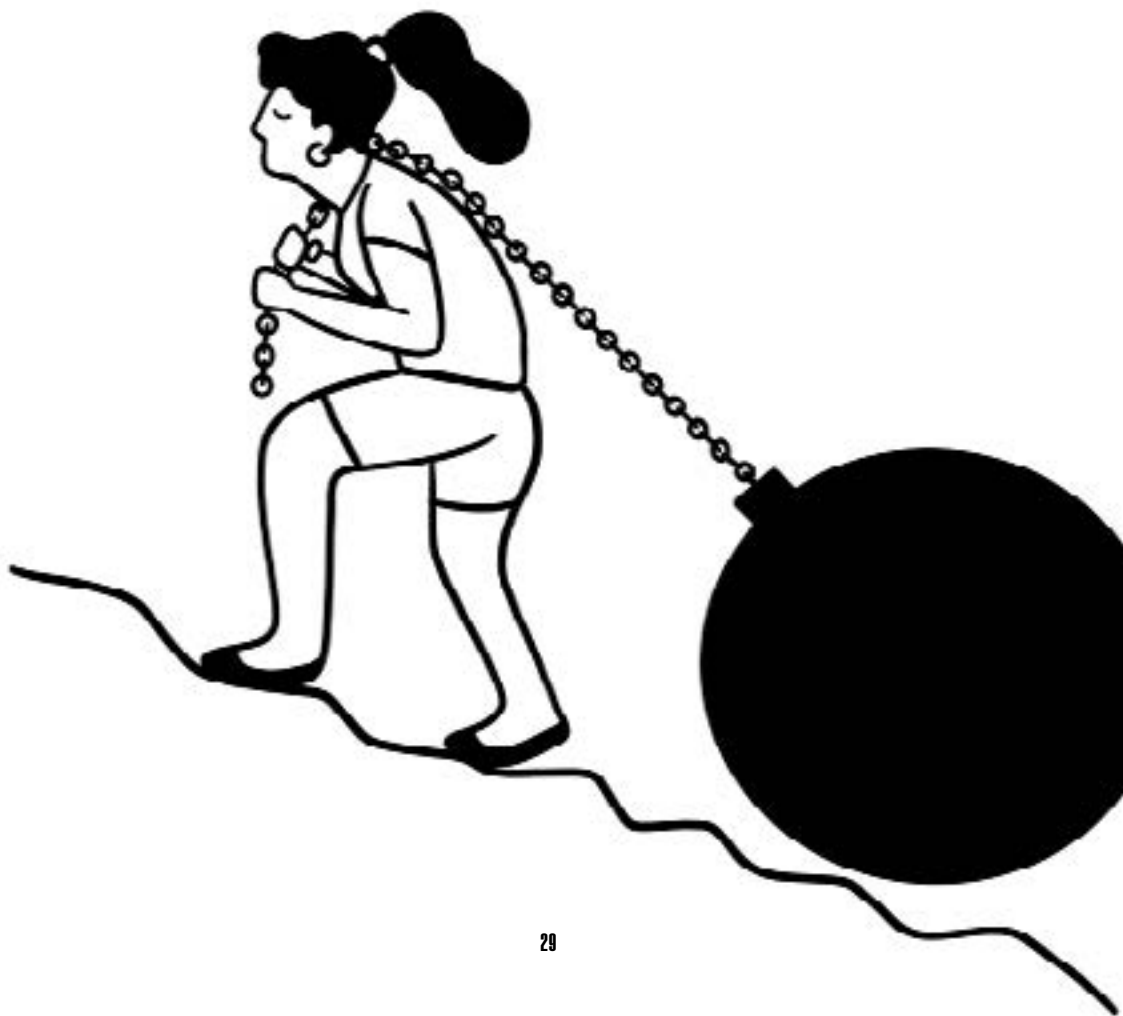
Como posso retrucar essa babaquice:

“DEVE TER O ALGUÉM...”

Um clássico! É tão comum essa babaquice de dizer que chegamos aonde estamos usando nossa vagina e não nossa cabeça... Sério que vocês precisam mesmo descer a esse nível só porque não conseguem perceber o fato de que, SIM, mulheres são competentes e, quando acessam as oportunidades, elas arrebentam? Vai correr atrás do teu e dá licença, que a gente está passando.

Como posso retrucar essa babaquice:

DADO PARA



“É MUITO MAIS TRABALHAR CO

Mulheres estão conquistando cada vez mais espaços antes dominados exclusivamente por homens.

(Uma pausa para mandar um salve para as feministas!)

Bem, conviver com quem é diferente pode dar trabalho, sim. Na verdade, **tem que dar trabalho mesmo!**

É preciso repensar comportamentos para criar um ambiente saudável e com oportunidades para todas as pessoas. Conviver é sobre respeitar – e valorizar – diferenças.

S FÁCIL OM HOMEM...”

“Ah, mas já vi muita mulher falando essa frase aí também”.
É verdade! A sociedade nos ensinou a sermos rivais, como se precisássemos competir entre nós pela atenção alheia – especialmente a masculina. Mas olha, a gente também está desaprendendo a ser inimiga, viu?!

Beijinho no ombro para as manas!

Como posso retrucar essa babaquice:

**PARTE 2:
SOBRE
A BABAQUICE
ENGRAÇADINHA**



“O MUNDO” MU

Rir é bom, né?! Você já deve ter percebido que eu também adoro tentar ser engraçadinha. Eu acredito mesmo que dá para tratar de alguns temas sérios, fazendo piada para baixar a guarda. Mas aí é que está: você vai usar o humor para mudar alguma coisa ou para manter tudo desse jeito? Porque, sinto lhe informar, só existem essas duas opções, meu caro.

Piadas são culturais. E, se continuarmos a rir das mesmas babaquices na mesa do bar e no WhatsApp, fica mais difícil para o mundo evoluir

TÁ FICANDO MUITO CHATO.”

dentro de casa e no escritório. Piadas machistas não são só de mau gosto, elas naturalizam violências e reforçam preconceitos.

O babaca clássico ama ser o centro das atenções, o comediante do rolê. Rir com ele é que nem jogar água em Gremlin*: parece inofensivo, mas o problema cresce e se multiplica.

A gente sabe que quem ri por último ri melhor. Mas não dá mais para esperar a nossa vez, nem para continuarmos sendo a piada da mesa.

ATITUDE ANTIBABACA

Não ria de piadas machistas e, de preferência, não se cale também. Você sempre pode dizer um simples “isso não tem graça”. Pode mandar também um “não entendi, me explica?”. Engraçado vai ser assistir ao cara tentando reverter a merda que disse, se enrolando todo para explicar que a ideia da piada dele é só machista pra cacete mesmo. O constrangimento pode ser bem didático.

Bônus! Se você é do tipo que gosta de fazer graça, melhore seu repertório: cada vez mais humoristas (homens e mulheres) estão fazendo piadas para lembrar o que precisa ser mudado na sociedade.

***Nota:**

Se você não sabe o que é Gremlin, provavelmente é um homem bem jovem. Nesse caso, você tem duas missões. A primeira é escrever “água em Gremlin” no YouTube para entender o que eu disse, a segunda é ajudar a sua geração a já vir uns passinhos mais à frente no processo de desbabaquização. Combinado?



“NÃO APELA FIZ SÓ PARA PROVOCAR

Cara, você não imagina o quanto é cansativo lidar com babaquices desse tipo. “Brincadeiras” assim geralmente são direcionadas a mulheres que se posicionam contra o machismo no dia a dia. E, sério, isso é foda! Não é como se fosse o nosso hobby, sabe?! É difícil se expor e demanda uma puta energia se abrir para debater com machista.

A, NÃO.

A

”

Só fazemos isso porque as nossas vidas dependem dessas conversas. Precisamos desconstruir o machismo para termos mais oportunidades no trabalho, correr menos riscos ao andar na rua e, principalmente, para estarmos mais protegidas em um dos lugares mais perigosos para a gente: dentro de casa! Louco, né?!

Então apenas não dificulte ainda mais, fazendo algo “só para provocar”. Definitivamente, a gente não precisa disso. O que você está dizendo só uma vezinha a gente já ouviu um milhão! Então não se assuste com a reação.

**“PODE ATÉ SAIR PARA
CONQUISTAR O MUNDO,
MAS DEIXE O RANGO NO
MICRO-ONDAS.”**

**“QUER DIREITO IGUAL,
MAS NÃO QUER TROCAR
O PNEU, NÉ?!”**

“NA HORA DE ABRIR
O POTE DE PALMITO,
PEDE PARA A GENTE.”

Pera, que tenho que esperar meu olho parar de se revirar antes de te responder.

Pronto!

O macho acuado precisa fazer piada com a luta das mulheres para ver se consegue manter seu cercadinho de privilégios. Mas, no fim das contas, isso só o faz parecer bem babaca mesmo.

Ah! Eu não sei se já te informaram sobre esta regra, mas está liberado oferecer ajuda para trocar pneu de homem também, tá? Gentileza e interdependência não têm a ver com gênero, é mais sobre entender que podemos ser mais eficientes juntos.

**“MAS É SEMPRE
A MULHER QUE
MANDA. LÁ EM
CASA É ASSIM.”**

Eu tenho duas coisas para falar sobre essa palhaçada. A primeira é que o “ela que manda lá em casa” já indica que responsabilidades não estão sendo compartilhadas. A gestão de uma casa dá um supertrabalho mesmo e não deveria ser função de uma pessoa só. A segunda coisa que quero falar é: trate de se acostumar rápido com mulheres coordenando fora de casa também.

Como dizem por aí: “dias mulheres virão!”



“UMA BEM PROFISSION BOA, BOA

Sabe aquele papo de objetificação da mulher? Pois é, não é só blá-blá-blá. Muitas piadas vão por esse caminho aqui; e essa trilha, meu amigo, vai bem mais longe do que você pode imaginar. Tratar mulheres dessa forma contribui para manter uma cultura bastante perigosa para nós. Nossos corpos são tratados como propriedades públicas, como se fosse normal qualquer carinha

**LÍSSIMA
VAL, GENTE
DEMAIS.”**

comentar o que quiser. Mulheres são hipersexualizadas e isso coloca em risco nossa integridade física e nossas vidas!

