

*Guia para*

UM AMBIENTE DE TRABALHO  
COM MAIS **RESPEITO**  
**ÀS MULHERES**



**TJPR**

TRIBUNAL DE JUSTIÇA  
DO ESTADO DO PARANÁ

# UM AMBIENTE DE TRABALHO COM MAIS **RESPEITO** **ÀS MULHERES**

O pensamento é livre e a busca por aprimoramento humano e conhecimento estão a cargo de cada um.

Porém, os **comportamentos** podem e devem ser adequados, e muitas vezes corrigidos, de maneira imediata, pois afetam pessoas que convivem conosco.

Além disso, o constrangimento causado por atos de machismo e assédio impactam negativamente a saúde emocional das mulheres e gera um ambiente de trabalho pernicioso.

A par dessas premissas, propõe-se aqui um rol de comportamentos que devem ser eliminados da vida cotidiana, sobretudo no ambiente laboral, com a finalidade de uma convivência saudável e cordial entre colegas, chefes e subordinados.



# **1 Não espere, dite ou vete comportamentos em razão do gênero da pessoa. Comportamentos são corretos ou inadequados para ambos os gêneros.**

**Ex.1:** palavras de baixo calão não são mais feias quando pronunciadas por uma mulher, são sempre inoportunas.

**Ex.2:** Se uma postura assertiva é entendida como aceitável para um homem, deve ser aceitável também para uma mulher, não devendo esta ser tachada de arrogante ou mandona por ter comportamento perfeitamente aceito em um homem.

# **2 Evite falar da roupa, do corpo ou da aparência física de uma colega ou subordinada, pois isso pode ser constrangedor para ela ou até mesmo configurar assédio. Nos ambientes de trabalho físicos ou virtuais, elogios, comentários ou críticas devem ter relação apenas com o trabalho.**

**Uma nota:** Alguns podem achar que esse item é exagero, e que colegas de trabalho podem ser amigos e gostar de elogiar e ouvir elogios relacionados à aparência. O problema é o limite que separa a atitude amistosa ou gentil de uma atitude de assédio. E todo mundo percebe quando este limite é ultrapassado se imaginar que aquela situação está acontecendo com uma mulher da sua família.

### **3 Não olhe fixamente para o corpo de uma colega ou subordinada, não a toque e nem faça galanteios.**

■ Nada poderia ser mais constrangedor para ela e inadequado para a relação profissional. Tais atitudes revelam a necessidade de afirmação de masculinidade e de autoridade. E quem precisa disso?

### **4 Em nenhuma hipótese faça comentários ou piadas de cunho sexual ou de depreciação das mulheres no ambiente de trabalho.**

■ As brincadeiras e piadas sexistas quase sempre são uma forma disfarçada de expressar preconceito contra a figura da mulher. Nenhuma pessoa, homem ou mulher, gosta de ser ridicularizado ou diminuído e é no mínimo estranho que alguém se divirta com isso!

### **5 Entenda que mulheres e homens são diferentes, homens são diferentes entre si e mulheres são diferentes entre si. Evite comparar suas colegas à padrões idealizados de aparência e comportamento e procure sempre respeitar as características e necessidades de cada indivíduo, da mesma forma que gosta de se sentir respeitado.**

■ As mulheres não desejam ser iguais aos homens, mas sim ter os mesmos direitos, oportunidades e respeitabilidade, sem precisar se ajustar a nenhum modelo pré estabelecido.

## 6 Mulheres, muitas vezes, possuem pontos de vista diferentes, que podem enriquecer o diálogo e as tomadas de decisões no trabalho, portanto, escute o que elas têm a dizer.

Cada grupo social tem sua leitura do mundo e não é diferente com as mulheres. Elas podem trazer percepções, interpretações da realidade e soluções que incorporam aspectos da subjetividade feminina. Portanto, ouvi-las será sempre benéfico para o sucesso de qualquer iniciativa.

## 7 Deixe a mulher terminar de falar, sem interromper.

Em reuniões de trabalho, audiências e mesmo em sessões de julgamento é comum e frequente a ocorrência de *"manterrupting"* (um homem interromper a fala de uma mulher que está com a palavra) e de *"mansplaining"* (um homem explicar ao seu modo exatamente a mesma coisa que uma mulher acabou de falar). São atitudes desrespeitosas que revelam que aquele homem se sente incomodado com a presença da mulher naquele ambiente e, mais ainda com a possibilidade dela mostrar mais conhecimento e competência que ele.



