



Sujeito HOMEM

Ser homem de verdade é
respeitar as meninas e
mulheres.

Realização:

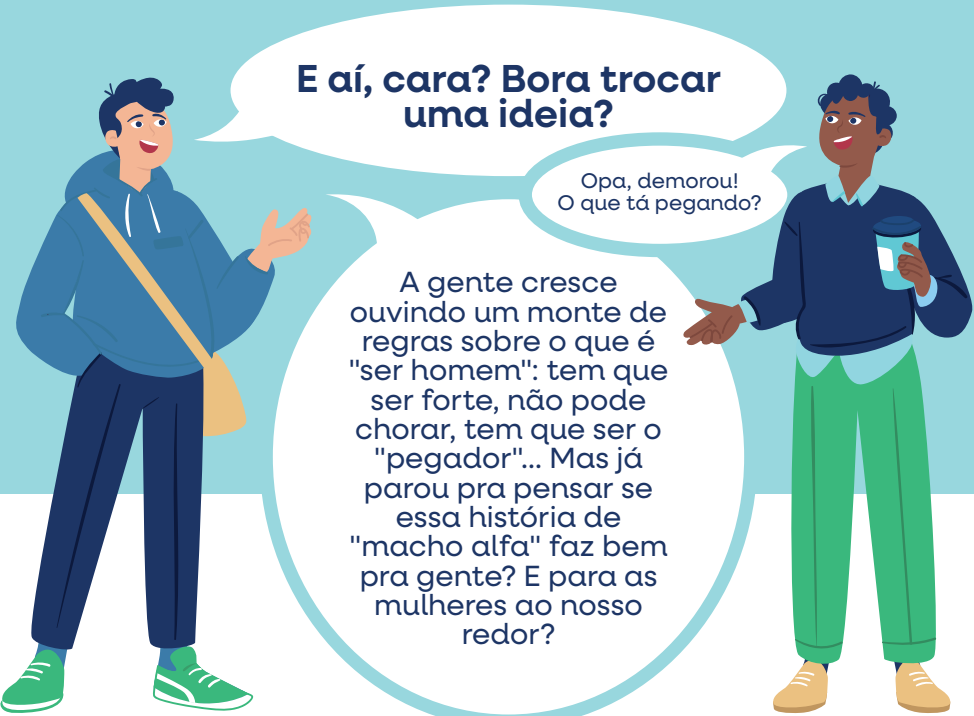


PODER JUDICIÁRIO
DO ESTADO DE RORAIMA



Apoio:





E aí, cara? Bora trocar
uma ideia?

Opa, demorou!
O que tá pegando?

A gente cresce
ouvindo um monte de
regras sobre o que é
"ser homem": tem que
ser forte, não pode
chorar, tem que ser o
"pegador"... Mas já
parou pra pensar se
essa história de
"macho alfa" faz bem
pra gente? E para as
mulheres ao nosso
redor?



Esta cartilha é um convite. Um
papo reto, **de homem pra homem**,
sobre como podemos construir
relacionamentos mais justos,
saudáveis e, principalmente, sem
violência.

Ser um **Sujeito Homem** hoje é
entender que nossa força não está
na agressividade, mas no respeito,
no diálogo e na parceria.

**Vamos juntos
nessa jornada?**

Machismo? E eu com isso?

Machismo é a ideia distorcida de que homens são superiores e, por isso, têm o direito de controlar as mulheres. Isso não nasce com a gente, é aprendido. Desde criança, a sociedade nos empurra para caixinhas:



Caixa do “homem de verdade”



Dominador, agressivo, forte



Não chora, não demonstra fraqueza



Provedor, o chefe do lar

Essas "caixinhas" limitam todas as pessoas. Essas expectativas nos sufocam, nos impedindo de sentir e de ser quem realmente somos. Elas colocam um peso imenso e injusto sobre as mulheres, e é dessa pressão que a violência acaba nascendo.

