

**COMO CONVERSAR** com quem pensa muito diferente de nós? Essa pergunta nos orientou, Instituto Avon e PapodeHomem, em uma pesquisa inédita. O resultado é um mapa das principais emoções e obstáculos envolvidos nessas interações, acompanhado de um guia de como conversar com quem pensa muito diferente e um guia de boas práticas jornalísticas.

**Que esse livro se torne ferramenta e inspire encontros improváveis. É tempo de furar nossas bolhas.**

**MU**  
DERRUBANDO  
**ROS**  
& CONSTRUINDO  
**PON**  
**TES**

Como conversar com quem pensa muito diferente de nós?

INSTITUTO  
AVON

Papo de Homem  
12 anos



# “Furar a bolha é estratégia.”

— DJAMILA RIBEIRO, FILÓSOFA E ESCRITORA

---

**“A resposta é sempre uma parte da estrada que está atrás de você. Apenas questões levam ao futuro.”**

— JOSTEIN GAARDER, ESCRITOR

---

**“Toda agressão é uma expressão trágica de uma necessidade não atendida.”**

— MARSHALL ROSENBERG, PSICÓLOGO E CRIADOR DA “COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA”

# SU, MA RIO

## PARTE I

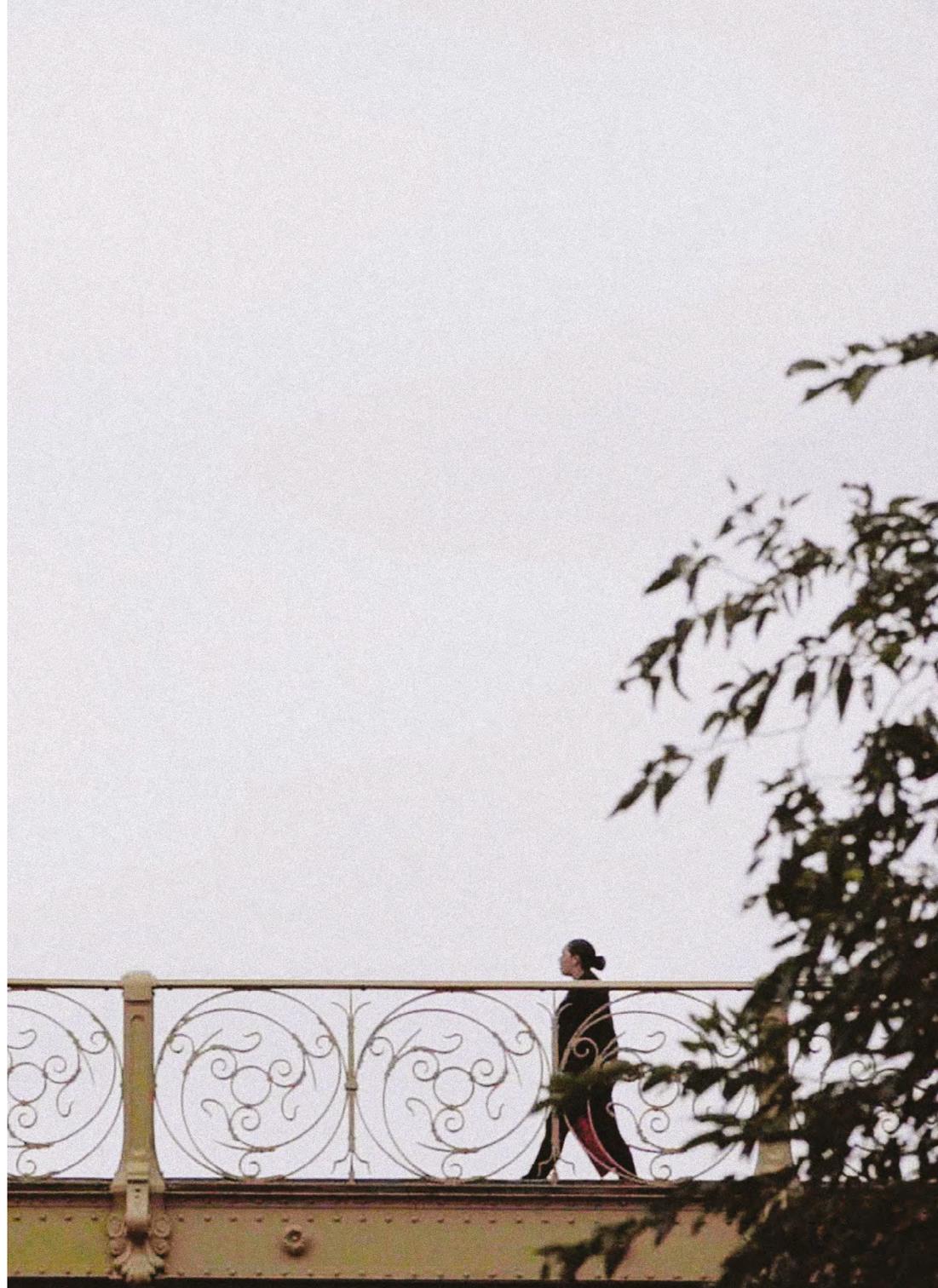
### Derrubando muros

- p//8 — Editorial
- p//14 — Metodologia e amostra
- p//18 — Um raio-x das conversas  
sobre temas de gênero:  
o que aprendemos ao escutar  
milhares de pessoas
- p//48 — Conclusões de nosso raio-x

## PARTE II

### Construindo pontes

- p//54 — Guia prático: como  
conversar com quem  
pensa muito diferente de você
- p//62 — Guia de boas práticas  
para um jornalismo  
mais construtivo e focado  
em soluções
- p//70 — Últimas palavras



**Parte**

**1**

**Derrubando muros**

# Editorial

## **Temos muito mais em comum com os nossos opositores do que suspeitamos**



**Daniela Marques Grelin**  
DIRETORA INSTITUTO AVON

**Nós, do Instituto Avon,** trabalhamos para a construção de uma sociedade em que todas as mulheres possam viver relacionamentos saudáveis, livres de qualquer forma de violência. Tendo nos dedicado a este tema nos últimos dez anos e experimentado a intensa polarização na nossa sociedade, exacerbada pela disrupção tecnológica, pela ascensão da hostilidade, do conflito de ideias e do mau uso das ideias, às vezes temos a sensação de que não somos mais capazes de lançar mão da alavanca mais poderosa de todas as civilizações humanas: **a nossa capacidade de cooperar.**

E o que isto tem a ver com a violência contra a mulher? Tudo. Pois no enfrentamento desta violência, assim como na superação dos nossos maiores desafios

contemporâneos, simplesmente **não podemos abrir mão da cooperação entre as pessoas.**

Por sua vez, a cooperação entre as pessoas depende da construção de valores compartilhados, forjados em narrativas em que podemos encontrar consensos mínimos e, por meio deles, criar visões de futuro convergentes e inspiradoras que se traduzam em soluções possíveis.

Por tudo isso, acreditamos que precisamos retomar o diálogo construtivo e saudável e, para tanto, **temos enfatizado o exercício das seguintes posturas:**

1

**NÃO PRECISAMOS CONCORDAR EM TUDO PARA ENCONTRARMOS ALGUNS CONSENSOS MÍNIMOS.**

As nossas melhores chances de inovação residem em escutarmos pessoas dos mais variados posicionamentos dentro do espectro ideológico, inclusive pessoas das quais você discorda, não gosta ou desconfia. Mas a verdade é: **não precisamos ter as mesmas opiniões** sobre o aquecimento global, o papel do estado ou a política econômica para, talvez, concordarmos que toda mulher tem direito a uma vida livre de violência, que o lar deveria ser um espaço seguro, onde prevalece o respeito e o amor incondicional.

2

**ASSIM COMO NOS RELACIONAMENTOS, NA SOCIEDADE TAMBÉM A COMPATIBILIDADE É UMA CONQUISTA E NÃO UM PRÉ-REQUISITO.**

Acho que podemos aprender uma coisa ou outra observando os relacionamentos que passam no teste do tempo. E isto vale para os relacionamentos familiares, institucionais e sociais. **Nós nos apoiamos no conhecimento e nos recursos uns dos outros** e compreendemos, nem sempre de forma consciente e articulada, que nenhum de nós individualmente é mais inteligente ou capaz do que todos nós coletivamente.

3

**HÁ ALGO A APRENDER COM CADA PESSOA COM QUEM FALAMOS.**

É esta postura que torna o diálogo possível e sua prática uma necessidade. Ao rotularmos, descartarmos e vilanizarmos o nosso interlocutor, estamos simplesmente abdicando da oportunidade de aprender algo novo, expandir o nosso campo de visão e (quem sabe?) influenciá-lo. Os posicionamentos individuais não precisam sempre ser compreendidos como imperativos morais. Às vezes, são pontos de vista diferentes mesmo sobre questões complexas e multifatoriais. Ouvir é uma forma de resgatar a velha arte do debate democrático ou, simplesmente, a **eterna virtude do respeito.**

4

**TEMOS MUITO MAIS EM COMUM COM OS NOSSOS OPOSITORES DO QUE SUSPEITAMOS.**

Eu gostaria de resgatar as palavras de Terêncio: "Sou parte do gênero humano. Nada do que é humano me é estranho". Se pararmos para pensar, é incrível como podemos nos deixar **aprisionar pelo nossos medos e percepções** de que os outros são estranhos e perigosos, com base na cor da sua pele, sua raça, religião, classe social ou posição ideológica. Que tal exercitar a predisposição contrária: **descobrir algo em comum com todas as pessoas com quem interagimos?**

Meu desejo é que esta predisposição nos ajude a envolvermos por uma discussão diversa, instigante e enriquecedora.

**Que este seja o sentido das nossas conversas e se torne, cada vez mais, o sentido do nosso tempo.**

# A conversa é um ato sagrado



**Ed Rene Kivitz**  
PASTOR DA IGREJA BATISTA  
DE ÁGUA BRANCA

Animal racional: foi o que nos ensinaram na escola a respeito do ser humano. Arrisco outra compreensão: **o ser humano é um bicho conversador.** Habitamos a linguagem e moramos na conversa. Não nascemos prontos, vamos nos fazendo aos poucos, interpretando a nós mesmos e ao mundo a que pertencemos, numa busca constante de atribuir sentido à nossa existência. **O ser que somos, nossa identidade, está absolutamente ligada à maneira como narramos a nós mesmos.** Os olhos dos outros são os espelhos onde nos miramos. E são também as muitas lentes

pelas quais enxergamos e interpretamos o mundo. **Como diz o povo Xhosa, da África do Sul, “sou porque somos”.** A conversa é um ato sagrado. **Nossa serhumanidade é possível somente na partilha de informações,** no intercâmbio de percepções, na troca de experiências, no diálogo entre crenças. Encontramos a nós mesmos na escuta de muitas vozes. É tempo de abandonarmos os muros que nos isolam, construirmos pontes e nos colocarmos a caminho de novas vidas, novos mundos, novos amores.

# Empatia não basta, dialogar exige treino



**Guilherme N. Valadares**  
FUNDADOR PAPODEHOMEM

Quando reclamamos que está cada vez pior conversar no Facebook, nos grupos de Whatsapp, nos almoços de família ou mesmo nas rodas de amigos, somos confrontados com uma realidade que nós mesmos ajudamos a criar e sustentar.

**A reação natural é dizer que o problema está, claro, no outro.**

Ficamos abismados com a capacidade das “outras” pessoas em expressar ódio, a indescritível preguiça que parecem ter de ler e-mails e a incapacidade de apreciar a superioridade auto-evidente

de nossos argumentos. **Ninguém mais presta atenção em nada, não à toa está essa bagunça toda.**

Reconhecer que tudo isso também está em nós é um excelente começo.

**Somos um emaranhado de contradições, vontades, hábitos e crenças, em constante fluxo.**

Acolher a confusão de nosso mundo interno facilita julgar menos e nos conectar com a outra pessoa de modo mais aberto. O desafio não é convencer todo mundo do “lado de lá” a vir para onde estamos, é deixar nossas bolhas e construir outras mais favoráveis, coletivamente. E para isso, empatia e boa intenções não bastam.

