



## GUIA PRÁTICO ANTIMACHISMO: PARA PESSOAS DE TODOS OS GÊNEROS

**A practical guide to anti-machism: for all people of all genders**

Flávia Eduarda Gomes **PEREIRA**  
Faculdade de Educação  
Universidade Estadual de Campinas  
Campinas, Brasil

[flaviaeduargp@gmail.com](mailto:flaviaeduargp@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-1461-1481> 

A lista completa com informações dos autores está no final do artigo ●



MANUS, Ruth. **Guia prático antimachismo:** Para pessoas de todos os gêneros. Ebook Kindle. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2022.

## RESUMO

A presente resenha desdobra-se a partir do livro de Ruth Manus, intitulado "Guia prático antimachismo: Para pessoas de todos os gêneros". Trata-se, portanto, de um guia objetivo e reflexivo acerca das estruturas machistas e a construção de práticas antimachistas. Temáticas como parentalidade, orientação sexual, comportamentos esperados, influência das mídias – filmes, séries de TV, novelas – na construção dos estereótipos femininos e masculinos são abordadas e discutidas durante suas 120 páginas. Com uma linguagem acessível e inclusiva, o livro de Manus aborda questões importantíssimas para além de uma denotação acadêmica, é uma obra para todes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Antimachismo. Feminismo. Divisão Sexual do Trabalho. Estereótipos de gênero. Desconstrução.

## ABSTRACT

This review unfolds from the book by Ruth Manus, entitled "Anti-machismo Practical Guide: For People of All Genders". It is, therefore, an objective and reflective guide about sexist structures and the construction of anti-sexist practices. Themes such as parenting, sexual orientation, expected behaviors, influence of the media - movies, TV series, soap operas - in the construction of feminine and masculine stereotypes are addressed and discussed during its 120 pages. With an accessible and inclusive language, Manus' book addresses very important issues beyond an academic denotation, it is a work for everyone.

**KEYWORDS:** Anti-machism. Feminism. Sexual Division of Labor. Gender stereotypes. Deconstruction.

## RESENHA

O "Guia prático antimachismo: Para pessoas de todos os gêneros" é uma obra publicada em 2022 por Ruth Manus e integra uma coleção de livros de sua autoria que retratam temáticas diversificadas com cunho antimachistas. Trata-se, portanto, de uma coletânea de informações sucintas e objetivas acerca das diferentes formas que o machismo incorpora no cotidiano de milhões de pessoas.

A autora utiliza uma linguagem acessível e inclusiva, direcionada para qualquer leitor(a) pois seu principal objetivo é atender as diferentes camadas sociais a partir de excertos convidativos e reflexivos em seus conteúdos. Dentre as múltiplas possibilidades, a obra de Manus pode ser uma grande aliada para a propagação de práticas antimachistas desde a creche até os Anos Iniciais do Ensino Fundamental. Para tanto, pode ser pensada na formação de professoras e demais profissionais da área, de modo a atenuar, paulatinamente, a perpetuação das estruturas machistas.

Ao longo dos doze capítulos são abordadas questões relevantes como masculinidade tóxica, patriarcado, violência contra a mulher, diversidade e representatividade, discurso "politicamente incorreto", sororidade, estereótipos do feminino, sexo biológico, identidade de gênero e orientação sexual, ditadura da beleza, carga mental, divisão de tarefas e parentalidade antimachista.

Antes do primeiro capítulo, são apresentados oito "spoilers" que resumem as ideias centrais da autora em relação a temática. As proposições vão desde a explicação do machismo como algo comum a todas as pessoas – e algo a ser validado e combatido

diariamente – até a colocação do termo “desconstrução” como a palavra-chave do texto. Os excertos são comumente redigidos em primeira pessoa e possuem relatos pessoais correlacionados.