PAPO RETO

**Sair da caixa não te faz
"menos homem". Te faz
mais livre, mais humano e
um parceiro muito melhor.**

A Realidade em Números

Achar que violência é algo raro ou que "mulher gosta de apanhar" é fechar os olhos para a realidade. Os dados são brutais.

1 mulher é **vítima de agressão física** a cada **2 minutos** no Brasil.

No Brasil, **4 mulheres** são vítimas de **feminicídio** todos os dias.

Dos **87.545** casos de **estupro de vulnerável** registrado no Brasil em 2024, cerca de **75%** foram de pessoas de **até 14 anos**.

No Brasil, em aproximadamente **85%** dos casos de **estupro contra meninas menores de 13 anos**, o agressor é algum **conhecido** da vítima.

Cerca de **65%** dos casos de **estupros de vulnerável** acontecem na **própria residência** da vítima.

Dados segundo o Anuário Brasileiro de Segurança Pública - 2024.



Por que os homens precisam saber disso?

Porque **a maioria esmagadora desses crimes é cometida por homens**. Não homens monstros de outro planeta, mas homens comuns: pais, irmãos, amigos, namorados. Reconhecer que somos parte do problema é o primeiro passo para sermos **parte da solução**.



**Ser Homem é...
Ser o que você
quiser!**

Chega de seguir regras que nos fazem mal e machucam os outros. Ser homem de verdade é ter a coragem de ser diferente.

MITO

**"Homem que é
homem não chora"**

FATO

Chorar, sentir medo, ficar triste é de todo ser humano. Guardar os sentimentos só te faz mal e pode te deixar mais frustrado. Um Sujeito Homem conversa sobre o que sente.

MITO

**"A última palavra tem que
ser do homem"**

FATO

Relacionamento é parceria, não ditadura. As decisões devem ser tomadas em conjunto, com diálogo e respeito.

MITO

**"Cuidar da casa e dos filhos
é obrigação da mulher"**

FATO

Dividir as tarefas de casa e participar ativamente da vida dos filhos te torna um parceiro e um pai melhor.

MITO

**"Se a mulher provoca, o
homem tem razão em
bater."**

FATO

Ciúme, traição, raiva... nada disso dá a ninguém o direito de agredir. Um Sujeito Homem resolve conflitos na conversa, não na violência.

Como ser um Sujeito Homem na prática?

A mudança começa nas nossas atitudes do dia a dia. Ser um aliado é ser o cara que faz a diferença.



No seu grupo de amigos:

Corte a piada machista

Não dê risada. Mostre que isso não é engraçado. Diga: "Qual a graça disso, cara?". **O silêncio aprova a violência.**

Questione o "parça" vacilão

Se um amigo trata mal a namorada ou fica se gabando de ter "pegado" uma mulher bêbada, chame ele no canto. **Dê o papo reto: "Mano, isso que você fez não foi legal. Respeito é o mínimo".**

Vaze de grupos tóxicos

Não participe de grupos de redes sociais que compartilham nudes ou fazem "listas" de meninas. **Isso é crime e é covarde.** Saia e, se puder, denuncie.



Na sua vida:

Ouçã as mulheres

Pergunte para sua mãe, filha, irmã, amiga ou namorada sobre as experiências delas com o machismo. **Ouçã com atenção, sem julgar ou duvidar.** Você vai se surpreender.

Divida as responsabilidades

A louça não vai se lavar sozinha. Seja em casa com a família ou com a parceira, **as tarefas domésticas são de todos.**

Respeite o "não"

As roupas dela, as amizades dela e as decisões dela. O corpo dela. **Se ela disse não, é não.** Ponto final.

Os 7 Fundamentos de um Relacionamento Saudável

Confiança

Vocês não precisam de senhas ou de vigilância. Ciúme que sufoca não é amor, é controle.



Diálogo

Vocês conversam abertamente sobre tudo, até sobre os problemas, sem medo de gritar ou ser humilhado.

Individualidade

Cada um tem seus amigos, seus hobbies, seu tempo. Ninguém é propriedade de ninguém. Vocês são parceiros, não donos.