**Conversar com quem pensa muito diferente de nós exige prática, continuidade, paciência, respiro.**

Convide os amigos e **usem esse esse livro como ferramenta** para cultivar uma rede nutrida pela motivação compartilhada de construir pontes com quem jamais pensaram em trocar mais do que duas palavras. Mãos à obra?

# Metodologia e amostra

## Universo

População brasileira entre **18 e 59 anos de idade**, usuária da internet. A coleta foi realizada durante um mês, em março de 2017.

## Amostra inicial

**9.163 entrevistas validadas.** Amostra balanceada: 1.280 entrevistas ponderadas. Margem de erro: até 3 pontos percentuais, para mais ou para menos, para os resultados com o total da amostra balanceada, com intervalo de confiança de 95%.

## Técnica

Pesquisa realizada por meio de questionário público na internet (Google Form), ao longo de 30 dias. A divulgação inicial foi feita por meio das redes e bases do PapodeHomem. Em seguida, a pesquisa foi divulgada por sites diversos e reenviada a outros usuários pelos próprios respondentes iniciais. Como a intenção benéfica e de utilidade pública do estudo foi explicitada desde o princípio, houve grande compartilhamento orgânico.

**Base de dados para download em** [www.papodehomem.com.br/pontes](http://www.papodehomem.com.br/pontes) ou [www.institutoavon.org.br](http://www.institutoavon.org.br)

## Parâmetros da ponderação e ajuste da amostra

**Segmentos etários abaixo de 18 anos e de idosos (60 anos e mais) foram excluídos da base de dados final** em função de sua sub-representação na coleta inicial, uma vez que a correção de sua representatividade exigiria multiplicar tais entrevistas por pesos muito elevados (>7.0). Nossa amostra teve proporção menor de indivíduos acima de 40 anos e de pessoas com renda familiar mensal de até 2 salários mínimos. E como decidimos manter esses segmentos na base analisada, isso levou o plano amostral a ser recalculado para representar 1.280 entrevistas. Ou seja, os perfis super-representados na amostra tiveram um peso dimensionado para reduzir sua participação e torná-la proporcional aos dados secundários, evitando-se, no sentido inverso, a aplicação de um peso excessivo às respostas dos perfis sub-representados.

## Parâmetros para a ponderação da amostra

Estratos considerados:

### Gênero

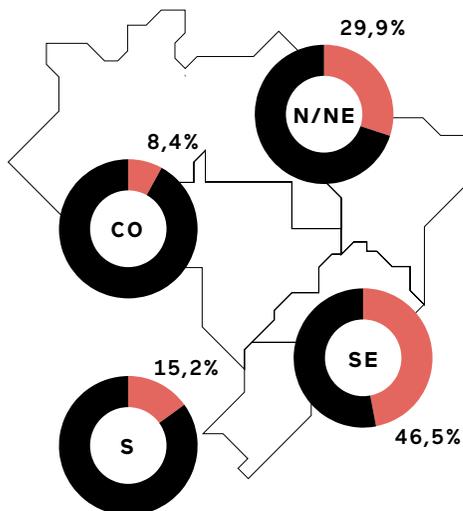


**46,8%**  
HOMENS



**53,2%**  
MULHERES

### Região



Fonte: PNAD/IBGE - Pessoas de 10 anos ou mais de idade que utilizaram a Internet, no período de referência dos últimos três meses, por Grandes Regiões, segundo o sexo e os grupos de idade — 4º trimestre de 2017

### Renda

#### Até 1 SM

31%

#### 1 a 2 SM

35%

#### 2 a 3 SM

14,4%

#### 3 a 5 SM

10,6%

#### 5 a 10 SM

6,3%

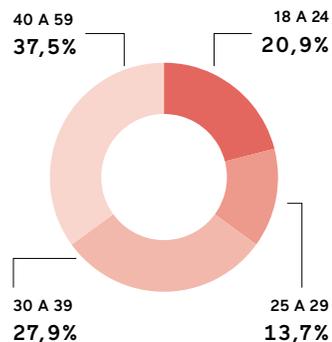
#### 10 a 20 SM

2,1%

#### + 20 SM

0,6%

### Faixa etária



## Criação de indicadores sintéticos

Com vistas a facilitar a apreensão dos principais resultados, parte das perguntas aplicadas foram agrupadas, gerando **quatro índices**:

1

### ÍNDICE DE PERCEPÇÃO SOBRE FEMINISMO,

que agrega duas perguntas que medem opiniões sobre o feminismo.

2

### ÍNDICE DE EXPOSIÇÃO À ALTERIDADE,

que agrega cinco perguntas sobre a disposição e práticas de leitura e conversa sobre feminismo e machismo, seja com quem pensa de forma parecida ou diferente (medem comportamentos).

3

### ÍNDICE DE DIALOGICIDADE,

que agrega quatro perguntas sobre a valorização de se dialogar sobre feminismo e machismo, como meio ou instrumento de transformação pessoal e social (medem atitude).

4

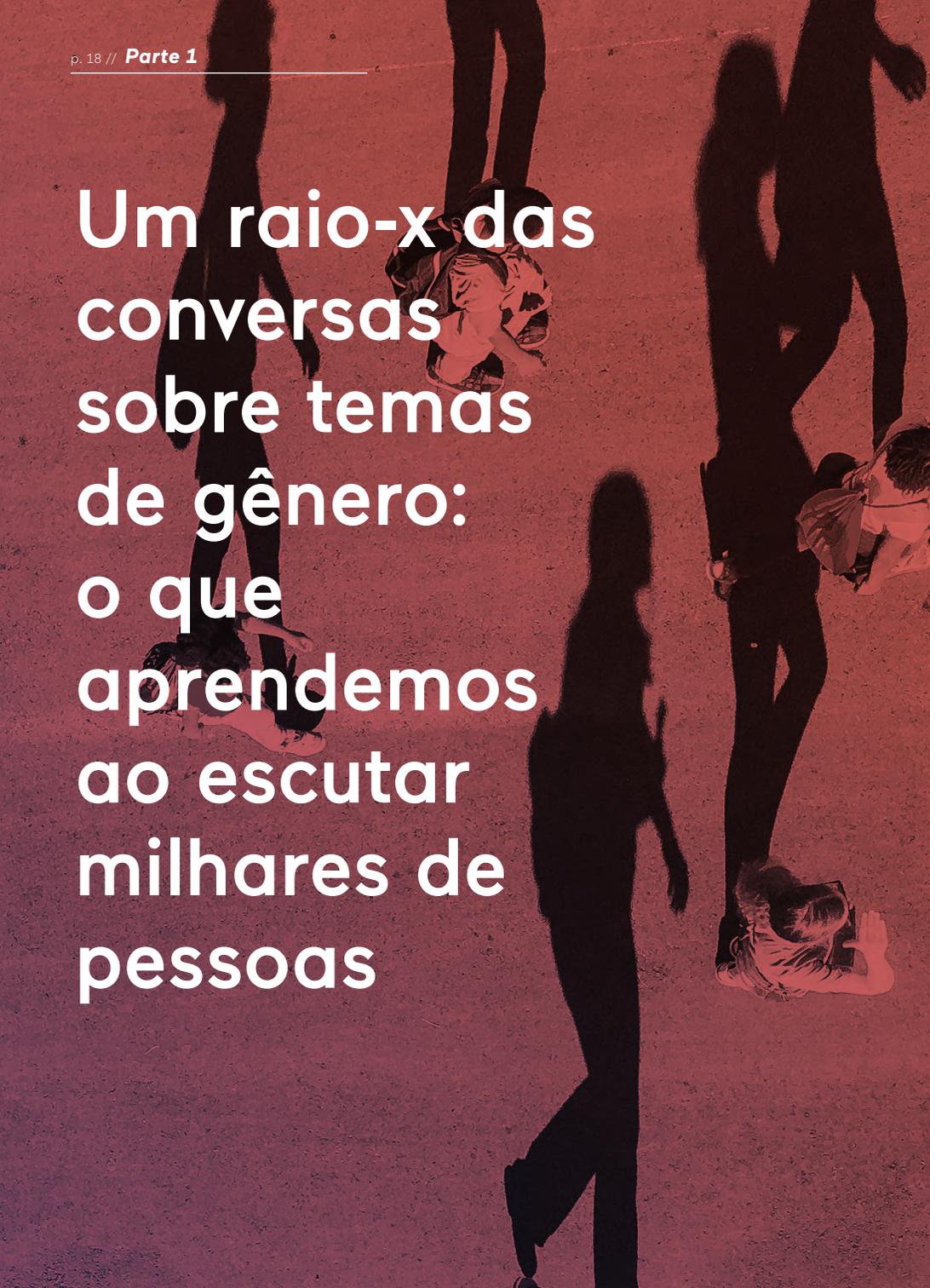
### ÍNDICE PONTES VERSUS MUROS,

que combina os dois índices anteriores — de exposição à alteridade e de valorização do diálogo, articulando as dimensões comportamental e atitudinal. Classifica as pessoas entrevistadas em uma escala de três pontos: em um polo, as mais propensas à construção de pontes; no outro polo, as que estariam mais “entre muros”, avessas a dialogar sobre os temas propostos; no meio, as que estão “em trânsito” entre esses polos.

Para baixar o material completo que detalha ainda mais a pesquisa e a construção dos índices, acesse:

[www.papodehomem.com.br/pontes](http://www.papodehomem.com.br/pontes) ou [www.institutoavon.org.br](http://www.institutoavon.org.br)

# Um raio-x das conversas sobre temas de gênero: o que aprendemos ao escutar milhares de pessoas



**VIVEMOS EM TEMPOS** de polarização ideológica, fake news e pós-verdades. Preferimos acreditar no que nos agrada e desconsiderar qualquer coisa dita por aqueles de quem não gostamos.

Mas como não sermos arrastados — inclusive emocionalmente — por opiniões extremadas e achismos, em meio a tantas divergências, incertezas e conflitos? Poderemos construir coletivamente soluções que valorizem causas, ideais e bandeiras benéficas a todos e todas nós?

Ao escutar milhares de pessoas em todo o país, o **PapodeHomem** e o **Instituto Avon** abriram a caixa de Pandora de uma das discussões mais importantes de nosso tempo: como homens e mulheres se colocam frente ao debate de ideias e posições sobre o feminismo com quem pensa igual e com quem pensa muito diferente deles?

E, indo além, como conversar com quem pensa muito diferente de nós, na prática?