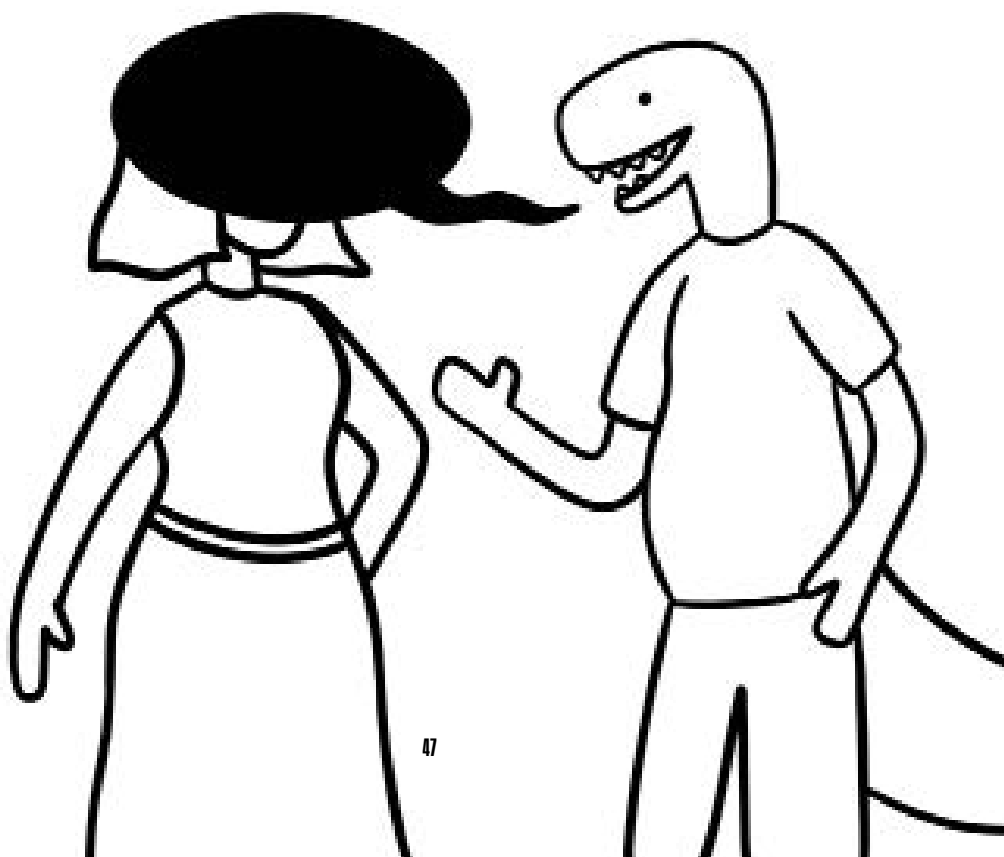
Ihhh... posso passar horas falando sobre isso, mas em resumo: você quer mesmo compactuar com isso?

**“PASSA
PERFUME
PARA A
REUNIÃO,
HEIN!”**

Não, não é só uma brincadeira. As mulheres são mais cobradas de verdade para estarem mais atraentes em reuniões. Como se o seu poder de argumentação valesse menos que um poder de sedução ou como se uma coisa tivesse a ver com a outra.

Mulheres são frequentemente vistas como peça decorativa, e acertar na roupa é um desafio diário: nem provocativa demais, nem feminina de menos. E ainda têm que ouvir que demoram muito para se arrumar.

Quanto tempo você levaria para escolher uma roupa que não te transforme em culpado no caso de sofrer um assédio, nem em alguém considerado desleixado demais pelos colegas da empresa? Vai! Valendo!



PARTE 3: SOBRE A
BABAQUICE BEM-
INTENCIONADA
“MAS EU SÓ
QUERIA TE
ELOGIAR...”



Sabe o que me deixa feliz mesmo? Homem que entende que agressão é coisa que pode vir até em cartão de flores. Para quem não faz parte de nenhuma minoria, é bem difícil entender que violência pode ser elogio, conselho, apoio e até declaração de amor.

Se às vezes o machismo é bem escancarado, é nas entrelinhas que ele segue se reproduzindo que nem coelho na toca. Colocar mulheres em pedestais é, ainda, objetificá-las. Superprotegê-las é, ainda, diminuí-las. Ressaltar estereótipos, ainda que positivamente, é reforçar ideias que podem prejudicá-las.

Eu sei, pode parecer assustador! É como andar em um campo minado de babaquices, em que você pode cair nas armadilhas do machismo a qualquer momento. Com a diferença de que quem instalou essas bombas foram você e seus brothers, mas pode deixar, que vou te ajudar a desarmá-las mesmo assim.

E corre que a contagem regressiva já começou!

ATITUDE ANTIBABACA

Tente adivinhar por que essas frases são babaquice antes de o tempo acabar! O futuro do planeta está em suas mãos. O alarme está tocando e isso não é uma simulação.



“DEIXEI AS M
MEU TIME B

Onde está a babaquice:

MULHERES DO BRILHAREM.”

Gabarito:

Deixar é uma questão de poder. Continuar colocando a mulher em um lugar de submissão ao homem, como se fosse preciso uma permissão para se destacar no time. Não é!

Você pode substituir essa babaquice por: “As mulheres do time brilharam”; ou “Tenho muito orgulho de pertencer a um time de mulheres brilhantes”.

**“MULHERES SÃO
MULTITAREFA, SE
SAEM MELHOR
NESSA FUNÇÃO.”**

**“COMO VOCÊ DÁ
CONTA DE TUDO?”**

Onde está a babaquice:

Gabarito:

Quando foi a última vez que você ouviu um homem ser questionado sobre com quem ficariam os filhos dele ou como ele fazia para conciliar tudo?

Naturaliza-se o fato de que as mães tenham jornadas triplas e exaustivas, cuidando sozinhas de uma carreira, da casa e dos filhos. Como se o desafio de administrar vida profissional e pessoal tivesse que ser só delas. Mulheres perdem muitas oportunidades porque os outros assumem que elas vão precisar escolher entre trabalho e maternidade. Você não precisa contribuir para isso. Não é sobre fingir que a mulher não tem filho, mas é sobre saber que quem decide o que pode ou não fazer é ela.

Você pode substituir essa babaquice por: "Você pode participar da reunião?"; "Gostaria de viajar para apresentar este trabalho?"; "Você é perfeita para o trabalho!"

**“ELA É MAIS
MACHO QUE
MUITO HOMEM.”**

Onde está a babaquice:



Gabarito:

Mulher não precisa deixar de ser mulher para ser bem-sucedida. Caso você ainda não saiba, características como coragem, determinação e força não são exclusivamente masculinas. Ser macho não é um elogio, baby. Se você quer ser legal, tente outra coisa.

Você pode substituir essa babaquice por: “Ela é uma das pessoas mais corajosas que já conheci”; “Você tem que ir sem medo, ser assertiva”.

**“INCRÍVEL!
VOCÊ
MESMA
QUE FEZ?”**

Onde está a babaquice:

Gabarito:

Quando o elogio vem junto com o tapa na cara. Essa frase, apesar de enaltecer o trabalho da mulher, revela uma enorme descrença em seu potencial. Está escutando o que seu machista interno está dizendo? “Isso está bom demais para ter vindo de uma mulher. Será possível?”

Bem, espero que, a essa altura do seu processo de desbabaquização, essa voz – que faz questão de ser bem grossa – já esteja bem baixinha, só um sussurro, prestes a ser silenciada de vez.

Você pode substituir essa babaquice por: “Ficou incrível! Parabéns!” Se seu interesse for saber mais sobre o processo, pergunte: “Incrível! Como você chegou a esse resultado?”

“VAI PEGAR M UMA MULHER

Onde está a babaquice:

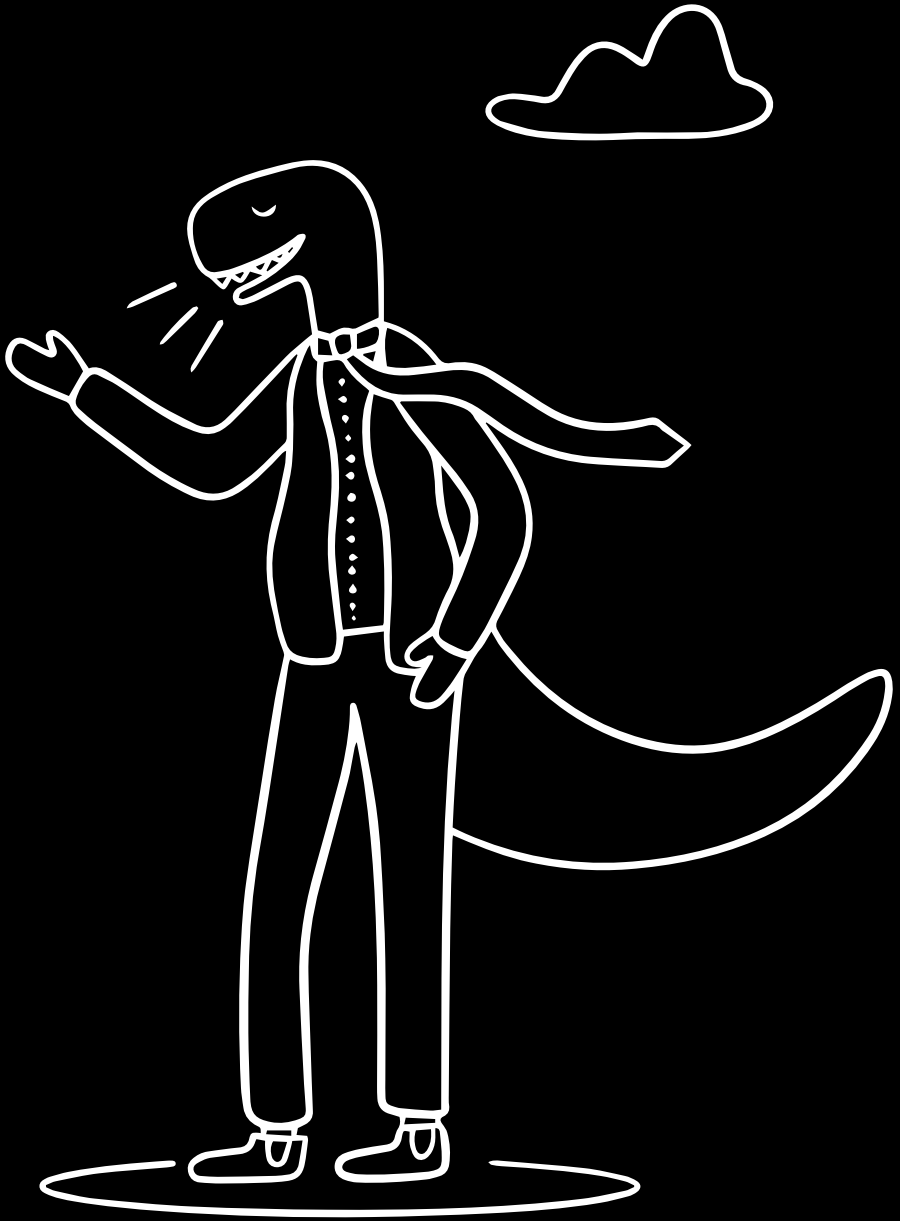
AL NÃO TER NO TIME.”