Apoio Mútuo

Um torce pelo outro. As conquistas dela são suas também, e vice-versa. É sobre somar, não competir.



Segurança

Você se sente à vontade para ser quem é, sem medo de ser criticado ou agredido por qualquer motivo.



Responsabilidade Compartilhada

Os problemas e as tarefas são dos dois. Não existe "ajudar em casa". A casa é dos dois, a responsabilidade também.

Consentimento

O respeito pelo "sim" e pelo "não" é a base de tudo. O desejo tem que ser dos dois, sempre.



Papo Reto sobre Consentimento



- Silêncio **não é consentimento**.
- Quando a pessoa está **bêbada** ou **sob efeito de drogas**, **não existe consentimento**.
- "Talvez" ou "Não sei" **não é consentimento**.
- A pessoa pode mudar de ideia **a qualquer momento**. Se ela disse "sim" e depois disse "não", o "**não**" é o que vale.
- Uma roupa curta **não é um convite**. O corpo da mulher não é público.
- Estar num relacionamento **não dá consentimento automático**. A cada vez, o desejo precisa ser dos dois.

Como saber?

Pergunte!

"Você tá a fim?", "Posso te beijar?", "Você tá confortável com isso?". Conversar é o caminho. Respeitar o que o outro sente é a única opção para um Sujeito Homem.

Violência não é só porrada.

A Lei Maria da Penha, uma conquista muito importante, mostra que a violência tem várias caras. Fique esperto nos sinais.



VIOLÊNCIA MORAL

É usar de mentiras, fofocas ou insultos para ofender a honra e a imagem da mulher, tentando manchar sua reputação.

Exemplos: Espalhar mentiras, acusar de traição sem provas, chamar de "vagabunda", "piranha".

VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

É quando tira ou destrói o dinheiro e os bens da mulher.

Exemplos: Quebrar o celular dela, rasgar roupas, esconder documentos, pegar o dinheiro que ela ganhou.

VIOLÊNCIA FÍSICA

É qualquer ato que machuque o corpo.

Exemplos: Empurrar, dar tapa, chutar, puxar o cabelo.

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

É quando o homem tenta destruir a autoestima da mulher.

Exemplos: Humilhar, xingar, ameaçar, controlar o que ela veste, com quem fala, proibir de ver amigos ou família. Frases como "Você é burra" ou "Sem mim você não é nada".

VIOLÊNCIA SEXUAL

Ocorre quando se utiliza força, ameaça ou pressão para obrigar uma mulher a ter qualquer ato sexual contra a sua vontade, ou quando se controlam as suas escolhas sobre a sexualidade e o seu corpo.

Exemplos: Forçar um beijo, sexo sem camisinha, exigir práticas que ela não quer, vazar fotos íntimas. **NÃO É NÃO!** Mesmo no namoro ou casamento, sexo sem consentimento é estupro.

Presenciei uma violência. O que eu faço?



Diante da violência, **sua atitude é essencial**: agir de forma correta pode salvar uma vida sem precisar de agressão.

1

NÃO SE COLOQUE EM RISCO

Sua segurança vem primeiro. **Não confronte o agressor diretamente**, principalmente se ele estiver armado ou parecer alterado.

2

CHAME A POLÍCIA (LIGUE 190)

Essa é a ação **MAIS IMPORTANTE** e segura. Discretamente, ligue e passe o endereço e o que está acontecendo

3

CRIE UMA DISTRAÇÃO (SE FOR SEGURO)

Bater na porta e perguntar por alguém, tocar a campainha, gritar "pega fogo!". **Às vezes, interromper a situação já ajuda.**

4

OFEREÇA AJUDA DEPOIS

Quando a situação se acalmar, aproxime-se da mulher e pergunte se ela está bem e se precisa de algo. Mostre que ela não está sozinha.

5

LEMBRE-SE

"Em briga de marido e mulher, a gente salva a mulher".

Como Levar o Papo para a Galera?