## Quem está construindo ponte e quem está fechado entre muros, quando falamos sobre temas de gênero?

A partir da pesquisa, aplicada em todo o Brasil, sintetizamos três grandes perfis de pessoas\*:

### 15% das pessoas são **Construtores de pontes**



- costumam sentir curiosidade ao conversar com quem pensa muito diferente e são mais pacientes; com frequência sentem alegria ao compartilhar algo que a outra pessoa ainda não sabia
- acreditam muito no diálogo sobre temas de gênero como ferramenta de transformação
- já foram muito beneficiadas por conversas sobre gênero
- consomem conteúdos contra e a favor de seus pontos de vista
- possuem maior representatividade no grupo de pessoas pró-feminismo
- em sua maioria, são mulheres não heterossexuais de qualquer idade e também mulheres heterossexuais jovens

\*Composição dos índices explicada e disponível para download em [www.papodehomem.com.br/pontes](http://www.papodehomem.com.br/pontes) ou [www.institutoavon.org.br](http://www.institutoavon.org.br)

### 50% das pessoas estão **Em trânsito**



- níveis intermediários de busca por diálogo com quem pensa muito diferente (podem ser mais abertos ou fechados dependendo do contexto)
- às vezes sentem curiosidade ao conversar com quem pensa muito diferente, mas nem sempre são pacientes, se cansam mais nesses diálogos; sentem alegria quando compartilham algo que a outra pessoa ainda não sabia
- níveis intermediários de busca por conteúdos com pontos de vista distintos dos seus
- ocasionalmente foram beneficiadas por conversas sobre gênero
- têm certa crença na força do diálogo sobre temas de gênero, mas com ressalvas
- são a maior parte de todos os segmentos sociais

### 35% das pessoas estão **Entre muros**



- preferem não ter conversas com quem pensa muito diferente e têm pouca paciência pra isso
- é comum não terem energia para conversar com quem pensa muito diferente, sentem maior cansaço nesses diálogos
- evitam conteúdos com pontos de vista que se opõem aos seus
- tiveram poucas experiências positivas em conversas sobre gênero
- acreditam menos na força do diálogo sobre temas de gênero, como ferramenta de mudança
- metade dos homens heterossexuais acima de 29 anos está nesse perfil
- possuem maior representatividade no grupo de pessoas não feministas
- a região Sul é a que possui maior porcentagem de pessoas “Entre muros”

# Qual a composição de cada um dos três grandes perfis?

- CONSTRUTORES DE PONTES
- EM TRÂNSITO
- ENTRE MUROS

## Faixa etária

### 18 a 24



### 25 a 29



### 30 a 39



### 40 a 59



# CONSTRUTORES DE PONTES

TOTAL 15%



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Heterossexuais adultos     | 12% |
| Heterossexuais jovens      | 11% |
| Não heterossexuais adultos | 5%  |
| Não heterossexuais jovens  | 13% |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Heterossexuais adultas     | 16% |
| Heterossexuais jovens      | 19% |
| Não heterossexuais adultas | 25% |
| Não heterossexuais jovens  | 28% |

# EM TRÂNSITO

TOTAL 50%



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Heterossexuais adultos     | 39% |
| Heterossexuais jovens      | 51% |
| Não heterossexuais adultos | 58% |
| Não heterossexuais jovens  | 56% |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Heterossexuais adultas     | 51% |
| Heterossexuais jovens      | 56% |
| Não heterossexuais adultas | 57% |
| Não heterossexuais jovens  | 60% |

# ENTRE MUROS

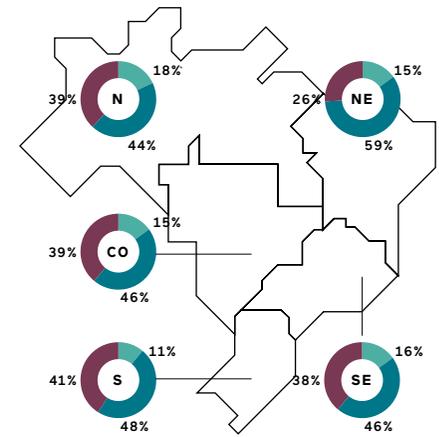
TOTAL 35%



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Heterossexuais adultos     | 49% |
| Heterossexuais jovens      | 37% |
| Não heterossexuais adultos | 37% |
| Não heterossexuais jovens  | 32% |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Heterossexuais adultas     | 33% |
| Heterossexuais jovens      | 25% |
| Não heterossexuais adultas | 18% |
| Não heterossexuais jovens  | 12% |

## Região



## Renda

\*SM: Salário mínimo

### 1 SM\*



### 1 a 2 SM



### 2 a 5 SM



### +5 SM



## Quais sentimentos surgem com mais frequência em conversas sobre feminismo ou machismo com quem pensa muito diferente de você?

# 52%

**DAS PESSOAS se sentem bem caso possam compartilhar algo que o outro não sabe, pois isso dá a sensação de que estão contribuindo**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Cansaço            | 36% |
| Curiosidade        | 36% |
| Frustração         | 31% |
| Falta de paciência | 24% |
| Tristeza           | 21% |
| Raiva              | 13% |
| Animação           | 8%  |
| Alegria            | 2%  |



### CONSTRUTORES DE PONTE

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Curiosidade        | 54% |
| Frustração         | 28% |
| Cansaço            | 24% |
| Tristeza           | 19% |
| Animação           | 16% |
| Raiva              | 14% |
| Falta de paciência | 6%  |
| Alegria            | 4%  |



### EM TRÂNSITO

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Curiosidade        | 40% |
| Cansaço            | 39% |
| Frustração         | 36% |
| Tristeza           | 25% |
| Falta de paciência | 17% |
| Raiva              | 13% |
| Animação           | 9%  |
| Alegria            | 2%  |



### ENTRE MUROS

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Falta de paciência | 41% |
| Cansaço            | 38% |
| Frustração         | 25% |
| Curiosidade        | 24% |
| Tristeza           | 16% |
| Raiva              | 13% |
| Animação           | 3%  |
| Alegria            | 0%  |

## Obstáculos

O que mais dificulta ter conversas frequentes com pessoas que pensam muito diferente de você, em relação a feminismo ou machismo?

# 64%

**DAS PESSOAS afirmam que o principal obstáculo é a AGRESSIVIDADE que essas conversas costumam ter**

|   | TOTAL | CONSTRUTORES DE PONTE | EM TRÂNSITO | ENTRE MUROS |
|---|-------|-----------------------|-------------|-------------|
| Agressividade que essas conversas costumam ter          | 64%   | 67%                   | 67%         | 59%         |
| Não gosto de radicalismo                                | 46%   | 36%                   | 44%         | 52%         |
| Falta energia   | 39%   | 31%                   | 44%         | 36%         |
| Falta empatia do outro lado ao me escutar               | 39%   | 51%                   | 42%         | 30%         |
| Tenho pouca paciência                                   | 30%   | 24%                   | 30%         | 34%         |
| Falta rede, convivo muito com quem pensa parecido       | 16%   | 23%                   | 18%         | 11%         |
| Tenho dificuldade em ser empático com visões diferentes | 8%    | 4%                    | 8%          | 11%         |
| Pessoas contra o feminismo não merecem meu tempo        | 4%    | 1%                    | 4%          | 5%          |
| Pessoas a favor do feminismo não merecem meu tempo      | 3%    | 0%                    | 1%          | 6%          |

# Quem apoia o feminismo?

As mulheres não heterossexuais jovens (até 29 anos) são as maiores apoiadoras do feminismo. E homens heterossexuais acima de 29 os que menos apoiam.

→ **ORIENTAÇÃO SEXUAL** surge como marcador social de maior impacto positivo em apoio ao feminismo. Em seguida, vemos gênero e idade com grande influência. **VALE UMA RESSALVA: embora a pesquisa não tenha feito o recorte racial nos dados quantitativos, sabe-se que raça é um marcador identitário importante nessa conversa.**

→ **A REGIÃO NORTE DO PAÍS** se destaca por ser a menos pró-feminista.

→ **NESTE TRABALHO** usaremos a palavra “feminista” para designar as mulheres que apoiam o feminismo. Já os homens que apoiam serão chamados de “pró-feministas”.

## O que significa cada perfil?

No capítulo introdutório desse material explicamos a construção dos índices.

“**Pró-feministas**” são as pessoas totalmente a favor e que sabem seu significado correto.

“**Em termos**” são pessoas com ressalvas em relação ao feminismo, ainda que enxerguem valor em sua existência. Não são inteiramente contra, nem inteiramente a favor.

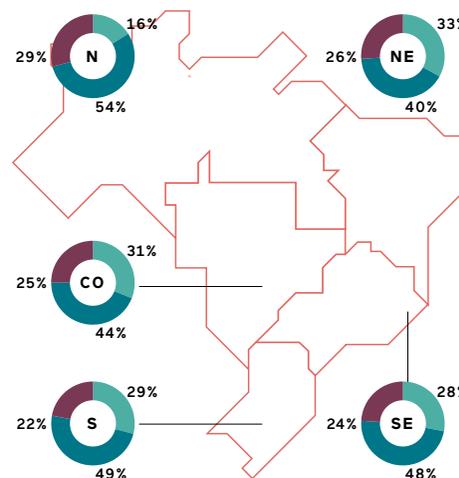
“**Não feministas**” são pessoas contra em alguma medida e que tendem a perceber o feminismo como radical demais ou uma busca de superioridade por parte das mulheres.

Cabe ressaltar que, no grupo de não feministas, **16% das pessoas é anti-feminista, se posicionando totalmente contra.**

● PRÓ-FEMINISTA ● EM TERMOS ● NÃO FEMINISTA

## Região

Total: ● 29% ● 46% ● 25%



## Identidade

de gênero e orientação sexual

Total: ● 29% ● 46% ● 25%



Heterossexuais

● 17% ● 52% ● 31%

Não heterossexuais

● 30% ● 52% ● 17%



Heterossexuais

● 35% ● 42% ● 23%

Não heterossexuais

● 55% ● 37% ● 8%

## Interseccional - gênero, idade e orientação sexual

Total: ● 29% ● 46% ● 25%



|                            | Pró-Feminista | Em Termos | Não Feminista |
|----------------------------|---------------|-----------|---------------|
| Heterossexuais adultos     | 17%           | 50%       | 32%           |
| Heterossexuais jovens      | 18%           | 54%       | 28%           |
| Não heterossexuais adultos | 22%           | 56%       | 22%           |
| Não heterossexuais jovens  | 36%           | 50%       | 14%           |



|                            | Pró-Feminista | Em Termos | Não Feminista |
|----------------------------|---------------|-----------|---------------|
| Heterossexuais adultas     | 32%           | 44%       | 23%           |
| Heterossexuais jovens      | 40%           | 38%       | 22%           |
| Não heterossexuais adultas | 52%           | 36%       | 12%           |
| Não heterossexuais jovens  | 59%           | 37%       | 5%            |

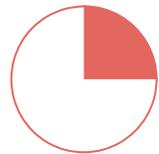
## As pessoas sabem o que é feminismo?

# 58%

**DAS PESSOAS ENTREVISTADAS (6 EM CADA 10)**

compreendem o que significa feminismo: optam pela resposta que o define como “um movimento necessário de defesa por direitos e oportunidades iguais para homens e mulheres”.

**Essa taxa chega a 81% entre as mulheres homo e bissexuais.**



**PARA CERCA DE 1/4 DA AMOSTRA**

embora o feminismo seja “uma luta justa, às vezes é agressiva e radical demais” (26%). Entre os homens heterossexuais essa taxa passa de 1/3 (36%).

*Qual das frases abaixo mais se aproxima do que você pensa ser feminismo?*

# MOVIMENTO

**NECESSÁRIO DE DEFESA POR DIREITOS E OPORTUNIDADES IGUAIS**  
**TOTAL 58%**

# LUTA JUSTA

**POR DIREITOS IGUAIS, ÀS VEZES AGRESSIVA E RADICAL**  
**TOTAL 26%**

# DEFENDE

**A SUPERIORIDADE DAS MULHERES / OPOSTO DE MACHISMO / NS**  
**TOTAL 16%**



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Heterossexuais adultos     | 47% |
| Heterossexuais jovens      | 46% |
| Não heterossexuais adultos | 61% |
| Não heterossexuais jovens  | 62% |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Heterossexuais adultas     | 61% |
| Heterossexuais jovens      | 67% |
| Não heterossexuais adultas | 73% |
| Não heterossexuais jovens  | 87% |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Heterossexuais adultos     | 35% |
| Heterossexuais jovens      | 39% |
| Não heterossexuais adultos | 30% |
| Não heterossexuais jovens  | 30% |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Heterossexuais adultas     | 21% |
| Heterossexuais jovens      | 17% |
| Não heterossexuais adultas | 16% |
| Não heterossexuais jovens  | 10% |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Heterossexuais adultos     | 18% |
| Heterossexuais jovens      | 14% |
| Não heterossexuais adultos | 9%  |
| Não heterossexuais jovens  | 8%  |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Heterossexuais adultas     | 18% |
| Heterossexuais jovens      | 16% |
| Não heterossexuais adultas | 12% |
| Não heterossexuais jovens  | 3%  |

**A dificuldade em dizer “não sei” é uma das barreiras-chave para melhores conversas.**

Talvez dada a expressividade do debate em torno de pautas tidas como feministas,

## MENOS DE 1%

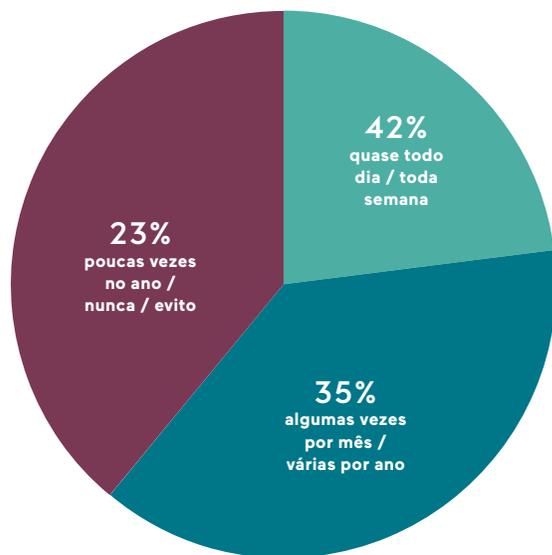
**DAS PESSOAS DIZ NÃO SABER O QUE É FEMINISMO**

— embora parcela significativa (mais de 1/6) ainda confunda seu significado, optando pelas respostas que o definem como “defesa de superioridade das mulheres sobre os homens” ou “o oposto do machismo”.

Indo além desse exemplo específico, nota-se que assumir dúvidas surge como uma barreira central nas conversas sobre o tema, tanto para pessoas feministas como não feministas. Quando um dos lados assume não saber alguma coisa, diz ter dúvidas e pergunta a opinião do outro, isso tende a gerar efeitos positivos.

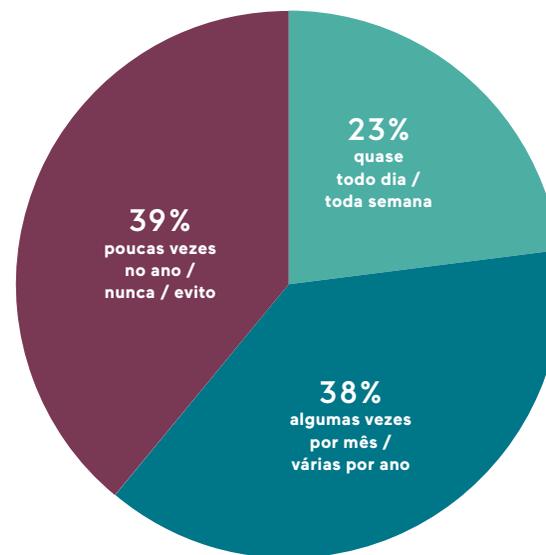
Como superar a vergonha e o medo de dizer que não sabemos algo, quando dialogamos com quem pensa diferente de nós?

## Com que frequência você conversa sobre feminismo ou machismo, seja digital ou presencialmente, com pessoas que pensam de modo similar a você?



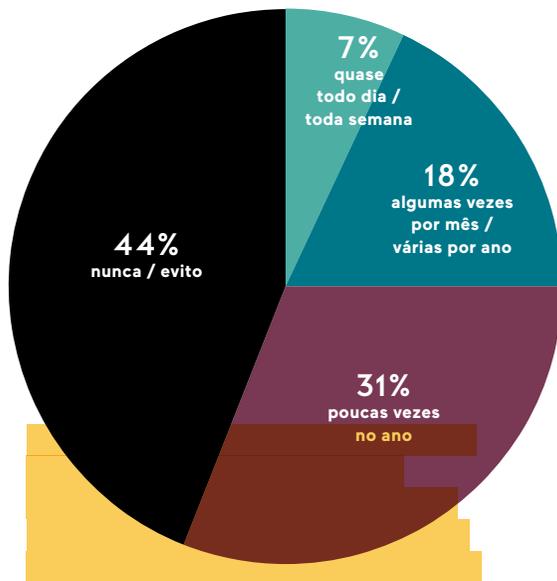
|   |                            |     |
|---|----------------------------|-----|
|    | Heterossexuais adultos     | 26% |
|   | Heterossexuais jovens      | 30% |
|   | Não heterossexuais adultos | 44% |
|   | Não heterossexuais jovens  | 47% |
|    | Heterossexuais adultas     | 49% |
|   | Heterossexuais jovens      | 55% |
|   | Não heterossexuais adultas | 56% |
|   | Não heterossexuais jovens  | 73% |
|    | Heterossexuais adultos     | 37% |
|   | Heterossexuais jovens      | 42% |
|   | Não heterossexuais adultos | 31% |
|   | Não heterossexuais jovens  | 31% |
|   | Heterossexuais adultas     | 33% |
|   | Heterossexuais jovens      | 33% |
|   | Não heterossexuais adultas | 28% |
|   | Não heterossexuais jovens  | 22% |
|  | Heterossexuais adultos     | 36% |
|   | Heterossexuais jovens      | 27% |
|   | Não heterossexuais adultos | 25% |
|   | Não heterossexuais jovens  | 22% |
|  | Heterossexuais adultas     | 18% |
|   | Heterossexuais jovens      | 13% |
|   | Não heterossexuais adultas | 16% |
|   | Não heterossexuais jovens  | 5%  |

## Com que frequência você conversa sobre feminismo ou machismo, seja presencial ou digitalmente, com pessoas que pensam muito diferente de você?



|   |                            |     |
|---|----------------------------|-----|
|    | Heterossexuais adultos     | 17% |
|   | Heterossexuais jovens      | 19% |
|   | Não heterossexuais adultos | 19% |
|   | Não heterossexuais jovens  | 22% |
|    | Heterossexuais adultas     | 24% |
|   | Heterossexuais jovens      | 26% |
|   | Não heterossexuais adultas | 24% |
|   | Não heterossexuais jovens  | 44% |
|    | Heterossexuais adultos     | 39% |
|   | Heterossexuais jovens      | 38% |
|   | Não heterossexuais adultos | 38% |
|   | Não heterossexuais jovens  | 36% |
|   | Heterossexuais adultas     | 35% |
|   | Heterossexuais jovens      | 43% |
|   | Não heterossexuais adultas | 41% |
|   | Não heterossexuais jovens  | 38% |
|  | Heterossexuais adultos     | 44% |
|   | Heterossexuais jovens      | 43% |
|   | Não heterossexuais adultos | 44% |
|   | Não heterossexuais jovens  | 42% |
|  | Heterossexuais adultas     | 40% |
|   | Heterossexuais jovens      | 31% |
|   | Não heterossexuais adultas | 35% |
|   | Não heterossexuais jovens  | 17% |

Com que frequência você **ativamente** procura pessoas que pensam muito diferente de você sobre feminismo ou machismo, pra conversar?



**Apenas 25% das pessoas vão atrás desses diálogos, com alguma frequência.** Ativamente buscar conversar com quem pensa diferente não é a mesma coisa que cair nessas conversas por acaso. Exige um nível maior de abertura e empatia e é justamente o que encorajamos para construirmos mais pontes.

**AS MULHERES NÃO HETEROSSEXUAIS JOVENS SÃO AS QUE MAIS SE DESTACAM POSITIVAMENTE NESSE ASPECTO.**

|  |                            |     |
|--|----------------------------|-----|
|  | Heterossexuais adultos     | 5%  |
|  | Heterossexuais jovens      | 5%  |
|  | Não heterossexuais adultas | 6%  |
|  | Não heterossexuais jovens  | 6%  |
|  | Heterossexuais adultas     | 6%  |
|  | Heterossexuais jovens      | 8%  |
|  | Não heterossexuais adultas | 12% |
|  | Não heterossexuais jovens  | 14% |

|  |                            |     |
|--|----------------------------|-----|
|  | Heterossexuais adultos     | 16% |
|  | Heterossexuais jovens      | 19% |
|  | Não heterossexuais adultas | 24% |
|  | Não heterossexuais jovens  | 19% |

|  |                            |     |
|--|----------------------------|-----|
|  | Heterossexuais adultas     | 16% |
|  | Heterossexuais jovens      | 21% |
|  | Não heterossexuais adultas | 24% |
|  | Não heterossexuais jovens  | 25% |

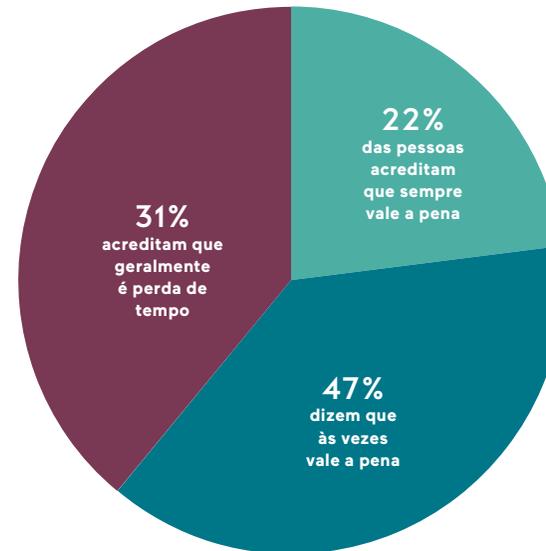
|  |                            |     |
|--|----------------------------|-----|
|  | Heterossexuais adultos     | 37% |
|  | Heterossexuais jovens      | 31% |
|  | Não heterossexuais adultas | 21% |
|  | Não heterossexuais jovens  | 28% |

|  |                            |     |
|--|----------------------------|-----|
|  | Heterossexuais adultas     | 32% |
|  | Heterossexuais jovens      | 27% |
|  | Não heterossexuais adultas | 16% |
|  | Não heterossexuais jovens  | 27% |

|  |                            |     |
|--|----------------------------|-----|
|  | Heterossexuais adultos     | 42% |
|  | Heterossexuais jovens      | 44% |
|  | Não heterossexuais adultos | 48% |
|  | Não heterossexuais jovens  | 47% |

|  |                            |     |
|--|----------------------------|-----|
|  | Heterossexuais adultas     | 47% |
|  | Heterossexuais jovens      | 44% |
|  | Não heterossexuais adultas | 48% |
|  | Não heterossexuais jovens  | 33% |

Vale a pena dialogar com quem pensa **muito diferente de você** sobre temas de gênero?