Gabarito:

Este não deveria ser o motivo para incluir mulheres na sua equipe, né?! Que bom que a sociedade está problematizando a ausência feminina nos mais diversos espaços, mas você precisa entender por que isso é importante. Não somos uma simples cota a ser preenchida para você pagar de politicamente correto. A gente vai melhorar as entregas do time e o impacto do trabalho, agregando mais pontos de vista.

Você pode substituir essa babaquice por: “Precisamos de mais diversidade no nosso time”; ou “Precisamos de mais pontos de vista para o nosso negócio”.

**PARTE 4: SOBRE
A BABAQUICE
DESINFORMADA
“MAS EU SÓ
ESTOU DANDO A
MINHA OPINIÃO...”**



Existe uma diferença entre opinião, fato e intolerância. Calma, que eu vou repetir, com destaque: **existe uma diferença entre opinião, fato e intolerância** (grifou?).

Pois bem, imagine que você está em um daqueles restaurantes em que monta seu macarrão no balcão.

Opinião é poder montar seu macarrão do jeito que você quiser. Pode misturar alho com uva-passa, cogumelo com manga. A gente pode discordar, mas está tudo beleza: você pode montar do jeito que você gosta. Você pode até achar um absurdo que não tenha nozes e reivindicar isso. OK!

Fato é que tomate é tomate. Você pode querer colocar tomate no seu macarrão ou não. Você pode até achar estranho que tomate seja fruta. Mas você não pode dizer que tomate é maçã. Não dá. Mesmo que o médico, amigo do seu primo, tenha compartilhado um link nas redes sociais jurando que tomate não é tomate e que é tudo uma teoria da conspiração das “feminázis” (aproveitando a deixa: apenas não use esse termo, é babaca demais!).

Intolerância é dizer que esse tipo de restaurante tem que fechar porque é uma palhaçada isso de cada um chegar lá e inventar um trem diferente, que crime mesmo deveria ser misturar gorgonzola com pera. Aí, meu amigo, o que tem que fechar é a sua boca.

Bora praticar?

ATITUDE ANTIBABACA

Que tal pesquisar um pouquinho mais sobre cada um dos fatos que vamos apresentar aqui? É sobre correr atrás do seu próprio processo de desbabaquização, lembra?

**“NÃO SOU
MACHISTA,
NEM
FEMINISTA.”**

FATOS DESBABAQUIZADORES:

O que é machismo:

No dicionário: comportamento ou linha de pensamento segundo a qual o homem domina socialmente a mulher e lhe nega os mesmos direitos e as mesmas prerrogativas.

O que é feminismo:

No dicionário: é um movimento que advoga pela defesa dos direitos das mulheres, com base no princípio da igualdade de direitos e de oportunidades entre homens e mulheres.

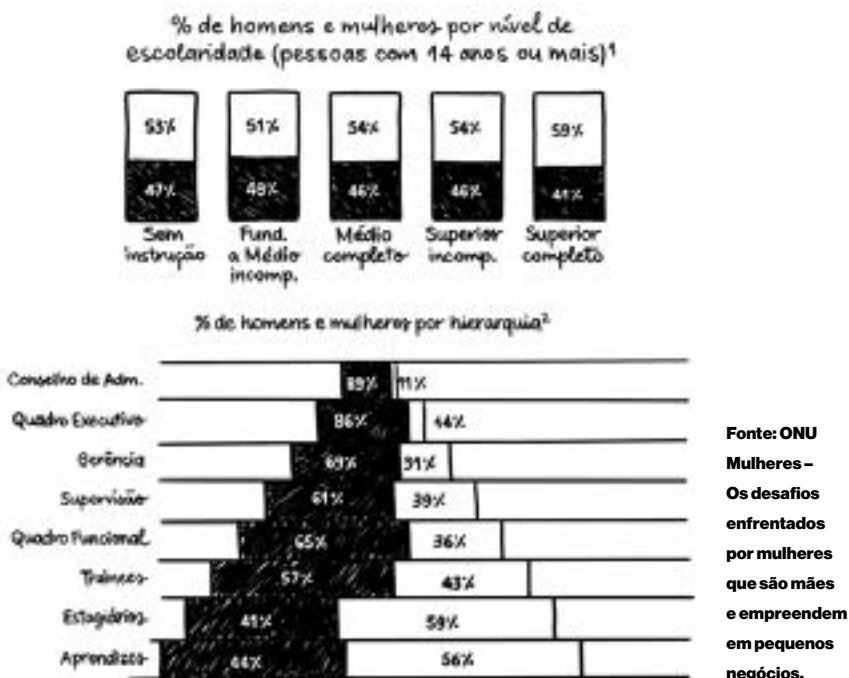
O que não é feminismo:

Não é o oposto direto de machismo. Não é ser anti-homem. Não é querer que mulheres subjuguem os homens. Não é uma cartilha que determina como as mulheres devem ser ou não.

**“NÃO DOU
PRIVILÉGIOS PARA
HOMEM, NEM
PARA MULHER.
MEU ÚNICO
CRITÉRIO É A
COMPETÊNCIA.”**

FATOS DESBABAQUIZADORES:

Você pode até achar que não está beneficiando ninguém. E talvez essa não seja a sua intenção mesmo. Mas, quando você escolhe não ir na direção contrária, criando políticas de combate à desigualdade, acaba corroborando com números como estes aqui:



Mulheres são a maioria em todos os níveis de escolaridade: entre as pessoas com curso superior completo, somos 59%. Ainda assim, ocupamos só 31% dos cargos de gerência, 14% do quadro executivo e 11% no conselho de administração. Quanto mais o nível de hierarquia sobe, menos mulheres encontramos.

**“ISSO É
COISA DE
FEMINISTA.”**

FATOS DESBABAQUIZADORES:

Sabia que, em setembro de 2015, os 193 países-membros das Nações Unidas adotaram uma nova política global, a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável? Realizando um esforço conjunto entre países, empresas, instituições e sociedade civil, a meta é elevar o desenvolvimento do mundo e melhorar a qualidade de vida de todas as pessoas. Foram estabelecidos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), que seriam indispensáveis para o futuro do planeta. Entre metas sociais, ambientais e econômicas, a igualdade de gênero é o 5º ODS.

Ou seja, a igualdade de gênero não é só coisa de feminista, é ponto-chave para o desenvolvimento do mundo inteiro.

**“MULHER TEM
QUE RECEBER
MENOS PORQUE
CUSTA MAIS PARA
A EMPRESA POR
CAUSA DA LICENÇA-
MATERNIDADE.”**

FATOS DESBABAQUIZADORES:

Como funciona a licença-maternidade no Brasil

As mulheres podem se dedicar integralmente ao cuidado do bebê por 120 dias. Durante esse período, o salário da funcionária é ressarcido à empresa pelo INSS. Empresas que optarem por estender a licença por mais 60 dias podem descontar o valor no imposto de renda.

Como funciona a licença-paternidade no Brasil

Os homens podem se afastar do trabalho por cinco dias. Empresas que optarem por estender a licença-paternidade a um total de 20 dias podem contar com benefícios fiscais.

O que é licença-parental

A proposta está em análise na Câmara e sugere substituir a licença-paternidade e a licença-maternidade. A ideia é que pai e mãe possam dividir um período de 180 dias de licença remunerada pelo INSS da maneira que preferirem. A licença parental já é uma realidade em países como Portugal, Suécia e França e o objetivo é garantir mais segurança e proteção à criança, permitindo que pai e mãe participem ativamente dos cuidados, além de contribuir para reduzir a desigualdade entre os gêneros no mercado de trabalho.

(Grande pausa para esperar o homem
que me interrompeu terminar de falar)



Bem, continuando...

Precisamos falar sobre termos que vão te ajudar a chamar algumas babaquices bem comuns pelo nome certo.

AzMina te ajuda a entender:

maninterrupting: (man + interrupting)

Quando uma mulher está falando e, antes de terminar, é interrompida por um homem. Sem constrangimento e com confiança, ele passa a explicar a ela e aos outros presentes o que ela estava dizendo.

mansplaining: (man + explaining)

Quando o cara explica coisas óbvias à mulher, de um jeito condescendente e desmerecedor, como se ela não fosse intelectualmente capaz de entender.

bropropriating: (brother + appropriating)

Quando um homem se apropria de ideias de uma mulher e leva o crédito por elas.

gaslighting:

Violência emocional por meio de manipulação psicológica, por meio da qual o cara faz a mulher duvidar da sua fala, seus sentimentos, percepções da realidade e raciocínio.

**PARTE 5: SOBRE A BARRA
INACREDITÁVEL “EU
ME IDENTIFIQUEI COM
NENHUM TIPO DE BARRA**

BAQUICE
NÃO
M
BAQUICE”



Sim, foi essa uma das frases que mais ouvi depois da primeira edição do livro. Homens que acreditam que já concluíram seu processo de desbabaquização ou que o conteúdo deste livro não é mais novidade pra ninguém. Bem, então aproveita que eu vou concordar com você porque isso é raro: o conteúdo deste livro não é nada original mesmo. E isso é triste.