Falar sobre machismo no grupo do futebol ou no churrasco pode ser um desafio, mas é necessário. A mudança acontece quando homens conversam com homens.

DICAS PARA UMA

BOA CONVERSA

- 1. Evite falar difícil:** Use a linguagem do dia a dia.
- 2. Escolha o momento certo:** Não adianta querer ter uma conversa séria no meio da festa.
- 3. Ouça com atenção:** Tente entender o ponto de vista do outro, mesmo que discorde.
- 4. Não julgue de cara:** Se você atacar, o outro vai se fechar.
- 5. Não se coloque como superior:** A conversa é de igual para igual. Fale dos seus próprios erros e aprendizados.
- 6. Use valores em comum:** Fale sobre respeito, família, justiça – elementos que são importantes para a maioria das pessoas.
- 7. Mostre os pontos positivos:** Explique como o machismo também nos prejudica.
- 8. Elogie pequenas mudanças:** Incentive qualquer passo na direção certa.
- 9. Dê exemplos reais:** Fale de situações do dia a dia, não de teorias abstratas.
- 10. Converse com afeto:** Se for um amigo, mostre que sua preocupação é genuína.
- 11. Valorize as conquistas:** Fale sobre como a maior igualdade é boa para todo mundo.
- 12. Fale sobre cuidar:** Converse sobre a importância de cuidar dos filhos, dos pais, dos amigos.

Meu Compromisso como Sujeito Homem

A mudança começa em cada um de nós.
Que tal assumir um compromisso hoje?

Eu me comprometo a:

☐

Escutar mais as mulheres
ao meu redor.

☐

Não rir nem compartilhar piadas
machistas ou misóginas.

☐

Dividir as tarefas em casa
de forma justa.

☐

Respeitar o "não" em
todas as situações.

☐

Conversar com pelo menos
um amigo sobre o que aprendi
nesta cartilha.

☐

Nunca usar a violência como
forma de resolver um conflito.

☐

Ligar para o 190 se presenciar
uma agressão.

Ser um Sujeito Homem não é sobre ser perfeito. É sobre estar disposto a aprender, a mudar e a fazer a sua parte por um mundo com mais respeito e igualdade.

Quer continuar o papo?

A jornada para ser um Sujeito Homem está só começando. Aqui estão alguns materiais para te ajudar a se aprofundar no assunto.



Documentários



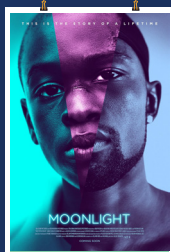
"O Silêncio dos Homens" (2019)

Uma investigação profunda sobre o que significa ser homem no Brasil hoje. Disponível no YouTube.



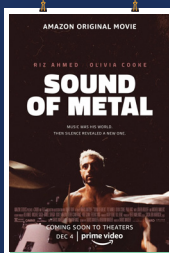
"Precisamos Falar com os Homens?" (2016)

Uma parceria do Papo de Homem com a ONU Mulheres sobre como a igualdade de gênero é boa para todos.



"Moonlight" (2016)

Um retrato sensível sobre identidade, masculinidade e pertencimento, acompanhando a vida de um jovem negro em três fases marcantes de sua vida.



"O Som do Silêncio" (2019)

Um documentário que discute saúde mental, escuta ativa e a importância de falar sobre sentimentos em uma sociedade que incentiva o silêncio emocional.



"Sex Education" (2019)

Uma série que aborda sexualidade, relacionamentos e autoconhecimento de forma leve e educativa, promovendo diálogos abertos sobre temas ainda considerados tabu.



**A mudança começa com uma conversa.
E a conversa começa com você.**

Compartilhe esta cartilha. Leve essa ideia para seus amigos, sua família, sua escola. Ser um Sujeito Homem não é um ponto de chegada, é um caminho. Um caminho de mais respeito, mais parceria e mais liberdade para todos.

Juntos, podemos construir um futuro sem violência.

Realização:



PODER JUDICIÁRIO
DO ESTADO DE RORAIMA



Apoio:

