

# 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**

Ouça 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.



**LIGUE  
180**  
Central de Atendimento à Mulher

**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"

"Aproveita!  
Quem mandou ela beber demais?"

"Lugar de mulher  
é dentro de casa!"



## 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.