É assustador ver como atitudes que nos parecem arcaicas ainda são repetidas – e não é só a cada esquina, não – é dentro de parlamentos, em redes nacionais de televisão, dentro de consultórios médicos, em reuniões de grandes empresas ou reproduzidas por pessoas que a gente admira e muito.

Vem ver essas frases surreais, ditas em contextos inimagináveis, por quem você não vai conseguir acreditar, só pra cair a ficha do tanto que o machismo ainda é atual e segue te agarrando pelo braço, que nem macho ainda faz com a gente no Carnaval.

ATITUDE ANTIBABACA:

Tente adivinhar por quem ou quando essas frases foram ditas e espante-se com a conclusão de que a babaquice masculina é algo que está por aí há séculos e que, AINDA, não foi embora. E não é por falta de gente lutando contra.

**“JÁ, JÁ, VAI TOMAR
UMAS COTOVELADAS
NA BOCA...”**

- Idade Média, em praça pública.
- Outro dia, em um programa de TV assistido por mais de 150 milhões de brasileiros.

**“ELA NÃO MERECE SER ESTUPRADA
PORQUE ELA É MUITO FEIA.
EU NÃO SOU ESTUPRADOR, MAS,
SE FOSSE, NÃO IRIA ESTUPRAR
PORQUE NÃO MERECE.”**

- Durante a invasão de colonização.
- Em pleno Congresso Nacional.

“QUEM QUISER
VIR AQUI FAZER
SEXO COM
UMA MULHER,
FIQUE À VONTADE”

- 1980, em um bar do Rio de Janeiro.
- Na última década, dita por um presidente, em um evento oficial.

“HOMENS TRABALHAM
MAIS QUE MULHERES
E POR ISSO **TÊM MENOS
TEMPO PARA PROCURAR
SERVIÇOS DE SAÚDE**”

- 1960, por um empresário anônimo.
- Declaração de um ministro da Saúde recentemente.

“PARA OS POLÍTICOS HOMENS
NO BRASIL, É UM PERIGO.
PORQUE **DESCOBRI QUE**
AQUI NO MÉXICO, METADE
DAS SENADORAS É MULHER”

- 1933, quando a primeira mulher foi eleita no Brasil.
- Dia desses, quando um ministro das Relações Exteriores descobriu a equidade de gênero no Senado mexicano. Hoje, no Brasil, as mulheres ainda ocupam apenas 17,28% das cadeiras do Senado.

“TALVEZ NÓS HOMENS
PERCEBAMOS QUE O MUNDO
ESTÁ MUDANDO E, POR CONTA
DESSA INTIMIDAÇÃO,
**INFELIZMENTE, POR VEZES,
NÓS RECORREMOS À VIOLÊNCIA”**

- 1970, pelo advogado de defesa em um caso de feminicídio.
- Há pouco, um ministro da Justiça em celebração à Lei Maria da Penha.

“NÃO DIGO QUE TODA
MULHER GOSTE
DE APANHAR;
**SÓ AS NORMAIS.
AS NEURÓTICAS REAGEM”**

- Um condenado por violência doméstica
- Nelson Rodrigues

“UMA MULHER NUNCA É
TÃO BELA QUANTO JÁ FOI”
“O MELHOR MOVIMENTO
FEMININO É O
DOS QUADRIS”

- O tiozão do pavê
- Millôr Fernandes

“NENHUMA SITUAÇÃO É TÃO
COMPLICADA QUE **UMA**
MULHER NÃO POSSA PIORAR”

O especialista do grupo de WhatsApp

Tom Jobim

“EXISTEM UMAS FEIAS POTÁVEIS.
MAS A MAIORIA SÓ SERVE
MESMO PRA FAZER SABÃO”

Brad Pitt

Vinícius de Moraes

“OS HOMENS DISTINGUEM-SE
PELO QUE FAZEM; **AS MULHERES,
PELO QUE LEVAM OS
HOMENS A FAZER**”

Para-choque de caminhão

Carlos Drummond de Andrade

“MULHER DE 50 ANOS,
QUEM GOSTA É O PITANGUY”

O rei do baile do Ensino Médio


Chico Anysio

“SE O HOMEM DISSE
A MULHER OUTRA, A
DESGRAÇA. SÓ O HO
ALGO, E A MULHER S

- Adolf Hitler
 Mahatma Gandhi



**SSE UMA COISA E
VIDA SERIA UMA
MEM DEVE DIZER
E DISPOR A FAZÊ-LO”**



É, meu amigo, se nem Gandhi escapou de ser babaca, quem é você pra afirmar que não se identificou com nenhum tipo de babaquice? Então coloca a mão na consciência, que você, com certeza, ainda tem o que evoluir por aí.

**PARTE 6: SOBRE
O QUE NÃO É
BABAQUICE,
É CRIME.**

**“HOJE EM DIA,
TUDO É ASSÉDIO.”**



O assédio foi naturalizado por tanto tempo que às vezes a ficha ainda demora a cair, mesmo para a vítima. Lembra que, até outro dia, um cara podia contar rindo, na copa do escritório, que tinha transado com a estagiária que ficou muito louca na festa da firma?

Até hoje tem muita estagiária (e mulher formada) que acha que aquele sentimento ruim no dia seguinte é só uma ressaca moral e promete a si mesma nunca mais beber daquele jeito. E vida que segue. Para o cara. Porque para ela isso ainda vai repercutir bastante.

Então a verdade é que o assédio sempre esteve aí, o que mudou foi justamente o que precisava mudar: hoje em dia, assédio se chama assédio mesmo. Não é brincadeira de mau gosto, cantada ruim, mal-entendido. É crime.

Talvez seja difícil lidar com isso porque, de tão comum, pode ser que alguém bem próximo – ou até você mesmo – já tenha cometido algo assim. Se já é difícil admitir que você e seus amigos são babacas, imagine admitir que podem ser assediadores. Mais fácil falar que é exagero, né?! Mudar o mundo não é fácil, mesmo, mas não é possível que seja tão difícil assim não assediar uma mulher.

ATITUDE ANTIBABACA

Tente adivinhar: é só uma babaquice ou é crime de assédio?

**“VOCÊ VAI DISTRAIR O
PESSOAL ASSIM...”**

só babaquice

crime

**“AJUDA A ESTAGIÁRIA AÍ,
COLOCA ELA NO COLO...”**

só babaquice

crime

**“PODEMOS
CONVERSAR SOBRE
ESSA OPORTUNIDADE
TOMANDO UM VINHO
LÁ EM CASA.”**

só babaquice

crime

“ME AJUDA A TE AJUDAR.”

só babaquice

crime

**“TODO MUNDO AQUI SABE
QUE VOCÊ CONSEGUE
O QUE QUISER DE MIM
COM ESSE JEITINHO.”**

- só babaquice
- crime

**“ELA É FÁCIL PORQUE
É POBRE.”**

- só babaquice
- crime

**“FELIZ COM AS FÉRIAS
QUE VAI TIRAR QUANDO
O BEBÊ NASCER?”**

só babaquice

crime

**“SEU MARIDO SABE QUE
VOCÊ SAIU COM ESSE
VESTIDO HOJE?”**

só babaquice

crime

**“NÃO PRECISA TROCAR
DE LUGAR COMIGO.
DAQUI CONSIGO VER
MELHOR SUAS PERNAS.”**

só babaquice

crime

**“COM UM CORPO
DESSES, VOCÊ TEM O
MUNDO AOS SEUS PÉS!”**

só babaquice

crime

Bem, infelizmente esse gabarito é um pouco mais complexo. O assédio geralmente se caracteriza por uma conduta repetida. Qualquer uma dessas frases, se dita com frequência, causando constrangimento ou acuando a mulher, pode ser considerada assédio. Inclusive, comentários negativos sobre gravidez e maternidade também podem se enquadrar aí (lembrando que gravidez não é doença, mores!).

Na dúvida, tem um caminho bem fácil: apenas não diga nenhuma dessas frases.

Você não será assediador, nem babaca. Nunca corra o risco de constranger ou intimidar uma mulher. Lembre-se de que o corpo dela não é público, você não está livre para fazer comentários sobre ele.

Bônus!

“EU SÓ RECEBI O VÍDEO E REPASSEI.”

Esse é crime mesmo, tá? Depois não diga que eu não te avisei. Não se faça de desentendido, achando que não tem problema repassar conteúdo de mulher nua por aí, sem o consentimento dela.



BÔNUS:

**A BABAQUICE
DA OMISSÃO.**

**“SERÁ QUE A
HISTÓRIA FOI
ASSIM MESMO?”**

Os homens costumam se ofender tão facilmente, né?! (Uhum, até os que praticam meditação e são pais de pet). Uma esbarrada de ombros mais forte, um olhar torto... Para alguns, basta que um cara olhe por mais de dois segundos para “sua mulher” para ele já achar o cara um folgado.

Mas, geralmente, quando é a mulher a ofendida, aí “veja bem...”, “só sei que nada sei”, “será?”, “tem certeza?”

Uma das principais missões na sua desbabaquização é parar de passar pano para assédio e machismo. É bem foda denunciar uma violência. Não seja o cara que vai tornar isso ainda mais difícil.

ATITUDE ANTIBABACA

Conheça os canais de denúncia e compartilhe.

Presenciou algum caso de assédio recentemente?

Denuncie!

Ah! E por favor! Apenas não seja o babaca que fala: “vamos resolver isso na porrada então!” Afe! PREGUIÇA!

**“MAS POR
QUE VOCÊ
NÃO REAGIU
NA HORA?”**

Existe uma ideia de que só acontece um crime se a mulher tenta reagir de forma clara ou violenta. Acontece que reagir não é fácil. Além do medo, muitas vezes a perplexidade pelo assédio sofrido é tanta que demoramos para entender o que aconteceu direito. Nunca, jamais, faça esse questionamento a uma mulher, na tentativa de desacreditá-la.

**“CUIDADO
PARA NÃO
SE EXPOR.”**

Essa mensagem não poderia ser mais errada. Passa-se a ideia de estar querendo proteger a mulher, quando, na verdade, só fortalece a impunidade. Como se o crime dissesse mais sobre a vítima do que sobre o criminoso.