Ruth Olivier Moreira Manus é uma advogada, Doutora, professora universitária, colunista, palestrante e escritora brasileira. Seu acervo autoral conta com sete grandes obras: “Pega lá uma chave de fenda: E outras divagações sobre o amor” (2015), “Um dia ainda vamos rir de tudo isso” (2018), “Coisas que ninguém conta a um estudante de Direito” (2019), “Mulheres não são chatas, mulheres estão exaustas” (2019), “Modéstia à Parte: Coisas que o mundo inteiro deveria aprender com Portugal” (Portugal, 2018), “10 histórias para tentar entender um mundo caótico” (2020) e o presente resenhado “Guia Prático Antimachismo: Para pessoas de todos os gêneros” (2022).

Os doze capítulos que compõem o guia apresentam frases ditas e ouvidas com muita frequência em diferentes contextos. O primeiro, por exemplo, afirma: **O mundo já não é mais tão machista assim... As coisas estão melhorando. Né?**<sup>1</sup> Inicia-se a discussão, neste contexto, a partir da máxima supracitada subsequente à correlação com a estrutura patriarcal que cerceia as relações sociais. O que ocorre, no entanto, não é uma melhora considerável dos padrões machistas, mas sim a ampliação da luta contra eles. A subalternidade feminina é questionada com mais frequência, bem como os estereótipos que subjagam a vida de milhares de pessoas segundo os comportamentos esperados em relação a sexualidade, formação profissional, vida conjugal, maternidade e paternidade, etc.

Esta temática abrange algumas nomenclaturas essenciais para a compreensão do significado do feminismo – como um conceito não antagônico em relação ao machismo – e orienta a leitura com a sugestão de livros, filmes, artigos relacionados a estrutura patriarcal, as lutas antimachistas e as iniciativas de transformação social. A obra é convidativa pois “O machismo não é um problema apenas para as mulheres” (MANUS, 2022, p. 16) e é fundamental adotar uma postura antimachista,

---

<sup>1</sup> No dia 8 de março de 2022, Dia Internacional da Mulher, o então presidente da República Jair Messias Bolsonaro discursou numa coletiva de imprensa em comemoração a data uma frase absurdamente machista, afirmando que “hoje em dia, as mulheres estão praticamente integradas à sociedade”. Esta afirmação, neste contexto, corrobora a colocação da autora no primeiro capítulo e mesmo com tanta luta, ainda há uma enorme incidência de situações constrangedoras e as coisas não estão melhorando tanto assim. Fonte: REDAÇÃO VEJA. **Bolsonaro: ‘Mulheres estão praticamente integradas à sociedade’**. Revista Veja. 2022. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/coluna/maquiavel/bolsonaro-mulheres-estao-praticamente-integradas-a-sociedade/>>. Acesso em: 10 mar. 2022.

independentemente do sexo biológico, identidade de gênero e orientação sexual. Para Manus, defender e possuir comportamentos antimachistas significa:

[...] abraçar essa luta no seu dia-a-dia, mas também significa estar disposto a ajudar outras pessoas a desconstruírem o machismo que há dentro dela – e esse, definitivamente, é um grande desafio. Ser antimachista pode gerar desconforto, saias justas e outros aborrecimentos. Mas não tem jeito, mudar o mundo realmente dá trabalho (MANUS, 2022, p. 16).

A masculinidade tóxica é abordada sob um dizer ultrapassado e comumente proferido: **Homem que é homem não chora nem faz exame de próstata.** Confirma-se, no capítulo segundo a questão do machismo como um problema não direcionado apenas às mulheres, ao contrário, homens são afetados diretamente com discursos que incitam e valorizam a violência, a ações “viris” e ao desprezo extremo a qualquer sinal de feminilidade ou delicadeza. A face mais cruel desta questão, todavia, pode culminar em mortes violentas em nome da “honra” masculina. São as “prisões cotidianas” (MANUS, 2022, p. 23) que oprimem e ditam regras invisíveis do que é ou não aceitável por uma sociedade patriarcal e ultrapassada.

O avanço das tecnologias e a facilidade de acesso trouxe a urgência de observar com mais atenção o que é liberdade de expressão e o que é violação legal no mar aberto que é a *internet*. O questionamento **Eu não posso mais nem fazer uma piada?** direciona a discussão do terceiro capítulo e explicita a face mais obscura do dito “politicamente incorreto”. Piadas e comentários ofensivos, machistas, racistas ou homofóbicos são condenados sob a perspectiva da legislação brasileira que pune com sanções severas os preconceitos enraizados em discursos ocultos sob a desculpa de ser uma “brincadeira”. O mundo sempre foi “chato” para os alvos dessas piadas, agora a “chatice” procura inibir esses comportamentos que aniquilam vidas diariamente.

O quarto capítulo trata de uma questão relevante e comumente ignorada pelo machismo: a diversidade e representatividade em todos os âmbitos sociais, especialmente no exercício profissional. A frase: **Isso é mimimi. A empresa onde eu trabalho tem muitas, muitíssimas mulheres** é apresentada como uma forma de minimizar, segundo Manus (2022), os comportamentos tipicamente masculinos que as profissionais tem de adotar, a desigualdade salarial e a diferenciação das funções para o mesmo exercício laboral. Dentre os questionamentos comentados estão principalmente o subjugo direcionado às mães e grávidas, oferta de vagas com atribuições diferentes segundo o sexo biológico e a urgência de agir – perante as adversidades da vida feminina – como homens, ignorando as intercorrências para adaptarem-se num espaço que não foi criado para recebe-las. Por fim, apresenta-se um

dado urgente e terrível: é preciso aproximadamente 250 anos para igualar salários de homens e mulheres num mesmo cargo, de mesmas atribuições.

**Será que o problema mora mesmo tão longe?** é a pergunta que orienta o quinto capítulo, desdobrando-se sobre a violência – sexual, física, patrimonial, psicológica e moral – contra a mulher. A autora demonstra com grande pesar os dados assustadores que coagem a vida: o Brasil é o quinto país no mundo com maior incidência violenta, no mesmo território ocorre 1 caso de feminicídio a cada 6 horas e quase toda mulher já sofreu algum tipo de violência sexual.

Ainda no âmbito da violência, o sexto capítulo dedica-se a explanação das outras formas de violência verbal e psicológica, dadas como invisíveis. A frase: **Você é doida. Você fala demais. Você não sabe do que está falando** é colocada em destaque no início do excerto como forma de exemplificar atos violentos baseados em ações machistas (*mansplaining, maninterrupting, gaslighting e bropropriating/hipeating*). Silenciadas cotidianamente, as vozes femininas necessitam de audibilidade, credibilidade e relevância para ocuparem seus espaços por direito, afastadas do desrespeito direcionado a cada uma delas simplesmente por conta do gênero.

O sétimo capítulo discute as especificidades e diferenciações do sexo biológico, identidade de gênero e orientação sexual a partir da afirmação: **Essa aí não é mulher, é travesti**. De forma didática, Manus (2022) expõe o significado dos termos e a multiplicidade de discussões a serem desenvolvidas a partir de cada um deles. Sexo biológico é aquele correlacionado às genitálias, identidade de gênero corresponde a construção social identificada, independentemente do sexo biológico e orientação sexual é a atração física, emocional ou romântica. A complexidade requer a busca pelo conhecimento para a presença de discursos mais inclusivos perante a diversidade e menos problemáticos nas terminologias e pré-conceitos.

Os estereótipos femininos tomam relevante parcela para o desenvolvimento do guia e possuem um espaço próprio dentro dele, no oitavo capítulo, seguido pela máxima: **Nem toda mulher**. A autora explicita que as mulheres não são um padrão e cada uma é capaz de decidir o que deseja ser ou fazer para ser feliz e realizada, fugindo ou não dos padrões impostos arbitrariamente pela sociedade patriarcal e capitalista. É ainda apresentada uma faceta perversa, engendrada nos questionamentos infundados direcionados às mulheres, questionando-as sobre filhos, casamento e aparência física, como se estas questões fossem as únicas possíveis para a vida feminina.

O machismo não é difundido apenas por homens, as mulheres também apresentam atitudes machistas e há uma série de mudanças que podem ser feitas para

evitar este tipo de situação. No nono capítulo, **O que as mulheres podem fazer?** o conceito de sororidade é colocado como fundamental e indispensável. Não são somente os homens que devem transformar seus comportamentos. As mulheres podem e devem fazê-lo, exercitando a sororidade no incentivo a outra mulher, ajudando-a, tratando-a como “irmã”.

Adotar a sororidade como um conceito fundamental às relações sociais inclui não criticar o corpo alheio, comentar sobre a aparência física ou psicológica de alguém e respeitar os hábitos individuais. Dentro deste âmbito, o décimo capítulo é intitulado pela música de Seu Jorge “**Se fosse mulher feia tava tudo certo, mulher bonita mexe com meu coração**” e discute como a ditadura da beleza afeta a vida e a autoestima das mulheres de maneira geral. A autora, por sua vez, usa o conceito de beleza e feiura a partir da música “Amiga da minha mulher” do cantor supracitado. Desdobra-se, portanto, a questão dos padrões de beleza e sua influência na vida daquelas que dedicam suas vidas na busca pela “perfeição”, impossível de ser alcançada.

Há ainda uma importante discussão a ser colocada: a carga mental e divisão de tarefas disfarçada de: **Mas eu ajudo muito nas tarefas da casa**. O décimo primeiro capítulo, neste contexto, demonstra que os cuidados domésticos não são responsabilidade única e exclusiva das mulheres. Homens não ajudam, todavia, fazem a parte deles como moradores da casa. A questão da divisão sexual do trabalho é trazida como pauta no excerto supracitado, abordando a carga mental que paira sobre as mulheres. A autora ainda evidencia que as tarefas domésticas são indispensáveis e importantíssimas e não são coisas “maternas”, são simplesmente atividades de adultos funcionais.

A parentalidade antimachista é a temática abordada no décimo segundo capítulo que responde ao questionamento inicial: **O que podem fazer os pais<sup>2</sup> de meninas? E os pais de meninos?** Destinado a resolução do apontamento, discute sobre as práticas parentais que afetam positiva ou negativamente a vida das crianças. Frases, atitudes e falácias são comentadas, com o objetivo de defender o tratamento infantil sob parâmetros infantis, sem incentiva-las com cunho sexual de qualquer natureza, independentemente do sexo biológico.

Por fim, uma espécie de conclusão sob o título **Coisas que eu gostaria que você levasse deste livro** fecha a discussão importantíssima presente ao longo de toda a obra, colocando em pauta toda a temática já abordada de forma sucinta e resumida.

---

<sup>2</sup> Pais: pai e mãe.

O pequeno livro de aproximadamente 120 páginas debate uma série de problemáticas que influenciam o cotidiano de milhões de mulheres em todo o globo de uma forma “leve” e de fácil compreensão. A própria Ruth Manus afirma que não se trata de um tratado aprofundado sobre o tema, todavia, é um guia simplificado para qualquer pessoa interessada em aprender sobre feminismo, machismo, questões de gênero, estereótipos e muitos outros conceitos indispensáveis para fugir do senso comum.

A abordagem ampla adotada pela autora influencia diretamente num âmbito não tão explorado no livro: a formação de professoras<sup>3</sup> e demais profissionais da educação. Nas relações com a(s) infância(s), o conhecimento proporcionado é capaz de influenciar diretamente a desconstrução dos preconceitos e apresentar, desde a mais tenra idade, noções de mundo mais inclusivas e menos problemáticas – como as exemplificadas nos títulos dos excertos do guia.

Dentre as infinitas qualidades possíveis de serem listadas, a facilidade de acesso ao rico conteúdo da obra é fascinante. O custo do livro é baixo, todavia, o valor é imensurável, visto que se trata de uma iniciativa fundamental de democratização do acesso e divulgação do conhecimento. A adoção deste tipo de postura influencia diretamente na luta e na busca por uma sociedade menos desigual e mais justa, que respeite as diferenças e a diversidade, independentemente de raça, orientação sexual gênero, classe social ou qualquer outro parâmetro de exclusão.