Os que mais acreditam que sempre vale a pena são os **HOMENS NÃO HETEROSSEXUAIS ADULTOS**

**39%**

**7 EM CADA 10**  
PESSOAS ACREDITAM QUE VALE A PENA dialogar, em alguma medida

|  |                            |     |
|--|----------------------------|-----|
|  | Heterossexuais adultos     | 24% |
|  | Heterossexuais jovens      | 23% |
|  | Não heterossexuais adultos | 39% |
|  | Não heterossexuais jovens  | 17% |

|  |                            |     |
|--|----------------------------|-----|
|  | Heterossexuais adultas     | 21% |
|  | Heterossexuais jovens      | 20% |
|  | Não heterossexuais adultas | 20% |
|  | Não heterossexuais jovens  | 20% |

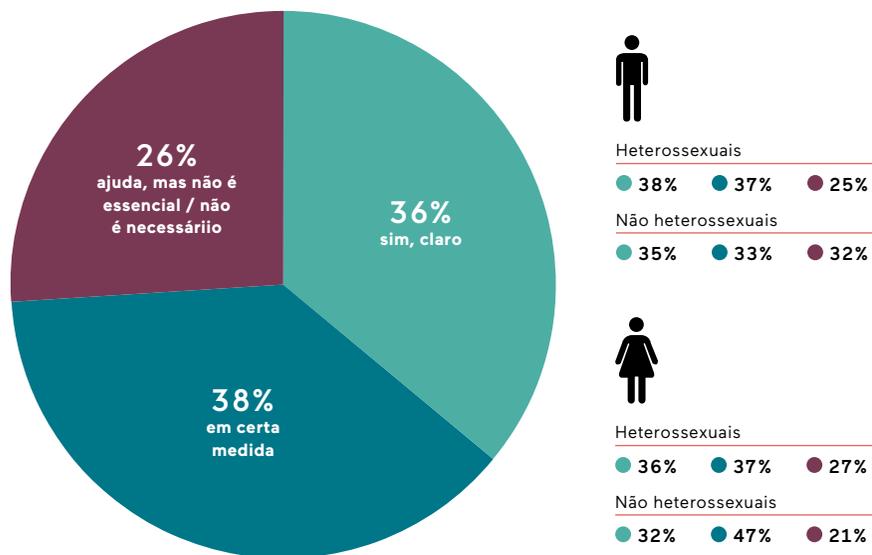
|  |                            |     |
|--|----------------------------|-----|
|  | Heterossexuais adultos     | 43% |
|  | Heterossexuais jovens      | 45% |
|  | Não heterossexuais adultos | 33% |
|  | Não heterossexuais jovens  | 53% |

|  |                            |     |
|--|----------------------------|-----|
|  | Heterossexuais adultas     | 47% |
|  | Heterossexuais jovens      | 50% |
|  | Não heterossexuais adultas | 59% |
|  | Não heterossexuais jovens  | 58% |

|  |                            |     |
|--|----------------------------|-----|
|  | Heterossexuais adultos     | 33% |
|  | Heterossexuais jovens      | 32% |
|  | Não heterossexuais adultos | 27% |
|  | Não heterossexuais jovens  | 31% |

|  |                            |     |
|--|----------------------------|-----|
|  | Heterossexuais adultas     | 32% |
|  | Heterossexuais jovens      | 29% |
|  | Não heterossexuais adultas | 22% |
|  | Não heterossexuais jovens  | 22% |

O diálogo entre pessoas que pensam muito diferente **pode ajudar a criar relações mais construtivas**, amorosas e saudáveis entre homens e mulheres?



**Experimentar conversar sobre gênero sem usar palavras mais carregadas de significado**

(gênero, feminismo, masculinidade tóxica, machismo, patriarcado, cultura do estupro...) pode ser um exercício eficaz ao dialogar com quem pensa diferente de você.

O apoio ao diálogo aumenta de

**69% PARA 87%**

quando fazemos a mesma pergunta sem nos referirmos às palavras gênero ou feminismo.

E quando consideramos apenas as pessoas do perfil “Entre muros” (as mais fechadas), o apoio ao diálogo quase dobra: salta de 44% para 75%.

## Mas conversas ajudam mesmo ou acabam sendo perda de tempo?

# 75%

### DAS PESSOAS

afirmam terem sido beneficiadas ao conversar sobre temas relacionados a gênero, como machismo e feminismo, e que isso as ajudou a construir seus posicionamentos

# 5 EM CADA 10

**PESSOAS** gostariam de ter mais conversas com quem pensa muito diferente delas sobre temas de gênero

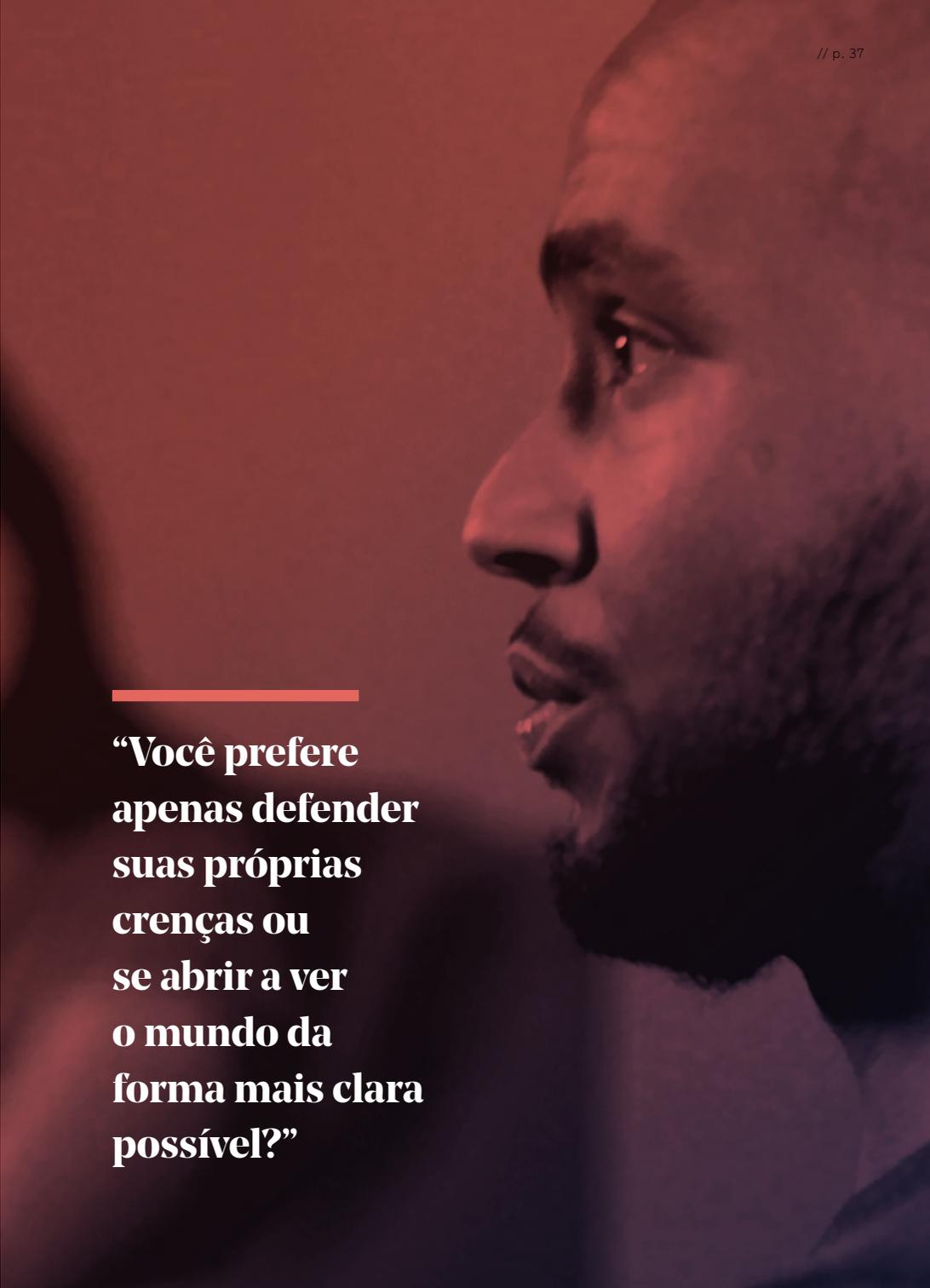
### MAS...

### APENAS

# 2 EM CADA 10

**PESSOAS** ativamente buscam quem pensa diferente de si para conversar sobre temas de gênero com alguma frequência.

***Há um consenso de que as conversas são úteis e metade de nós quer ter mais delas, mesmo com quem pensa diferente. Mas quase ninguém está indo atrás desses encontros.***



---

**“Você prefere apenas defender suas próprias crenças ou se abrir a ver o mundo da forma mais clara possível?”**

## Quais são os principais obstáculos para termos mais conversas sobre temas de gênero com quem pensa diferente?

RANKING DE OBSTÁCULOS

1. AGRESSIVIDADE
2. FALTA DE ENERGIA
3. RADICALISMO DO OUTRO
4. FALTA DE EMPATIA DO OUTRO
5. ARGUMENTOS RUINS

*Entre os obstáculos*, o principal em todos os segmentos sociais analisados é a **agressividade**, apontado por quase 64% das pessoas entrevistadas (taxa que chega a 75% entre os homens não heterossexuais).

A agressividade dessas conversas é percebida como um problema ainda maior para quem tem até 24 anos (72%). Ela diminui com o passar dos anos e após os 40 se torna menor (56%), mas segue sendo vista como o maior obstáculo.

As pessoas não heterossexuais sentem a **falta de empatia** do outro como o segundo maior obstáculo (56% dos homens e 49% das mulheres). Para as pessoas heterossexuais, o **radicalismo** é o segundo maior desafio: 52% entre os homens, 41% entre as mulheres.

A falta de empatia do outro como principal obstáculo percebido pelos não heterossexuais corrobora a ideia de que os heterossexuais têm dificuldade ao se colocar no lugar dos não heterossexuais e, portanto, fazer o reconhecimento deles como sujeitos de necessidades e direitos. Do outro lado, a alternativa “radicalismo” pelos heterossexuais aponta para a ideia de que o debate e a pauta pró-feminista e contra o machismo é percebida como sendo de grupos minoritários e não algo que beneficiaria toda a sociedade.

**Falta rede?  
SOMENTE**

**16%**

**DAS PESSOAS** afirmam que conviver apenas com pessoas que pensam parecido é um obstáculo. Ou seja, a maioria de nós conhece quem pensa diferente. Mas **escolhe** não se aproximar.

**“O problema são os outros...”**

**39%**

**DAS PESSOAS** dizem que a falta de empatia do outro lado é um problema.

**APENAS**

**8%**

reconhecem que a falta de empatia nelas também é um obstáculo.

## HABILIDADES E ATITUDES QUE PODEMOS TREINAR:



desenvolver mais equilíbrio emocional

nos comunicar de modo menos violento

cultivar empatia pelo outro

evitar posturas radicais

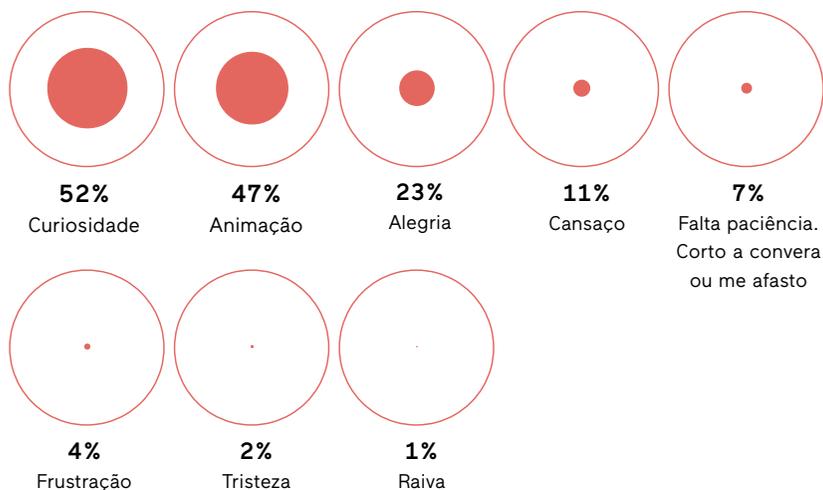
pedir desculpas quando formos agressivos

estudar e melhorar nossos argumentos



não ter vergonha de admitir que não sabemos algo e fazer perguntas

## O que sentimos ao conversar sobre feminismo com quem pensa parecido conosco?



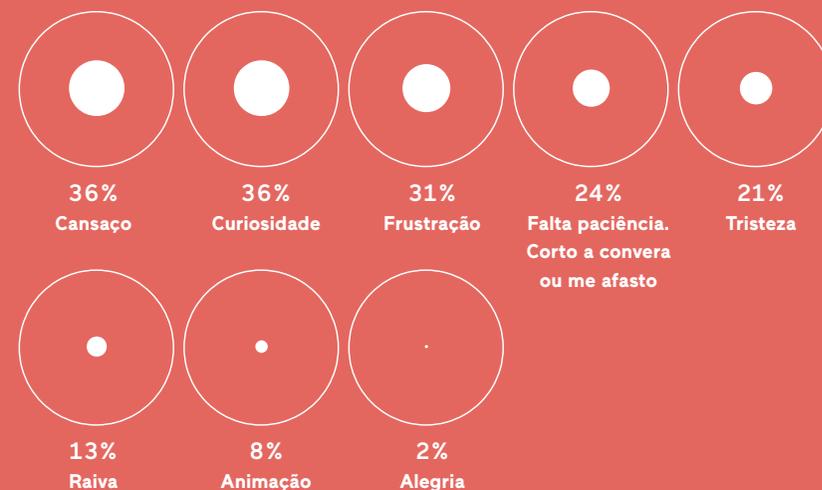
**ESSES NÚMEROS POUCO VARIAM NOS DIFERENTES SEGMENTOS SOCIAIS.**

**As pessoas não heterossexuais** são as que mais sentem alegria e curiosidade ao conversar com quem pensa parecido — com destaque para as mulheres jovens não heterossexuais.