“VOCÊ NÃO ESTÁ EXAGERANDO?”

Olha, é complicado tentar se colocar no lugar de uma mulher que sofreu assédio, quando você é homem. Porque a grande chance é que você acabe se identificando mais com o cara, pensando que talvez você pudesse fazer algo parecido e não gostaria de ser considerado um assediador. As mulheres estão, cada vez mais, aprendendo a identificar as violências que sofrem; e você e seus brothers precisam aprender junto com a gente.

**“SE ACALMA,
DEPOIS
A GENTE
CONVERSA.”**

Denunciar e falar sobre o abuso é uma decisão extremamente difícil. Na sociedade em que vivemos, o silêncio é tentador. Existe o medo da exposição, o medo da revitimização (que é revisitar o sofrimento ao contar o ocorrido), medo de ser desacreditada, medo de sofrer alguma retaliação do agressor. Medo, medo, medo. Se uma mulher vier a te contar algo assim, escute. Sem apoio, ela pode perder a coragem de contar e mais um caso pode acabar sendo abafado.

**“NÃO SEI
DA HISTÓRIA
DIREITO,
NÃO VOU
ME METER.”**

**“NÃO QUERO
CONFUSÃO
PARA O
MEU LADO.”**

O seu papel não é julgar, mas ouvir a história e denunciar. Quem vai investigar são as autoridades competentes. Se você estiver em posição de liderança no seu trabalho, a omissão pode se tornar um problema maior ainda para você.



MULHERES

FODAS

Calma, antes de você guardar seu lápis, temos mais uma dica de atitude antibabaca:

Pesquise mulheres fodas.

Elas estão em todo canto: na política, no direito, no mundo corporativo, no serviço público, na luta social. Estão também na tecnologia, na ciência, na academia, na literatura, no esporte, no cinema, na economia. Deu para entender, né?! Elas estão em todo canto mesmo. Para te ajudar com um pontapé, ao final do livro fizemos uma lista grande - porém ainda bem pequena - de muitas mulheres incríveis que você precisa conhecer.

E sabe onde mais tem uma mulher bem foda? Bem aí com você, na sua equipe. Que tal compartilhar um reconhecimento? (Em caso de dúvida, volte para a página 46 para não escorregar na babaquice bem-intencionada).

Já que vimos tantas frases machistas, vamos ficar agora com 10 frases feministas para você se inspirar nesse processo de desbabaquização:

“Qualquer sociedade baseada em dominação apoia e tolera a violência.” – bell hooks

“A verdadeira caridade não é acolher o desprotegido, mas promover-lhe a capacidade de se libertar.” – Anália Franco

“Ter a força interior necessária para dizer: não, eu não vou deixar vocês me tratarem dessa maneira! – Essa é a essência do sucesso.” – Oprah Winfrey

“Tem gente que acha que uma menina só deve ser vista, e não ouvida.” – Poly Styrene

“As meninas precisam ter um modelo na carreira que quiserem escolher, para se imaginarem seguindo essa carreira algum dia. E não se pode ser algo que não se pode visualizar.” – Sally Ride

“Vamos parar de ‘tolerar’ ou ‘aceitar’ a diferença, como se fôssemos muito melhores por não sermos diferentes. Em vez disso, celebremos a diferença.” – Kate Bornstein

“Por que temos de estender o tapete vermelho, fazer malabarismos e acrobacias para trazer homens para o feminismo? Quero que homens cresçam e aprendam que precisam superar essa noção que têm de si mesmos.”

Roxane Gay

“Recusar à mulher a igualdade de direitos em virtude do sexo é denegar justiça à metade da população.”

Bertha Lutz

“Acho que só é honestidade a luta contra a injustiça.”

Rose Marie Muraro

“Veja, estou apenas tentando colocar algo de bom no mundo. Isso não vai resolver o problema do patriarcado para sempre.” – Tavi Gevinson

O QUE VOCÊ AINDA PODE FAZER

Já passamos pela alienação, negação e aceitação. Chegamos à última parada: posicionamento. Poucos são os que ousam vir até aqui. Mas é assim que a mudança cultural se acelera.

Hoje, muitos homens já estão conscientes o bastante para se envergonhar de suas babaquices, mas ainda não evoluíram a ponto de mudar em si mesmos o que precisam. Agora é agir!

No trabalho:

- Escute mulheres: nos dê crédito e não nos interrompa.
- Se for pai, reivindique também seu tempo com os filhos: saia no horário para buscar na escola; falte, se precisar levar ao médico.

- Evite reuniões fora do horário.
- Comprometa-se com o combate ao machismo no escritório: policie-se e chame atenção do colega. Um simples “ela ainda não terminou de falar” passa bem o recado.

Se você for o chefe:

- Adote um posicionamento oficial e público contra a desigualdade de gênero: crie programas de diversidade; disponibilize ouvidoria especializada para atender vítimas de assédio.
- Reveja seus processos de seleção: entrevistar o mesmo número de homens e mulheres para um cargo pode ser um bom começo. Ah! E não pergunte sobre filhos!
- Descubra se existem mulheres ganhando menos que homens na mesma função e ajuste isso.
- Realize ações preventivas: crie normas de conduta de combate ao machismo.

Na vida:

- Divida igualmente as tarefas domésticas, inclusive a carga mental de planejar e organizar.
- Tire férias e licenças, seja um pai presente.
- Incentive e apoie os projetos das mulheres da sua casa.
- Não confunda cuidado com superproteção ou tutela.
- Se precisar, seja a voz dissonante na roda de homens e no grupo de WhatsApp.

CONSIDERAÇÕES

FINAIS

“SE FOSSE

OUTRO, NO

MEU LUGAR...”

Olha, que bom que você está evoluindo e já é um machista melhor que a média. Mas, sério, não espere um tapinha nas costas. Muitos homens estão, agora, se achando muito especiais por já terem entendido algumas coisas. Acontece que: olha você aí de novo querendo ter privilégios.

Sim! Que bom que estamos evoluindo e que muitas dessas frases que trouxemos aqui não vão mais sair da sua boca. Pode ter certeza de que a gente enxerga o progresso e valoriza essa desconstrução. Bem esforçados, vocês! Mas não tem prêmio, não tem medalha. Não espere pegar mais mulheres, ser eleito o desbabaquizado do ano ou algo do tipo. O que a gente ganha – e não só você – é uma sociedade mais segura e mais potente, em que todos e todas possam ter a oportunidade de contribuir para a construção deste mundão tão cheio de possibilidades.

Nossa caminhada não é uma competição. Vamos seguindo, lado a lado, num grande movimento de desbabaquização coletiva e atentos para que nenhum passo para trás seja dado. O passado pode ser bastante tentador para vocês, mas é preciso lembrar que a igualdade de gênero vai ser uma coisa boa para a gente, enquanto humanidade. Vai dar bom! Pode confiar!

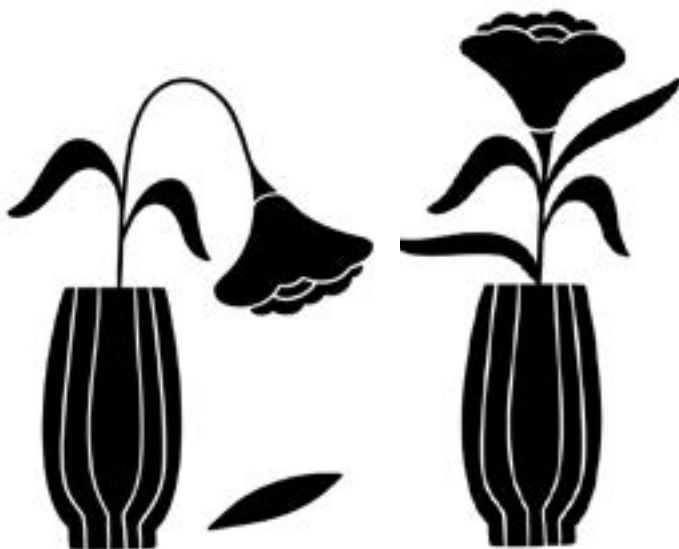
Este livro não termina aqui.

É hora de levar essas ideias para o mundo lá fora. Passe o livro para a frente e ajude cada vez mais homens a refletirem sobre suas atitudes e sobre o seu papel na construção de uma sociedade mais justa para todas as pessoas.

E tem mais um jeito de acelerar a mudança:

#NãoSejaUmBabaca

Use a hashtag para contar as babaquices que você ouviu por aí ou para compartilhar dicas desbabaquizadoras.





**GRANDE
PEQUENA LISTA
DE MULHERES
FODAS AO REDOR
DO MUNDO:**

AFEGANISTÃO

Malalai Joya (1978-)
Escritora, política e ativista

Tahmina Kohistani (1989-)
Atleta olímpica

ÁFRICA DO SUL

Ellen Kuzwayo (1914-2006)
Política e ativista dos direitos das mulheres

Lillian Masediba Ngoyi (1911-1980)
Política e ativista antiapartheid

Miriam Makeba (1932-2008)
Cantora

Winnie Madikizela-Mandela (1936-2018)
Parlamentar e ativista

ALBÂNIA

Urani Rumbo (1895-1936)
Professora, dramaturga e feminista

ALEMANHA

Angela Merkel (1954-)
Política e ex-chanceler (2005-2021)

Emmy Noether (1882-1935)
Matemática, criadora da álgebra moderna

Fanny Mendelssohn (1805-1847)
Compositora e pianista

Hannah Arendt (1906-1975)
Filósofa (uma das mais influentes do século XX)

Ruth Pfau (1929-2017)
Médica, freira e ativista dos direitos humanos

Sophie Scholl (1921-1943)
Líder do movimento de resistência antinazista

ANGOLA

Nzingha (Século XVI)
Rainha

ANTÍGUA E BARBUDA

Jamaica Kincaid (1949-)
Escritora premiada e professora

ARÁBIA SAUDITA

Haifaa al-Mansour (1974-)
Cineasta (primeira entre as sauditas)

Wajeha Al-Huwaider (1962-)
Jornalista, escritora e ativista em defesa dos direitos das mulheres