Dessa forma, finalizo esta resenha evidenciando a necessidade de continuar existindo obras que abordem a experiência antimachista e suas correlações com ações cotidianas e espaços para divulgação, especialmente em relação aos preconceitos e difusão de estereótipos. O guia pode e deve ser apresentado na formação de professoras a fim de incluir a discussão também no âmbito educacional. Este tipo de movimento traz conhecimento e informação às pessoas que tem dificuldade de acesso, principalmente em formatos inclusivos como o guia de Ruth Manus.

Para além de estudar e pesquisar sobre as questões já comentadas - temática relevante e considerável - a busca por estudos concentrados neste âmbito é urgente. Em terríveis tempos de desmonte, ignorância, negacionismo e desrespeito às mulheres reivindicar seus direitos por meio da manifestação escrita torna-se uma ferramenta funcional e capacitada, praticamente uma arma de combate contra a sociedade patriarcal e capitalista e suas influências afrontosas e perversas.

---

<sup>3</sup> Opto por utilizar o feminino genérico – embora esteja me referindo a professoras e professores – no desenvolvimento da escrita da presente resenha. Esta é uma opção política, pois, durante muitos anos e, até os dias atuais, uma profissão majoritariamente ocupada por mulheres ainda é negligenciada e é sempre mencionada com a utilização e predominância do masculino genérico.

## REFERÊNCIAS

MANUS, Ruth. **Guia prático antimachismo**: Para pessoas de todos os gêneros. Ebook Kindle. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2022.

## NOTAS

### TÍTULO DA OBRA

#### **GUIA PRÁTICO ANTIMACHISMO: PARA PESSOAS DE TODOS OS GÊNEROS**

A practical guide to anti-machism: for all people of all genders

**Flávia Eduarda Gomes Pereira**

Licenciada em Pedagogia  
Universidade Estadual de Campinas  
Faculdade de Educação  
Campinas, Brasil

[flaviaeduardgp@gmail.com](mailto:flaviaeduardgp@gmail.com)

 <https://orcid.org/0000-0002-1461-1481>

### ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA DO PRINCIPAL AUTOR

Faculdade de Educação, Unicamp, Av. Bertrand Russel, 801, 13083-865, Campinas – SP, Brasil.

### AGRADECIMENTOS

Não se aplica.

### CONTRIBUIÇÃO DE AUTORIA

**Concepção e elaboração do manuscrito:** F. E. G. Pereira.

**Coleta de dados:** F. E. G. Pereira.

**Análise de dados:** F. E. G. Pereira.

**Discussão dos resultados:** F. E. G. Pereira.

**Revisão e aprovação:** F. E. G. Pereira.

### CONJUNTO DE DADOS DE PESQUISA

Todo o conjunto de dados que dá suporte aos resultados deste estudo foi publicado no próprio artigo.

### FINANCIAMENTO

Não se aplica.

### CONSENTIMENTO DE USO DE IMAGEM

Não se aplica.

### APROVAÇÃO DE COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

Não se aplica.

### CONFLITO DE INTERESSES

Não se aplica.

### LICENÇA DE USO – uso exclusivo da revista

Os autores cedem à **Zero-a-Seis** os direitos exclusivos de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a [Licença Creative Commons Attribution](#) (CC BY) 4.0 International. Esta licença permite que **terceiros** remixem, adaptem e criem a partir do trabalho publicado, atribuindo o devido crédito de autoria e publicação inicial neste periódico. Os **autores** têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não exclusiva da versão do trabalho publicada neste periódico (ex.: publicar em repositório institucional, em site pessoal, publicar uma tradução, ou como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial neste periódico.

### PUBLISHER – uso exclusivo da revista

Universidade Federal de Santa Catarina. Núcleo de Estudos e Pesquisas da Educação na Pequena Infância - NUPEIN/CED/UFSC. Publicação no [Portal de Periódicos UFSC](#). As ideias expressadas neste artigo são de

responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.

**EDITORES** – uso exclusivo da revista  
Márcia Buss-Simão e Kátia Agostinho.

**HISTÓRICO** – uso exclusivo da revista  
Recebido em: 27-02-2022 – Aprovado em: 08-03-2022