## O que sentimos ao conversar sobre feminismo com quem pensa muito diferente de nós?

# 52%

DAS PESSOAS se sentem bem caso possam compartilhar algo que o outro não sabe, pois isso dá a sensação de que estão contribuindo. O DESAFIO É: pra essa ajuda acontecer, alguém precisa assumir uma dúvida ou pedir ajuda.



**AS EMOÇÕES MAIS COMUNS NESSAS CONVERSAS SÃO CANSAÇO, CURIOSIDADE, FRUSTRAÇÃO, TRISTEZA E RAIVA.**

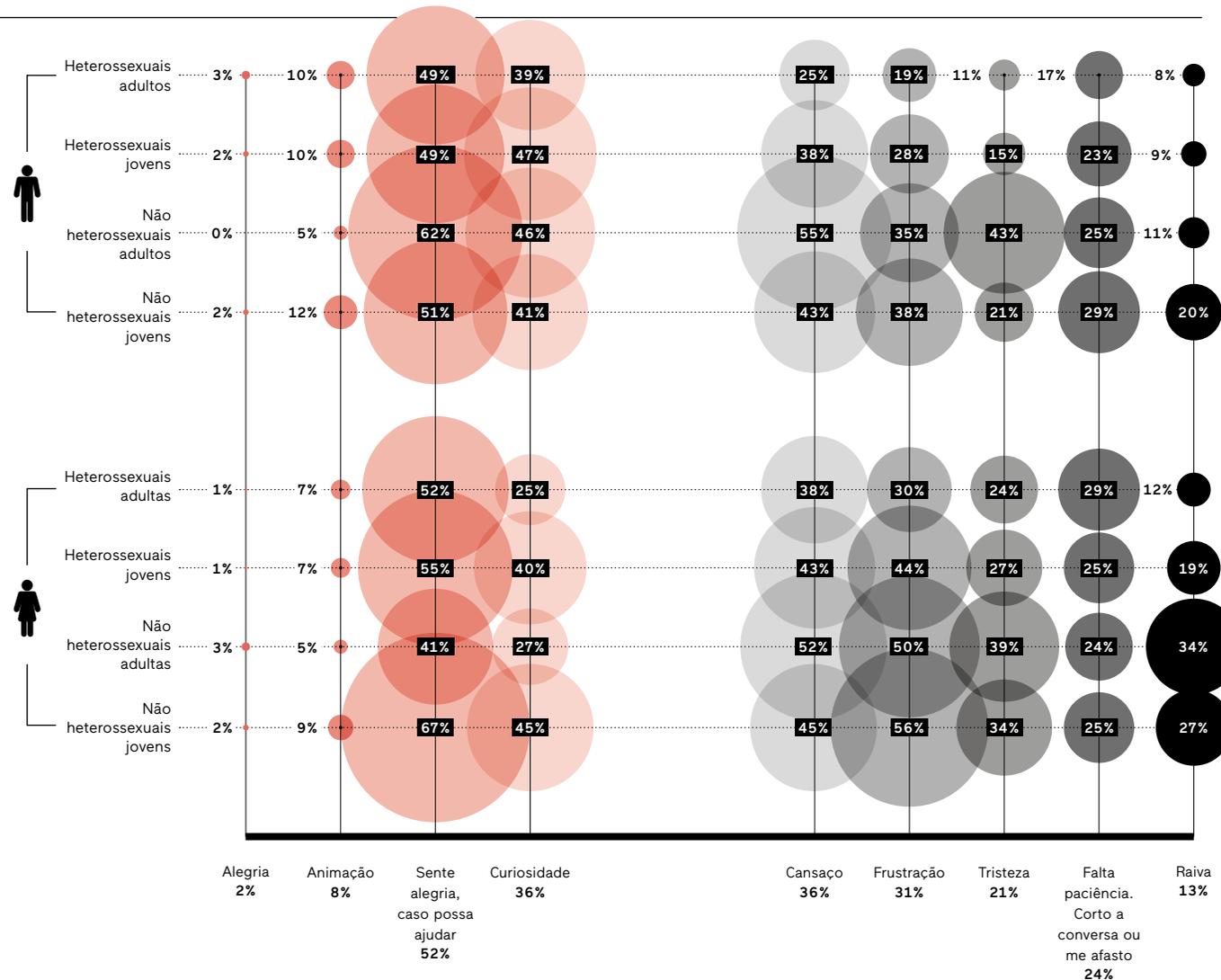
**Pessoas não heterossexuais e mulheres heterossexuais jovens sentem mais frustração, cansaço, raiva e tristeza do que as demais.**

# Quais sentimentos surgem com frequência quando alguém que pensa muito diferente de você deseja conversar sobre machismo ou feminismo?

(recorte interseccional)

**As pessoas não heterossexuais sentem mais cansaço, frustração, tristeza e raiva do que as heterossexuais. Ainda assim, são as que mais acreditam no diálogo e as que mais ativamente buscam conversar com quem pensa diferente.**

**Uma sugestão para conversas difíceis: assumir suas dúvidas, fazer perguntas e evitar julgamentos ao escutar.**



REFORÇAMOS QUE **52%**

**DAS PESSOAS se sentem bem caso possam compartilhar algo que a outra ainda não sabe sobre o tema.**

Mas quando isso acontece numa conversa com alguém que pensa muito diferente de você, que talvez seja um suposto “opositor”?

Acontece quando um dos lados adota uma postura mais aberta e relaxada, a ponto de assumir que não sabe algo ou não conhece certo ponto mencionado pelo outro, pedindo ajuda para compreender melhor.

Ou seja, quando a interação deixa de ser um cabo de guerra e se transforma em um diálogo interessado e curioso, é possível surgir conexão mesmo entre duas pessoas que jamais sentariam numa mesa juntas.

Se a pessoa sente que há um espaço de troca legítimo, a frequência muda. A nossa postura emocional de interesse genuíno no diálogo é chave para tornar isso possível.

Não fique esperando o outro lado tomar a iniciativa, seja você a pessoa construtora de pontes.

# Quem mais está ativamente buscando conversar com quem pensa diferente de si?



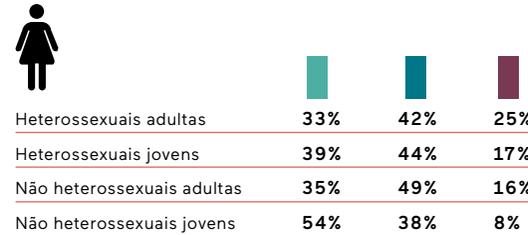
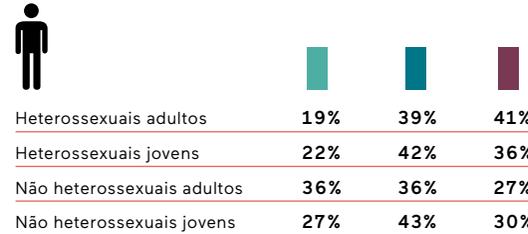
→ **As mulheres não heterossexuais jovens** são as que mais ativamente, e com regularidade, conversam com quem pensa diferente.

**São também as que mais acreditam que o diálogo vale a pena e as que mais consomem conteúdos com opiniões diversas.**

● PRÓ-EXPOSIÇÃO AOS DIFERENTES  
● EM TERMOS ● ANTI-EXPOSIÇÃO AOS DIFERENTES

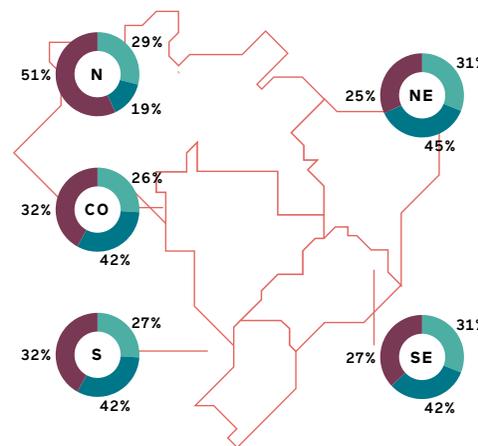
## Interseccional - gênero, idade e orientação sexual

Total: ● 29% ● 42% ● 29%



## Região

Total: ● 29% ● 42% ● 29%

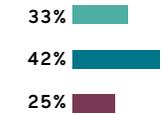


→ **A POPULAÇÃO DA REGIÃO NORTE** é a que menos ativamente busca se expor à diferença.

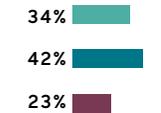
## Faixa etária

Total: ● 29% ● 42% ● 29%

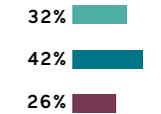
### 18 a 24



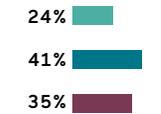
### 25 a 29



### 30 a 39

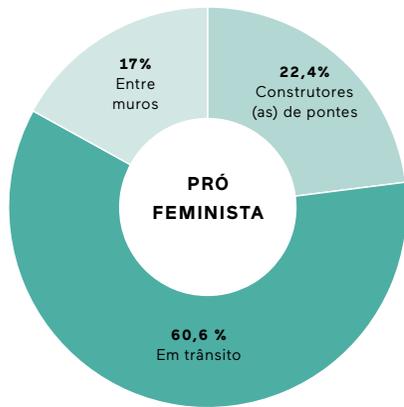


### 40 a 59



→ **AS PESSOAS ACIMA DE 40 ANOS** são as que menos se expõem à diferença, seja dialogando ou lendo conteúdo com opiniões distintas das suas.

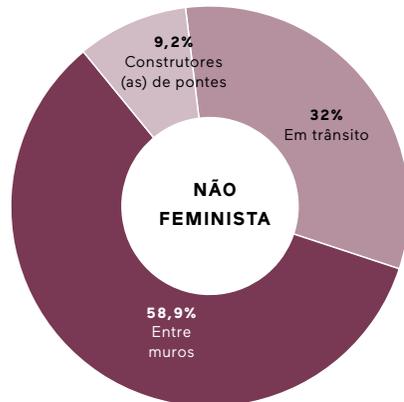
## Há alguma correlação entre apoiar o feminismo e ter mais ou menos abertura ao diálogo sobre temas de gênero?



APENAS

# 17%

das pessoas pró-feministas estão no perfil "Entre muros" — que são as que menos conversam com quem pensa diferente e as que menos acreditam no diálogo.



# 58,9%

DAS PESSOAS "Entre muros" não apoiam o feminismo.

Isso leva a crer que pessoas mais feministas possuem mais abertura a conversar sobre temas de gênero. Mas não há como saber se foi uma maior abertura anterior que as tornou mais feministas ou se o feminismo acabou as tornando mais abertas. Novas pesquisas podem focar no entendimento desse processo.

## Mas será que as pessoas "Entre muros" estão fechadas a qualquer diálogo sobre temas de gênero ou estão cansadas de uma abordagem específica?

75% DAS PESSOAS do perfil "Entre muros" dizem acreditar que mais diálogo com quem pensa muito diferente ajuda a criarmos relações mais amorosas, construtivas e saudáveis entre homens e mulheres.

A pergunta feita para chegar no dado acima foi: "Em sua opinião, o diálogo entre pessoas que pensam muito diferente pode nos ajudar a criar relações mais construtivas, amorosas e saudáveis entre homens e mulheres?"