## 8

**Quando ouvir de uma mulher que determinada fala ou comportamento é machista, não ignore essa crítica e procure ouvir, refletir e aprender. A pessoa que não sofre uma discriminação geralmente tem dificuldade para entender a dor da pessoa atingida.**

O conceito de “lugar de fala” também recebe, muitas vezes, a pecha de vitimismo. Contudo, trata-se de um modo de sentir a realidade a partir do seu lugar existencial (ex. ser mulher, ser homem, ser negro, ser branco, ser homossexual, ser heterossexual, ser pobre, ser rico, ser estrangeiro etc.).

Onde existem preconceitos e opressões estruturais é preciso reconhecer que, mesmo sem perceber, quem não pertence a nenhum grupo oprimido se beneficia de um contexto em que tudo o favorece, de modo que ele não sente os impactos negativos nem sofre suas consequências. O resultado disso é a dificuldade de compreender a dor do outro, ainda mais quando a pessoa não deseja essa compreensão.

Um mundo mais humano e respeitoso exige esse esforço de entendimento, portanto saiba escutar, enxergar e compreender.

## 9

**Quando houver alguma tarefa a ser feita que envolva cuidado e gentileza (ex. fazer ou buscar um café, limpar algo que sujou, cortar um bolo etc.) não presuma que ela deve ser feita por uma mulher. Todos devem cuidar do ambiente, na mesma medida em que todos precisam de cuidado. Um homem também é capaz de cuidar e ser gentil com as pessoas.**

São muito frequentes as situações em que se espera que mulheres presentes façam esse tipo de tarefa, até porque crescemos vendo nossas mães as fazendo. Essa expectativa precisa deixar de existir em ambientes que valorizam a igualdade de gênero. As mulheres não possuem uma predisposição natural a tarefas domésticas e é preconceituoso presumir isso.



## 10 Não presuma que piadas machistas são engraçadas.

- A piada que reduz a mulher à condição de objeto sexual, desprovida de inteligência, vontade e humanidade só faz rir aqueles que assim a consideram. Na verdade, nenhuma fala ou piada que deprecia pessoas por sua condição deveria ter lugar num ambiente saudável e respeitoso.

## 11 Não use situações femininas para justificar insatisfações (ex. dizer que está na “TPM” ou que está “precisando de homem”).

- Falas como essas, além de grosseiras, são simplistas e injustas. Toda pessoa, mulher ou homem, está sujeita a viver situações pessoais, familiares, conjunturais, que podem levá-la a estados de nervosismo e ansiedade capazes de afetar a normalidade das atividades cotidianas. Assim, é ideal que esse tipo de fala deixe de existir.

## 12 Não acredite nem reforce estereótipos baseados no gênero da pessoa.

- Nem toda mulher é organizada, delicada, sensível, compreensiva, etc. Nem todo homem é objetivo, racional, prático etc. Características como essas e outras podem compor a personalidade de qualquer pessoa em maior ou menor intensidade, independentemente do gênero.

## **13 Não associe o gênero a qualquer qualidade ou defeito. Ex.: “forte como um homem”, “sentimental como uma mulher”, “tosca como um homem”, “histérico como uma mulher”.**

■ Repare como isso não faz sentido. Usar supostas características de gênero como defeito ou qualidade do outro gênero pode ser preconceituoso e equivocado ao mesmo tempo. Por exemplo, se determinado homem é “sentimental como uma mulher” isso quer dizer que ser sentimental também pode ser característica de um homem, comprovando que características pessoais independem de gênero. Livre-se desse tipo de estereótipo que só reduz as pessoas.

## **14 Dê crédito ao trabalho da mulher.**

■ Todos gostam de obter reconhecimento pelo seu trabalho. Por isso, não se aproprie de ideias que não são suas e, sempre que possível, valorize o trabalho desenvolvido por suas colegas e colaboradoras.

## **15 Defenda um ambiente livre de machismo, não tolere atitudes e falas machistas nos colegas homens, pois nesse caso a omissão reforça e eterniza a discriminação. Ao presenciar uma atitude machista, interfira e faça parte da solução.**

■ Ajude homens e mulheres a compreender que o machismo não combina com uma sociedade moderna, fraterna e saudável.

Perceba que  
“o exagero é uma verdade  
que perdeu a calma”,  
nas palavras de **Khalil Gibran**.

Esse pequeno guia tem o intuito de contribuir para gerar mudança de comportamentos em prol de um ambiente de trabalho mais digno e respeitoso para todos e todas.

---

**A Comissão de Igualdade e Gênero gostaria de ouvir sua opinião.**

Esse material deve ser aperfeiçoado de maneira colaborativa, para isso basta enviar sugestões para o e-mail: [identidadeegenero@tjpr.jus.br](mailto:identidadeegenero@tjpr.jus.br)





**TJPR**

TRIBUNAL DE JUSTIÇA  
DO ESTADO DO PARANÁ