ARGÉLIA

Assia Djebar (1936-2015)
Escritora, roteirista de cinema e cineasta

Dahia al-Kahina (Século VII)
Líder militar e religiosa da resistência

ARGENTINA

Eva Perón (1919-1952)

Atriz e líder política

María Lugones (1944-2020)

Socióloga, filósofa, professora,
feminista e ativista

Mercedes Sosa (1935-2009)

Cantora

ARMÊNIA

Hayganush Mark (1884-1966)

Escritora feminista, poeta e jornalista

Zabel Yesayan (1878-1943)

Romancista, tradutora e professora

AUSTRÁLIA

Doris Pilkington Garimara (1937-2014)

Escritora aborígene premiada

Faith Bandler (1918-2015)

Ativista aborígene

Layne Beachley (1972-)

Surfista, detentora de sete
campeonatos mundiais

Oodgeroo Noonuccal (1920-1993)

Ativista política, poeta e educadora
aborígene

ÁUSTRIA

Hedy Lamarr (1914-2000)

Atriz e inventora, conhecida como
“mãe do wi-fi”

Anna Freud (1895-1982)

Psiquiatra e psicanalista

Rosa Welt-Strauss (1856-1938)

Sufragista, feminista e primeira
oftalmologista da Europa

BAHREIN

Ruqaya Al-Ghasra (1982-)

Atleta olímpica

BANGLADESH

Begun Rokeya (1932-)

Assistente social feminista
e escritora

Pritilata Waddedar (1911-1932)

Nacionalista revolucionária

BÉLGICA

Agnès Varga (1928-2019)

Cineasta e fotógrafa

Alexandra David-Néel (1869-1969)

Escritora espiritualista, reformadora
religiosa e aventureira

Diane von Fürstenberg (1946-)

Estilista e economista

Luce Irigaray (1930-)
Filósofa e feminista

BERMUDA

Dama Lois Browne-Evans
(1927-2007)
Advogada e política

BIELORRÚSSIA

Svetlõna Alexiéovich (1948-)
Jornalista investigativa e escritora
premiada com o Nobel

BOLÍVIA

Bartolina Sisa (1753-1782)
Lutadora da resistência e heroína
indígena aimará

Julieta Paredes (1967-)
Poeta indígena, compositora,
escritora, grafiteira e ativista
feminista decolonial

Silvia Lazarte (1964-2020)
Líder indígena quechua e
ex-presidenta da Assembleia
Constituinte

BÓSNIA

Jasmila Žbanic (1974-)
Cineasta e roteirista

BOTSWANA

Unity Dow (1959-)
Juíza, ativista dos direitos humanos,
parlamentar e escritora

BRASIL

Ana Néri (1814-1880)
Enfermeira (pioneira da
enfermagem no país)

Antonieta de Barros (1901-1952)
Jornalista, professora, política e
escritora (também foi a primeira
mulher negra a ser eleita no país)

Aqualtune (Século XVII)
Princesa africana escravizada
e líder quilombola

Benedita da Silva (1942-)
Assistente social, professora,
parlamentar e ex-governadora

Bertha Lutz (1894-1976)
Ativista feminista, zoologista,
educadora, diplomata e política

Carlota Pereira de Queirós
(1892-1982)

Médica, pedagoga, escritora
e política

Carolina Maria de Jesus (1914-1977)
Escritora, compositora e poeta

Clarice Lispector (1920-1977)
Escritora e jornalista

Chiquinha Gonzaga (1847-1935)
Compositora, instrumentista e
maestrina

Conceição Evaristo (1946-)
Linguista, escritora premiada
(romancista, poeta, contista)
e pesquisadora

Daiane dos Santos (1983-)
Ginasta e medalhista de ouro
em campeonato mundial

Débora Diniz (1970-)
Antropóloga, professora,
pesquisadora e documentarista

Dilma Vana Rousseff (1947-)
Economista, política e primeira
Presidenta do país

Djamila Ribeiro (1980-)
Filósofa, feminista negra,
escritora e acadêmica

Elis Regina (1945-1982)
Cantora

Elza Soares (1937-2022)
Cantora, feminista e ativista
do movimento negro

Esperança Garcia (1751-?)
Mulher negra escravizada, hoje
reconhecida como primeira
advogada do país

Eunice Michiles (1929-)
Professora e primeira senadora
eleita no país

Fernanda Montenegro (1929-)
Atriz, escritora e imortal da
Academia Brasileira de Letras

Gina Vieira Ponte (1972-)
Professora e idealizadora do
projeto Mulheres Inspiradoras

Giselle Bündchen (1980-)
Supermodelo, filantropa, ativista
ambiental e empresária

Isabel Cristina Leopoldina Augusta
Micaela Gabriela... (1846-1921)
Princesa

Júlia Lopes de Almeida (1862-1934)
Escritora, dramaturga,
abolicionista e feminista

Leticia Bufoni (1993-)
Skatista

Lina Bo Bardi (1914-1992)
Arquiteta de renome internacional

Lélia Gonzalez (1935-1994)
Intelectual, escritora, antropóloga,
professora, filósofa e política

Luiza Mahin
Mulher negra escravizada,
articuladora política, estrategista
e rebelada

Marcia Tiburi (1970-)
Filósofa, artista plástica, escritora,
professora, feminista e política

Maria da Penha (1945-)
Farmacêutica e ativista pela não
violência contra as mulheres

Maria Firmina dos Reis (1822-1917)
Escritora e professora (primeira
romancista negra do país)

Marielle Franco (1979-2018)
Socióloga, política, feminista e
ativista dos direitos humanos

Marta (1986-)
Jogadora de futebol (eleita seis
vezes a melhor do mundo) e
embaixadora da Boa Vontade
da ONU

Nísia Floresta (1810-1885)
Jornalista, escritora, poeta,
educadora e feminista

Nise da Silveira (1905-1999)
Médica psiquiatra de renome
internacional

Pagu (1910-1962)
Escritora, poeta, tradutora,
desenhista, cartunista, jornalista
e militante comunista

Sonia Bone Guajajara (1974-)
Professora, enfermeira e política
indígena

Tereza de Benguela (Século XVIII)
Líder quilombola e rainha negra
do Pantanal

Zuzu Angel (1921-1976)
Estilista e militante política

BULGÁRIA

Dimitrana Ivanova (1881-1960)
Ativista de direitos humanos

BURUNDI

Ketty Nivyabandi (1978-)
Poeta e ativista

CABO VERDE

Cesária Évora (1941-2011)
Cantora

CAMBOJA

Indra Devi (Século XVIII)
Imperatriz e poeta

Ros Sereysothea (1948-1977)
Cantora

CANADÁ

Anna Mae Aquash (1945-1975)
Ativista indígena e professora

Biruté Mary Galdikas (1946-)
Primatologista, conservacionista,
etóloga e escritora

Buffy Sainte-Marie (1941-)
Cantora, compositora, ativista
política e artista gráfica

Kenojuak Ashevak (1927-2013)
Artista visual esquimó

Manon Rhéaume (1972-)
Jogadora de hóquei

Roberta Bondar (1945-)
Astronauta

CHILE

Ana Tijoux (1977-)
Rapper

Gabriela Mistral (1889-1957)
Poeta, educadora e diplomata

Isabel Allende (1942-)
Escritora e jornalista

María Teresa Ruiz (1946-)
Astrônoma

Nicolasa e Berta Quintreman
(Século XX)
Indígenas mapuche, ativistas
ambientais e líderes do movimento
antibarragem

CHINA

Ching Shih (1775-1844)
Prostituta e pirata temida
e poderosa

Flossie Wong-Staal (1946-2020)
Bióloga molecular

Jin Xing (1957-)
Dançarina

Qiu Jin (1875-1907)
Professora, poeta, feminista
e revolucionária

Viúva Cixi (1861-1908)
Imperatriz

COLÔMBIA

Bastardilla (Século XXI)
Muralista, grafiteira e artista urbana
renomada

Gaitana (Século XVI)
Líder de rebelião

Policarpa “La Pola” Salavarieta
(1795-1817)
Costureira, espiã e revolucionária

COREIA

Na Hye-sok (1896-1948)
Poeta e artista feminista

Seondeok (606-647)
Política e primeira mulher regente
do país

Yoo Kwan-soon (1902-1920)
Líder pela independência

COSTA RICA

Emma Gamboa (1901-1976)
Educadora

Pancha Carrasco (1816-1890)
Primeira militar das forças armadas
do país

CUBA

Alicia Alonso (1920-2019)
Bailarina

Ana Mendieta (1948-1985)
Escultora, pintora e artista de vídeo

Ana Betancourt (1832-1901)
Ativista política nacionalista
e revolucionária

Lydia Cabrera (1899-1991)
Antropóloga

DINAMARCA

Lili Elbe (1882-1931)
Artista transgênero

EGITO

Cleópatra (51-30 a.C.)
Rainha memorável e poliglota

Doria Shafik (1908-1975)
Líder feminista

Hatshepsut (1508-1458 a.C.)
Governante do Egito Antigo,
autointitulada Faraó

Hipátia (entre 350 e 370-415)
Matemática, astrônoma, filósofa,
professora e inventora

Nawal El Saadawi (1931-2021)
Escritora, médica psiquiatra
e ativista feminista

Umm Kulthum (1898-1975)
Cantora, compositora e atriz

EQUADOR

Matilde Hidalgo de Procel (1889-1974)
Médica, poeta, política e ativista
dos direitos das mulheres

ESCÓCIA

Anna Munro (1881-1962)
Sufragista e líder de movimento social

Elsie Inglis (1864-1917)
Professora, médica-cirurgiã e sufragista

Victoria Drummond (1894-1978)
Engenheira naval

ESPANHA

Lucia Sánchez Saornil (1895-1970)
Poeta anarquista

Margarita Salas (1938-2019)
Cientista bioquímica

Remedios Varo Uranga (1908-1963)
Pintora surrealista

Teresa Perales Fernández (1975-)
Atleta olímpica

ESTADOS UNIDOS

Amelia Earheart (1897-1939)
Pioneira da aviação, escritora e defensora dos direitos das mulheres