Não usamos as palavras "gênero" ou "feminismo", ainda que a questão seja sobre isso.

Ao evitar essas palavras, as pessoas "Entre muros" responderam com grande abertura. Isso sugere que experimentar outras linguagens e abordagens pode ser uma ferramenta útil em certos contextos. Algumas palavras carregam significados negativos para certos grupos, ainda que sejam cercadas de entendimentos positivos para outros.

## O EXERCÍCIO QUE DEIXAMOS (E REFORÇAMOS) É:

Como dialogar sobre temas de gênero sem usar palavras como feminismo, machismo, masculinidade tóxica, patriarcado, cultura do estupro e equidade? Conseguimos dizer as mesmas coisas de outros modos?

Essas palavras não devem ser invisibilizadas, pois têm poder. Mas ao sermos capazes de usar linguagens e abordagens complementares podemos alcançar quem está fechado a esses termos, por já terem pré-disposição para a conotação e interpretação negativa destes.

**Conversar sobre temas de gênero sem usar palavras como feminismo, machismo, masculinidade tóxica, patriarcado, equidade, cultura de estupro e gênero pode facilitar a construção de pontes com quem está muito fechado.**

# Conclusões de nosso raio-x



**15%**

**DAS PESSOAS ESTÃO NO PERFIL “CONSTRUTORAS DE PONTES”** (ativamente, e com regularidade, buscam conversar com quem pensa diferente, acreditam muito no diálogo)



**50%**

**ESTÃO NO PERFIL “EM TRÂNSITO”** (oscilam no seu interesse pelos diferentes e possuem ressalvas com o diálogo, apesar de acreditarem que é útil)



**35%**

**ESTÃO NO PERFIL “ENTRE MUROS”** (evitam conversar com os diferentes, não gostam de ler opiniões diversas e acreditam menos no diálogo)

**Entre as mulheres não heterossexuais jovens está a maior proporção das pessoas construtoras de pontes (28%), seguidas pelas não heterossexuais adultas (25%). Metade dos homens heterossexuais (49%) acima dos 29 anos está no perfil “Entre muros”.**

## HÁ FÉ NO DIÁLOGO:

**7 EM CADA 10 PESSOAS**

acreditam que dialogar com quem pensa muito diferente é benéfico, em alguma medida

**8 EM CADA 10 PESSOAS**

aprenderam coisas novas e foram beneficiadas, em alguma medida, por conversas sobre temas de gênero

**5 EM CADA 10 PESSOAS**

gostariam, em alguma medida, de ter mais conversas com quem pensa muito diferente

## MAS NÃO SABEMOS COMO SUPERAR OS OBSTÁCULOS...

**8 em cada 10 pessoas** nunca ou quase nunca têm conversas com quem pensa muito diferente

Os principais obstáculos são, por ordem:

- **AGRESSIVIDADE**
- **FALTA DE ENERGIA**
- **RADICALISMO DO OUTRO**
- **FALTA DE EMPATIA DO OUTRO**
- **ARGUMENTOS RUINS**

As emoções mais comuns ao conversar com os diferentes são, por ordem:

- **CANSAÇO**
- **CURIOSIDADE**
- **FRUSTRAÇÃO**
- **TRISTEZA**
- **RAIVA**

## USAR OUTRAS LINGUAGENS

pode ser eficaz ao dialogar com pessoas mais fechadas

O índice de pessoas do perfil “Entre muros” que são favoráveis a dialogar sobre temas de gênero foi **31 pontos percentuais maior quando não usamos as palavras gênero ou feminismo ao fazer a pergunta.** Pulou de 44% pra 75%, quase dobrou.

**COMO AJUDAR AS PESSOAS “ENTRE MUROS” A SE ABRIR?**

**57%**

**DAS PESSOAS DO PERFIL “ENTRE MUROS”** não teve praticamente nenhuma conversa saudável ou construtiva sobre temas de gênero.

Experimente oferecer uma conversa com bastante empatia, perguntas curiosas e sem julgamento a uma pessoa fechada. Não ataque, mesmo que discorde de tudo que ela dizer.

Essa experiência, por mais desafiadora que seja, pode ser a chave para fazer com que ela salte do perfil “Entre muros” para o “Em trânsito”.

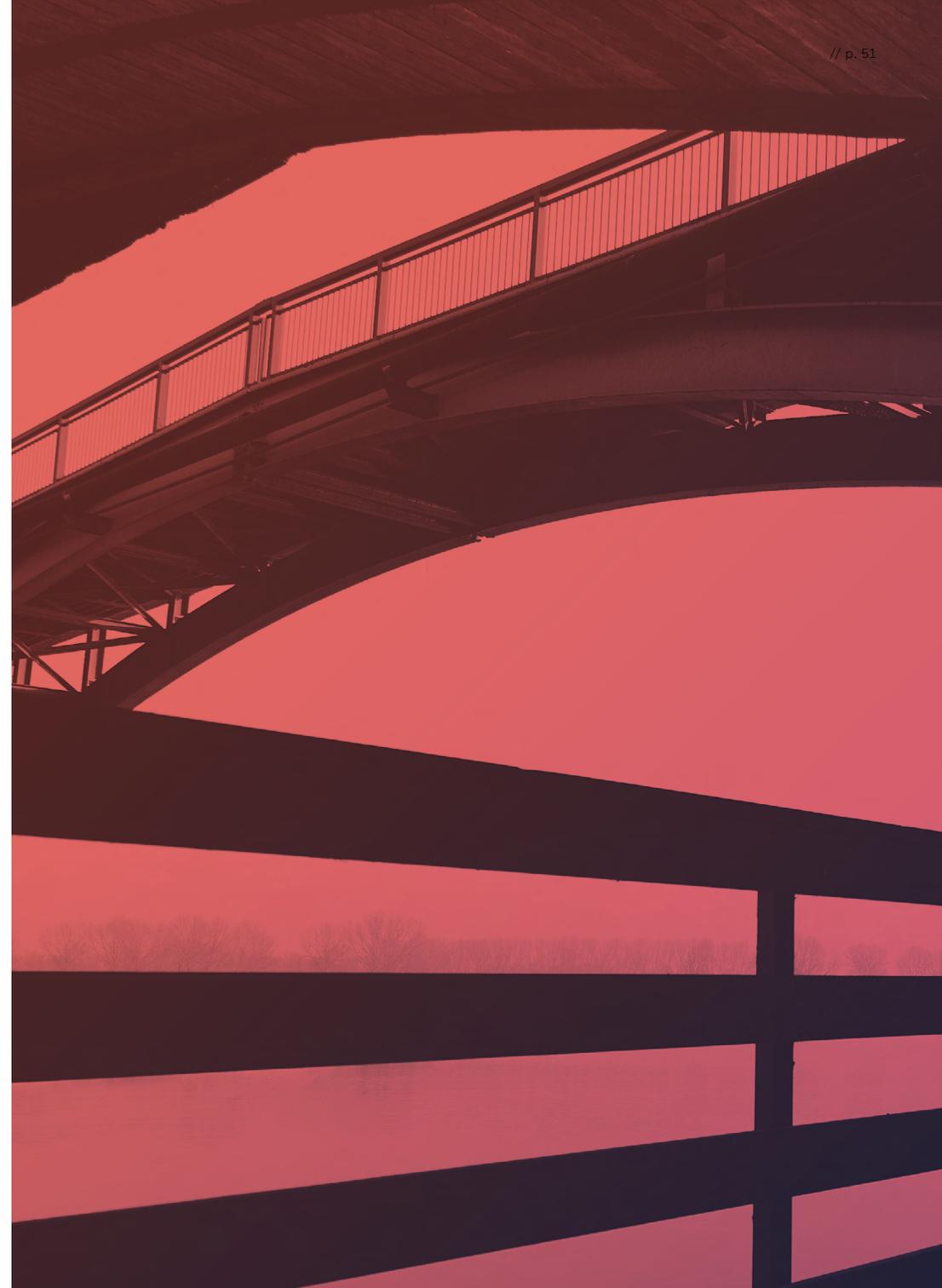
# Do que precisamos?

## MAIS PESSOAS CONSTRUTORAS DE PONTES.

Dispostas a aprender como se comunicar de modo não violento, com energia estável e equilíbrio emocional. Com paciência, escuta empática, bons argumentos e sem vergonha de assumir suas dúvidas. Pessoas abertas e curiosas, que possam tornar o treino da compaixão e de conversas mais construtivas uma prática diária. E assim realizarem o trabalho árduo de alcançar quem está atrás dos muros, com novas linguagens e abordagens criativas.

Assim sonharemos futuros possíveis ainda melhores, de mãos dadas.

**Vamos juntos?**



Parte



Construindo pontes

# Guia prático: como conversar com quem pensa muito diferente de você

## Desenvolver competência ao conversar com os diferentes é árduo. Mas fica cada vez mais prazeroso com a prática.

### **NÃO ESPERE SUCESSO**

em suas primeiras tentativas. É comum experimentar desconforto e a sensação de perda de tempo no começo.

**CONFIE.** Pense nesse processo como numa maratona, não uma corrida de cem metros rasos.

**LEVE EM CONTA** também que o diálogo é uma dentre várias ferramentas disponíveis. Campanhas, manifestações, boicotes e protestos seguem sendo ações legítimas. As rotas são complementares e podem funcionar em conjunto.

**NINGUÉM É OBRIGADO** a conversar quando não sente vontade ou lida com emoções doloridas, ligadas a traumas passados. Muitas vezes estar numa posição emocional ou social que te permita dialogar sem se sentir ofendido ou diminuído é um privilégio. Por isso, coloque as ferramentas a seguir em ação apenas quando julgar adequado.



Dividimos nosso pequeno guia em três momentos: pré, durante e pós conversas.

**E ele começa a partir de um desafio prático:**

**Desafio** Sugerimos buscar ativamente ao menos uma conversa por semana com quem pensa muito diferente de você. Por mais breve e casual que seja a interação. Convide uma pessoa para participar do desafio. Troquem experiências.

# PRÉ- CON- VERSA

## preparando o terreno

O diálogo se inicia dentro de nós, muito antes das primeiras palavras serem ditas. As 4 perguntas a seguir serão úteis nessa etapa.

### *Qual sua real motivação?*

Entrar para convencer ou “ganhar” reduz a interação a um cabo de guerra. Adotar uma postura de aprendiz e curiosidade pode ser mais favorável. Cultive abertura e interesse genuíno em conhecer visões distintas das suas — o que não significa concordar ou apoiá-las. Nossa motivação funciona como uma bússola. Sem um norte, a conversa afunda.



### **VOCÊ ESTÁ PREPARADO EMOCIONALMENTE?**

Se estiver ansioso, estressado, ressentido, raivoso, com medo ou sob efeito de substâncias entorpecentes, deixe o papo pra depois. Estar bem alimentado e com horas de sono suficientes na noite anterior são aspectos favoráveis. Meditação, yoga e práticas esportivas são úteis para estabilizar suas emoções e te colocar em uma paisagem emocional mais adequada.

### **COMO CONVIDAR ALGUÉM QUE PENSA TÃO DIFERENTE PARA UM PAPO?**

Experimente ser sincero sobre sua vontade de praticar o diálogo. Explique que não pretende convencer a outra pessoa de coisa alguma. Pergunte se ela topa conversar naquele momento ou se prefere outra hora. Caso receba uma negativa, apenas agradeça.

### *Escolheu um ambiente favorável para a conversa?*

Um local silencioso, com temperatura agradável e menos distrações é o ideal. Deixe o celular em modo avião. Sentar em círculos, se for um grupo de pessoas, é sempre melhor do que numa mesa ou com objetos entre vocês.



# 9

## PRÁTICAS

para usar durante a conversa

**1. Escute atentamente, sem interromper:** o que nem de longe significa concordar com a opinião do outro. Escutar é uma habilidade essencial para bons diálogos. Treine, olhando nos olhos, sem mexer no celular ou fazer expressões de desdém. Caso seja interrompido em sua vez, peça com gentileza e firmeza para que o outro te aguarde finalizar seu ponto.

