

# E como os homens podem se posicionar em defesa das mulheres?

- **Não ria de piadas machistas**

Piadas que diminuem mulheres reforçam o desrespeito. Não alimente isso.

- **Não culpe a vítima**

Se ela foi agredida, assediada ou violentada, a culpa nunca é dela.

- **Dê espaço para a voz feminina**

Ouçá e valorize ideias e opiniões das mulheres.

- **Valorize o trabalho das mulheres**

No mercado, no lar ou onde for — todo trabalho feminino merece respeito.

- **Compartilhe as responsabilidades**

Cuidar da casa e dos filhos é um dever de ambos, não só das mulheres.

- **Respeite o corpo feminino**

Nunca toque uma mulher sem permissão. Consentimento é essencial.

- **Rejeite julgamentos**

Mulheres são tão capazes quanto os homens.

O respeito **se aprende.**

A escuta **se pratica.**

O silêncio pode ser substituído por **posicionamento.**

Às vezes, o maior passo é o primeiro:  
**olhar para si com sinceridade e reconhecer o que precisa mudar.**



POLÍCIA MILITAR **190**



**CEARÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DAS MULHERES

**Masculinidades:  
o que a gente  
pode mudar?**

Um guia de homem  
para homem.



**CEARÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DAS MULHERES

## Deixa eu te perguntar:

Se todas as suas atitudes e palavras em relação às mulheres fossem conhecidas por quem você mais ama — sua mãe, filha, irmã, parceira ou amiga...

### Você sentiria orgulho ou vergonha?



A violência nem sempre começa de forma física. Muitas vezes, ela surge em gestos e palavras que parecem inofensivos: uma piada, um comentário, um julgamento, uma chantagem emocional, um grito.

"Com essa roupa, ela tava pedindo..."

"Mulher minha não sai sozinha com as amigas"

"Lugar de mulher é dentro de casa!"

"Aproveita! Quem mandou ela beber demais?"



## VOCÊ SE RECONHECE EM ALGUMAS DESSAS FALAS?

A violência contra a mulher nem sempre deixa marcas visíveis, por isso, é importante refletir sobre comportamentos que precisam ser mudados para que esse cenário de violência mude. Afinal, todos temos mulheres queridas em nossa vida!



## Agora me diz: o que suas atitudes ensinam por aí?

Homens são observados o tempo todo. Por filhos, colegas, vizinhos, amigos.

Cada fala, cada atitude, cada silêncio ensina algo.

Você pode ajudar a combater essas violências.

Pode ensinar que respeito, escuta e igualdade também são aprendidos — e que a mudança começa no cotidiano.