Angela Davis (1944-)
Filósofa, professora, feminista e ativista antirracista

Ann Bancroft (1955-)
Escritora, professora, esquiadora e aventureira

Audre Lorde (1934-1992)
Poeta

bell hooks (1952-2022)
Aclamada intelectual negra, teórica feminista, crítica cultural, escritora e ativista antirracista

Ida B. Wells-Barnett (1862-1931)
Jornalista, socióloga, sufragista e ativista

Katherine Johnson (1918-2020)
Matemática, física e cientista espacial da Nasa

Mary Jackson (1921-2005)
Matemática negra e primeira engenheira aeroespacial da NASA

Nina Simone (1933-2003)
Pianista, cantora, compositora e ativista do movimento negro

Rainha Weetamoo (1635-1676)
Chefe indígena dos pocassets

Sylvia Rivera (1951-2002)
Ativista pelos direitos trans/gay

Susan Glaspell (1876-1948)
Escritora, jornalista, dramaturga
e atriz

Venus e Serena Williams
(1980- e 1981-)
Tenistas, diversas vezes campeãs
mundiais

ETIÓPIA

Taytu Betul (1851-1918)
Imperatriz e diplomata

FIJI

Virisila Buadromo (1972-)
Ativista política, defensora dos
direitos das mulheres e ex-jornalista

FILIPINAS

Corazón Aquino (1933-2009)
Líder política e Presidenta

Encarnación A. Alzona (1895-2001)
Historiadora, educadora e sufragista

Fe Del Mundo (1911-2011)
Médica (primeira aluna do curso
de Medicina de Harvard)

Gabriela Silang (1731-1763)
Líder militar e ativista pela
independência nacional

FINLÂNDIA

Rosina Heikel (1842-1929)
Médica (ginecologista) e feminista

Tove Jansson (1914-2001)
Escritora, pintora e desenhista

FRANÇA

Claude Cahun (1894-1954)
Fotógrafa, escultora e escritora

Joana d'Arc (1412-1431)
Camponesa, líder militar, santa
e heroína nacional

Josephine Baker (1906-1975)
Dançarina, atriz, modelo, espiã da
resistência e ativista pela igualdade
racial

Marie Curie (1867-1934)
Física e química, primeira e única
mulher a ganhar o Nobel nas
duas áreas

Simone de Beauvoir (1908-1986)
Intelectual, filósofa, escritora,
teórica social, professora, ativista
política, memorialista e feminista

Olympe de Gouges (1748-1793)
Dramaturga, ativista política,
feminista, abolicionista e
revolucionária

GÂMBIA

Fatou Bensouda (1961-)

Advogada

GANA

Yaa Asantewaa (1840-1921)

Rainha guerreira

GRÉCIA

Aspásia (Século V)

Escritora e professora

Cinisca (Século V)

Primeira atleta olímpica

Kallirhoe Parren (1861-1940)

Ativista pelos direitos das mulheres

Maria Callas (1923-1977)

Cantora lírica de renome internacional

Safo de Lesbos (Século VI)

Poeta

GUAM

Cecilia Cruz Bamba (1934-1986)

Senadora e sindicalista

Clotilde “Ding” Castro Gould (1930-2002)

Contadora de histórias

GUATEMALA

María Josefa García Granados

(1796-1848)

Intelectual, escritora, jornalista e poeta

Rigoberta Menchù (1959-)

Ativista indígena e defensora dos direitos humanos, agraciada com o Nobel da Paz

HAITI

Anacaona ou Flor Dourada

(1474-1504)

Cacica taíno, religiosa, poeta e compositora

Edwidge Danticat (1969-)

Romancista e contista

Yvonne Sylvain (1907-1989)

Primeira médica do país, ginecologista e obstetra

HAVAI

Lili'Úokalani (1838-1917)

Rainha, poeta e musicista

HOLANDA

Aletta Henriëtte Jacobs (1854-1929)

Inventora e médica

Corrie ten Boom (1892-1983)

Salvadora do Holocausto

Frieda Belinfante (1904-1995)
Maestra e membro da resistência
holandesa

Judith Leyster (1609-1660)
Pintora

Hannie Schaft (1920-1945)
Lutadora da resistência

HONDURAS

Elvia Alvarado (1938-)
Ativista dos direitos humanos

HUNGRIA

Margit Slachta (1884-1974)
Ativista social

Ilona Zrínyi (1643-1703)
Lutadora pela liberdade e condessa

IÊMEN

Tawakkol Abdel-Salam Karman
(1979-)
Ativista dos direitos humanos
e jornalista

ÍNDIA

Arundhati Roy (1961-)
Escritora, ativista dos direitos
humanos, das causas ambientais
e militante antiglobalização

Kalpana Chawla (1962-2003)
Professora de matemática,
engenheira aeronáutica e astronauta

Mary Kom (1982-)
Boxeadora

Sampat Pal Devi (1960-)
Defensora dos direitos das mulheres

Vandana Shiva (1952-)
Filósofa, física, ecofeminista e ativista
ambiental

INDONÉSIA

Ayu Utami (1968-)
Escritora e jornalista

Cut Nyak Dhien (1848-1908)
Líder de guerrilha

Kartini (1879-1904)
Educadora e feminista

Megawatt Sukarnoputri (1947-)
Ex-Presidenta

INGLATERRA

Aphra Behn (1640-1689)
Dramaturga, poeta, tradutora
e ficcionista

Boadiceia (30-61 d.C.)
Rainha celta e líder dos icenos

Cecilia Payne (1900-1979)
Astrônoma

Elizabeth I (1533-1603)
Rainha da Inglaterra e Irlanda por
mais de seis décadas

Emmeline Pankhurst (1858-1928)
Fundadora do movimento
sufragista em seu país

Irmãs Brontë: Charlotte (1816-1855),
Emily (1818-1848) e Anne (1820-1849)
Escritoras e poetas

Jane Marcet (1769-1858)
Química

Lady Di (1961-1997)
Princesa de Gales, filantropa,
defensora de causas humanitárias
e influente personalidade global

Virginia Woolf (1882-1941)
Escritora, ensaísta e editora

IRÃ

Maryam Mirzakhani (1977-2017)
Matemática e professora

Shirin Ebadi (1947-2003)
Advogada e ativista dos direitos
humanos, agraciada com o Nobel
da Paz

Shirin Neshat (1957-)
Cineasta, fotógrafa e artista visual

Táhirih (1814/1817-1852)
Poeta e mística

IRAQUE

Nazik Al-Malaika (1922-2007)
Escritora e poeta

Zaha Hadid (1950-2016)
Arquiteta de renome mundial

IRLANDA

Anna Haslam (1829-1922)
Sufragista e líder do movimento
de mulheres em seu país

Bernadette Devlin (1947-)
Política

Grace “Granuaile” O’Malley
(1530-1603)
Pirata, capitã, estrategista política
e chefe de clã

Mairead Maguire (1944-)
Ativista pela paz

ISLÂNDIA

Björk Guðmundsdóttir (1965-)
Musicista

Briët Bjarnhéðinsdóttir (1856-1940)
Ativista dos direitos humanos

Jóhanna Sigurðardóttir (1942-)
Primeira-Ministra

ISRAEL

Amal Elsana Alh'jooj (1972-)
Ativista beduína

Ada Yonath (1939-)
Cientista, agraciada com o Nobel
de Química

ITÁLIA

Catarina de Siena (1347-1380)
Santa e acadêmica

Christine de Pizan (1363-1430)
Poeta e filósofa

Francesca Caccini (1587-1641)
Compositora, cantora, poeta e
professora de música

Maria Montessori (1870-1952)
Médica (primeira do seu país),
educadora e pedagoga

Rita Levi-Montalcini (1909-2012)
Neurologista e embaixadora da Boa
Vontade da FAO, agraciada com o
Nobel de Medicina

Sofonisba Anguissola (1532-1625)
Pintora renascentista

JAMAICA

Grace Jones (1948-)
Cantora

Mary Seacole (1805-1881)
Enfermeira

Nanny dos Maroons
(aprox. 1685-1755)
Estrategista política, heroína
nacional e símbolo da resistência
contra a escravidão e o
colonialismo

Stafanie Taylor (1991-)
Jogadora de críquete

JAPÃO

Junko Tabei (1939-2016)
Alpinista (liderou a primeira
expedição ao Tibete só de
mulheres)

Murasaki Shikibu (978-1014)
Primeira romancista do país

Tazuko Sakane (1904-1975)
Cineasta

Tomoe Gozen (1157-1184)
Guerreira samurai

Yayoi Kusama (1929-)
Artista plástica e escritora

JORDÂNIA

Fadia Faqir (1956-)
Romancista, acadêmica e ativista
dos direitos humanos

KIRIBATI

Teresia Teaiwa (1968-2017)
Poeta e erudita

KUWAIT

Fatima Al Qadiri (1981-)
Musicista e escritora aclamada
internacionalmente

LETÔNIA

Indra Devi (1899-2002)
Professora pioneira de ioga como
exercício

LÍBANO

Nazira Zain al-Din (1908-1976)
Escritora feminista

Fairouz (1934-)
Cantora, musicista e atriz

LIBÉRIA

Angie Elizabeth Brooks
(1928-2007)
Diplomata e juíza

Ellen Johnson Sirleaf (1938-)
Presidenta

MADAGASCAR

Gisele Rabesahala (1929-2011)
Política

MALÁSIA

Che Siti Wan Kembang (1585-?)
Rainha

Nicol David (1983-)
Jogadora de squash

MALÁUI

Memory Banda (1996-)
Ativista adolescente

Joyce Banda (1950-)
Ex-Presidenta

MALI

Aoua Kéita (1912-1980)
Ativista pela independência

MARROCOS

Fatema Mernissi (1940-2015)
Socióloga e feminista

MESOPOTÂMIA

Enheduanna (2285-2250 a.C.)
Sacerdotisa, princesa, poeta e
professora

MÉXICO

Comandanta Ramona (1959-2006)
Líder zapatista indígena

Concha Michel (1889-1990)

Musicista e folclorista

Frida Kahlo (1907-1954)

Pintora e feminista

Graciela Iturbide (1942-)

Fotógrafa

Lydia Cacho (1963-)

Jornalista, feminista e ativista
dos direitos humanos

Sóror Juana Inés de la Cruz
(1651-1695)

Dramaturga, poeta, filósofa e freira

MONGÓLIA

Khutulun (1260-1306)

Atleta e guerreira

Mandukhai Khatun (1449-1510)

Imperatriz

MYANMAR (ex-Birmânia)

Aung San Suu Kyi (1945-)

Ativista e política, agraciada com o
Nobel da Paz

Wai Wai Nu Rohingya (1987-)

Ativista e prisioneira política

NEPAL

Pushpa Basnet (1984-)

Assistente social e ativista
dos direitos das crianças

Pasang Lhamu Sherpa (1961-1993)

Alpinista

NICARÁGUA

Nora Astorga (1949-1988)

Advogada, revolucionária
e diplomata

NIGÉRIA

Amina Sukhera ou Aminatu

(1533-1610)

Guerreira e rainha de Zazzau

Chimamanda Ngozi Adichie (1977-)

Feminista e escritora de sucesso

Funmilayo Ransome Kuti

(1900-1978)

Ativista dos direitos das mulheres
e da independência nacional

Margaret Ekpo (1914-2006)

Ativista dos direitos das mulheres
e política

Nana Asma'u (1793-1864)

Princesa, professora e poeta

NORUEGA

Katti Anker Moller (1868-1945)
Feminista, defensora dos direitos das crianças e pioneira em direitos reprodutivos

Liv Arnesen (1953-)
Esquiadora, educadora e aventureira

Liv Ullmann (1938-)
Atriz, cineasta e escritora

NOVA ZELÂNDIA

Dama Kāterina Te Heikōkō Mataira (1932-2011)
Intelectual, educadora, escritora e defensora da língua maori

Dame Whina Cooper (1895-1994)
Líder comunitária maori e professora

Jacinda Ardern (1980-)
Primeira-Ministra

Jane Campion (1954-)
Cineasta

Kiri Te Kanawa (1977-)
Aclamada soprano lírica

Parris Goebel (1991-)
Coreógrafa de hip-hop

PAÍS DE GALES

Sylvia Sleigh (1916-2010)
Pintora

PALESTINA

Fadwa Tuqan (1917-2003)
Poeta e memorialista

Tarab Abdul Hadi (1910-1976)
Ativista feminista

Wafaa Khater (1976-)
Física

PAQUISTÃO

Begum Ra'ana Liaquat Ali Khan (1905-1990)
Política e economista

Benazir Bhutto (1953-2007)
Ex-Primeira-Ministra

Fatima Jinnah (1893-1967)
Estadista e cirurgiã-dentista

Malala Yousafzai (1997-)
Ativista pelo direito à educação para mulheres e mais jovem agraciada com o Nobel da Paz

PERU

Benazir Bhutto (1953-2007)
Ex-Primeira-Ministra

Flora Tristan (1803-1844)
Escritora feminista

Micaela Bastidas Puyucahua
(1744-1781)
Líder indígena e heroína
da independência

Sofia Mulánovich (1983-)
Surfista

POLÔNIA

Krystyna Kraheńska (1914-1944)
Poeta, etnógrafa e militar

Rosa Luxemburgo (1871-1919)
Filósofa, economista e militante
revolucionária

Tamara Lempicka (1898-1980)
Pintora

Wanda Rutkiewicz (1943-1992)
Alpinista

PORTO RICO

Carlota Matienzo Román
(1881-1926)
Professora e feminista

Lolita Lebrón (1919-2010)
Poeta e ativista pela independência
nacional

María Luisa Arcelay (1898-1981)
Educatora, empresária e política

PORTUGAL

Carlota Joaquina (1775-1830)
Rainha odiada por estar no poder
e muito detratada

Florbela Espanca (1894-1930)
Poeta

Maria da Conceição Tavares (1930-)
Economista, matemática, escritora
e professora

Maria Isabel Barreno (1939-2016)
Escritora feminista, artista plástica
e jornalista

QUÊNIA

Tegla Loroupe (1973-)
Corredora olímpica e humanitária

Wangari Maathai (1940-2011)
Professora, feminista e ativista
ambiental, agraciada com o Nobel
da Paz

REPÚBLICA DEMOCRÁTICA DO CONGO

Neema Namadamu (1965-)
Defensora da paz e ativista pelos
direitos das mulheres e das pessoas
com deficiência

REPÚBLICA DOMINICANA

Irmãs Mirabal: Patria (1924-1960),
Minerva (1926-1960) e María Teresa
(1936-1960)

Ativistas políticas e símbolo da
resistência popular e do feminismo

REPÚBLICA TCHECA

Bertha von Suttner (1843-1914)
Escritora, compositora e pacifista
agraciada com o Nobel da Paz

Božena Němcová (1820-1862)
Escritora e poeta

Martina Navratilova (1956-)
Tenista

ROMÊNIA

Nadia Comăneci (1961-)
Histórica ginasta olímpica

Herta Müller (1953-)
Escritora, poeta, ensaísta
e tradutora

RÚSSIA

Anna Akhmatova (1889-1966)
Poeta e memorialista

Emma Goldman (1869-1940)
Trabalhadora, anarquista e ativista

Sofia Kovalevskaya (1850-1891)
Matemática

Valentina Tereshkova (1937-)
Cosmonauta e primeira mulher
a ir para o espaço

SERRA LEOA

Adelaide Casely-Hayford (1868-1960)
Educadora e escritora

SÉRVIA

Marina Abramovic (1946-)
Artista performática

SÍRIA

Zenóbia (Século III)
Rainha guerreira de Palmira

SOMÁLIA

Asha Haji Elmi (1962-)
Política, ativista dos direitos das
mulheres e defensora da paz

Hawa Aden Mohamed (1949-)
Ativista social e defensora da paz

SRI LANKA

Mathangi “Maya” Arulpragasam
(M.I.A.) (1975-)

Cantora, rapper, compositora,
cineasta, produtora, diretora e ativista

Sirimavo Ratwatte Dias
Bandaranaike (1916-2000)
Ex-Primeira-Ministra

SUAZILÂNDIA

Patricia McFadden (1952-)
Socióloga e feminista

SUDÃO

Emtithal “Emi” Mahmoud (1993-)
Poeta e ativista

SUDÃO DO SUL

Margret Rumat Rumar Hassan (1997-)
Velocista e atleta olímpica

SUÉCIA

Ellen Key (1849-1926)
Escritora feminista

Greta Thunberg (2003-)
Ativista do clima e do meio ambiente

Selma Lagerlöf (1858-1940)
Escritora agraciada com o Nobel
de Literatura

SUIÇA

Marie Goegg-Pouchoulin
(1826-1899)
Ativista feminista

TAILÂNDIA

Suriyothai Mahathewi (1511-1548)
Rainha do Sião

TIBETE

Ani Pachen (1933-2002)
Monja, ativista e combatente
da independência tibetana

TONGA

Salote Tupou III (1900-1965)
Rainha

TRINIDAD E TOBAGO

Claudia Jones (1915-1964)
Jornalista e ativista política
e nacionalista

TURQUIA

Teodora Augusta (495-548)
Imperatriz, atriz, dançarina,
comediante e prostituta

Fatma Aliye Topuz (1862-1936)
Romancista, colunista, ensaísta,
ativista humanitária e militante
dos direitos das mulheres

URUGUAI

Delmira Agustini (1886-1914)
Poeta

UZBEQUISTÃO

Elena Urlaeva (1957-)
Ativista dos direitos humanos

VENEZUELA

Luisa Cáceres de Arismendi
(1799-1866)

Heroína da guerra da independência

Teresa Carreno (1853-1917)

Pianista, cantora, compositora
e maestra

VIETNÃ

Irmãs Trung: Trac e Nhi (Século I)

Líderes militares e heroínas
nacionais

Irmã Chãn Không (1938-)

Ativista pela paz e conselheira
espiritual

ZIMBÁBUE

Agnes Nyanhongo (1960-)

Escultora de renome internacional

Nehanda Charwe Nyakasikana

(1840-1898)

Líder espiritual

Referências:

ADICHIE, Chimamanda. **Para educar crianças feministas**: um manifesto. São Paulo: Companhia das Letras, 2017.

BARCELLA, Laura; LOPES, Fernanda. **Lute como uma garota**: 60 feministas que mudaram o mundo. Tradução de Isa Maria Lando. São Paulo: Cultrix, 2018.

CASTRO, Inês de; DUARTE, Marcelo. **O guia das curiosas**. São Paulo: Panda Books, 2008.

IGNOTOFSKY, Rachel. **50 mulheres que mudaram o mundo**. Tradução de Sônia Augusto. São Paulo: Blucher, 2017.

SANDBERG, Sheryl. **Faça acontecer**: mulheres, trabalho e a vontade de liderar. São Paulo: Companhia das Letras, 2013.

SCHATZ, Kate. **Mulheres incríveis**: artistas e atletas, piratas e punks, militantes e outras revolucionárias que moldaram a história do mundo. Ilustrações de Miriam Klein Stahl; tradução de Regiane Winarski. Bauru: Astral Cultural, 2017.

SCHUMAHER, Schuma; BRAZIL, Érico Vital (orgs.). **Dicionário de mulheres do Brasil**: de 1500 até a atualidade - biográfico e ilustrado. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2000.

THOMÉ, Débora. **As cientistas**: 50 brasileiras incríveis para conhecer antes de crescer. 6. ed. Uberaba: Galera, 2018.





Esta é a terceira edição do livro, infelizmente. O tema segue atual e ainda tem muito homem precisando de um toque (nem pense em fazer um trocadilho engraçadinho com isso aqui).

Bem, então vamos de novo: este livro é um empurrãozinho – com carinho, mas nem tanto – para seguirmos rumo a uma sociedade mais sensível e atenta.

Reunimos frases que as mulheres não aguentam mais ouvir - e que os homens insistem em dizer – e, uma a uma, explicamos por que não dá mais para você seguir falando essas besteiras por aí.

É uma pequena contribuição para tentar acabar com o machismo que muitas vezes passa despercebido: os comportamentos prejudiciais masculinos do dia a dia. Então pega um lápis, um marca-texto e um drink de frutas vermelhas, que vamos eliminar de vez esse comportamento machista que ainda persiste na nossa sociedade.

a **FLAP** faz