### 2. REBOBINE A FITA:

após escutar a outra pessoa, experimente dizer o que interpretou ter sido a fala dela e cheque se é isso mesmo o que ela quis expressar, antes de avançar com sua resposta. Assim evitamos assumir o que o outro quis dizer e eliminamos ruídos desnecessários. Isso mostra que prestamos atenção e que há real interesse numa conversa de qualidade.



### 3. ELOGIE SEU Opositor, QUANDO FIZER SENTIDO:

valorize os pontos nos quais concorda com a outra pessoa. Um território em comum, por menor que seja, enfraquece a noção de que são inimigos mortais. Mas evite elogios excessivos. Isso pode criar a impressão de que está tentando manipular a outra pessoa.

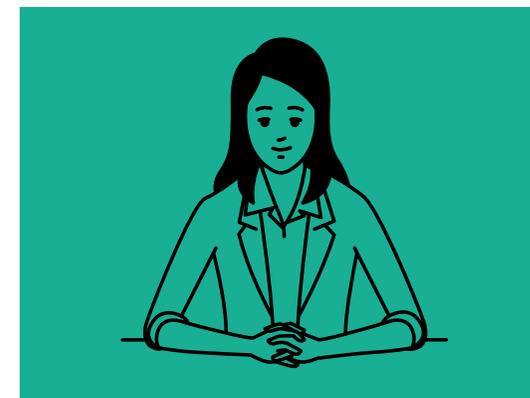


### 4. TENTE COMPREENDER E VALIDAR AS NECESSIDADES CENTRAIS DA OUTRA PESSOA:

fazer perguntas é um ótimo jeito de fazer isso. Segue um exemplo prático: “Então você está tentando dizer que igualdade salarial entre homens e mulheres é o ponto central de nossa conversa para você?”.

### 5. ANTES DE RESPONDER, RESPIRE:

diálogos construtivos são mais como cerimônias de chá e menos como uma partida de tênis. É normal respirarmos de modo mais curto e tenso em conversas duras. Respirar oxigena seu corpo e oferece tempo para escolher suas palavras.



**6. Evite ironias, sarcasmo e linguagem corporal fechada:** quanto mais fechado e agressivo você fica, mais a outra pessoa tende a acompanhar esse comportamento.

### 7. ASSUMA RESPONSABILIDADE POR SUAS EMOÇÕES:

“eu me sinto assim quando você age de certa maneira” é bem melhor do que “você fez com que eu me sentisse assim”. Na primeira frase você assume que a emoção é sua. Na segunda, você culpa e acusa o outro.

**8. NÃO TENHA VERGONHA DE FALAR “NÃO SEI”,** voltar atrás quando necessário e fazer perguntas bobas: quando temos coragem

de nos colocar vulneráveis, a tendência da outra pessoa agir parecido é maior.

### 9. A PAUSA SÁBIA:

caso o diálogo se torne agressivo demais ou pouco construtivo, considere seguir a conversa em outro momento. Assuma que não está bem, peça desculpas e diga que seria melhor dialogarem em outras condições. Sugira uma nova data, seja daqui uma hora ou daqui alguns dias.



## O poder das BOAS PERGUNTAS

Experimente fazer perguntas abertas, com sincero interesse e tom amistoso. Não subestime o poder desse exercício, seja em conversas presenciais ou digitais. A seguir, algumas sugestões:

→ Por que exatamente você pensa assim?

→ O que X significa exatamente para você? (X pode ser feminismo, racismo, homofobia, cotas, qualquer coisa...)

→ Como ou com quem você aprendeu o que sabe sobre o tema Y?

→ Considerando o tema de nossa conversa, como foi sua criação?

→ Pode me contar mais de suas experiências pessoais com esse tema?

→ Qual o ponto central de toda essa conversa para você? Do que não gostaria de abrir mão e por quê?

### *A arte de fechar conversas mantendo a porta aberta:*

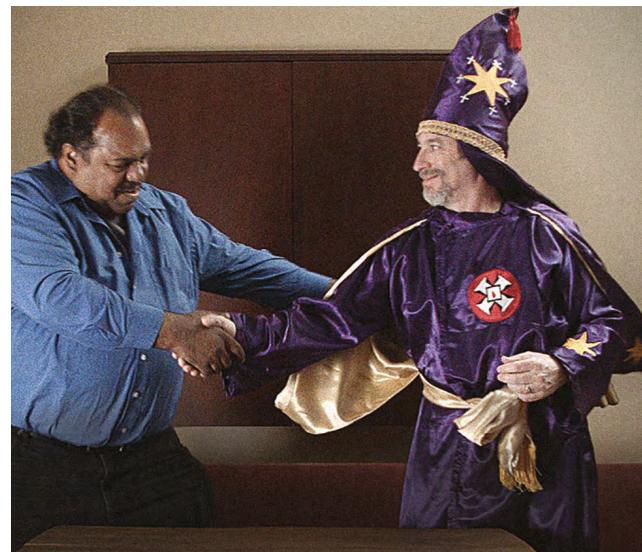
Experimente encerrar num momento mais positivo da interação, antes que ambos se esgotem.

**Agradeça o tempo e atenção oferecidos** pela outra pessoa de modo tão sincero e digno quanto possível, mesmo que tenha a sensação de que a conversa foi frustrante. Tenha paciência. Siga firme buscando as conversas com pessoas diferentes.

**Caso tenha algum pedido a fazer**, esse pode ser um bom momento. Seja tão específico quanto possível, sem hostilidade. Exemplos: “Me sentiria melhor se você não me interrompesse enquanto falo em nossas próximas conversas, podemos seguir assim?”.

**Pergunte se a pessoa estaria aberta a novos diálogos** no futuro, caso sinta que há espaço para isso.

## Para se aprofundar e praticar



### **DOCUMENTÁRIO** **CORTESIA ACIDENTAL**

Disponível na Netflix, sobre como um homem negro se tornou amigo de líderes da Ku Klux Klan e fez com que vários deles desistissem da organização racista.

**LIVRO**  
“Trabalhando com o inimigo: como colaborar com pessoas das quais você discorda, não gosta ou desconfia”  
Por Adam Kahane

**LIVRO**  
“Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais”  
Por Marshall Rosenberg

**PALESTRA**  
“Por que tomo café com pessoas que me mandam mensagens de ódio”, palestra no site TED, com, com Özlem Cekic

**FORMAÇÃO ONLINE**  
“O curso das emoções”  
Exercícios práticos e um percurso para cultivar mais equilíbrio emocional em seu cotidiano.  
[@ocursodasemocoes](https://www.o-curso-das-emocoes.teachable.com)  
[www.o-curso-das-emocoes.teachable.com](https://www.o-curso-das-emocoes.teachable.com)

**FORMAÇÃO ONLINE / PRESENCIAL**  
“O caminho da comunicação autêntica”  
Cursos e workshops de comunicação não-violenta, com Carol Nalon.  
[www.institutotie.com.br](https://www.institutotie.com.br)

**COMUNIDADE**  
“O lugar” Comunidade online de transformação, com práticas semanais e participantes de todo o mundo. [www.olugar.org](https://www.olugar.org)

# Guia de boas práticas para um jornalismo mais construtivo e focado em soluções, que nos ajude a construir melhores pontes



## O jornalismo é chave para **cultivarmos mais pontes** — e não mais ódio — entre nós.

---

**Muito do que** é produzido pelo jornalismo hoje tem nos deixado mais cínicos, exaustos, confusos e divididos. Um excesso de matérias sensacionalistas e com viés negativo fazem parecer que o mundo está cada vez pior, em uma espiral de caos e histeria da qual não há escapatória.

Nós acreditamos que há caminhos para transformar essa realidade e que isso começa pelas perguntas certas.

Será possível cobrir temas como gênero, racismo e política de maneira mais construtiva,

focada em soluções e que nos ajude a construir pontes com quem pensa diferente de nós? Qual impacto emocional as notícias geram em quem as lê? De que maneira a saúde emocional dos próprios jornalistas afeta o que produzem?

Pensando nisso e, no contexto de nosso estudo, oferecemos dicas práticas baseadas nas perspectivas do “jornalismo de soluções” e do “jornalismo construtivo”. Ao final, recomendamos alternativas para que possam se aprofundar nesses caminhos.



## O que é um jornalismo construtivo e focado em soluções?

É uma abordagem rigorosa e envolvente, que inclui elementos focados em soluções e um olhar construtivo. Fornece recursos que empoderam os leitores, ajudando-os a ter uma compreensão mais ampla da realidade, sem abrir mão dos pilares éticos do jornalismo.

Não é um jornalismo focado apenas em notícias positivas ou que façam os leitores se sentirem bem. O olhar crítico e responsável segue presente.

Essa perspectiva jornalística é recente e tem ganho cada vez mais adeptos ao redor do mundo, com um corpo de evidências científicas sólido apontando para sua eficácia e benefícios. É complementar a abordagens mais usuais, como a investigativa e a das notícias quentes.

### Comparando “notícias quentes” com um jornalismo construtivo e focado em soluções

|                 | NOTÍCIAS QUENTES        | JORNALISMO CONSTRUTIVO/SOLUÇÕES |
|-----------------|-------------------------|---------------------------------|
| <b>Tempo</b>    | Agora!                  | Futuro                          |
| <b>Objetivo</b> | Chegar rápido           | Inspirar / Esclarecer           |
| <b>Questões</b> | O que? Quando? Quem?... | E agora? Como avançamos?        |
| <b>Estilo</b>   | Sensacionalista         | Curioso                         |
| <b>Papel</b>    | Polícia                 | Facilitador                     |
| <b>Foco</b>     | Drama, conflito         | Soluções, melhores práticas     |

“Não é só dar notícias positivas ou boazinhas, não é ativismo, não é fazer política, jornalismo construtivo é pura e simplesmente lembrar que também somos responsáveis pela sociedade.”

ULRIK HAAGERUP, FUNDADOR DO  
“CONSTRUCTIVE JOURNALISM INSTITUTE”

# 10 PRÁTICAS

para um jornalismo mais construtivo e focado em soluções

## **1. Investigar os pontos em comum entre lados opostos.**

Dar luz ao progresso feito até agora, assim como às histórias de resiliência, compaixão e aprendizado.

**2. OFERECER RECURSOS E SUGESTÕES** que permitam aos leitores se aprofundar e aprender mais sobre o assunto.

**3. INCLUIR CONTEXTO EXPLICATIVO E DIDÁTICO** que facilite compreender o tema de maneira mais ampla e ponderada, assim como as questões centrais envolvidas e possíveis consequências. Procure adicionar as camadas de nuance e complexidade necessárias. A notícia ganha força como fagulha de processos de aprendizado e conversas mais longas.



**4. PRIORIZAR ABORDAGENS ORIENTADAS À CONSTRUÇÃO DE FUTUROS POSSÍVEIS.** Não priorizar a busca por mais cliques e acessos. O vício em cliques e curtidas é um dos maiores inimigos atuais do jornalismo.

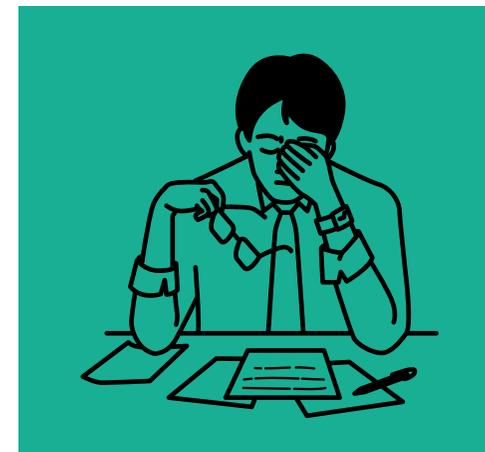


**5. COBRIR EM DETALHES** o que não está funcionando e quais os obstáculos específicos a serem superados.

**6. INVESTIGAR OS DADOS COM CUIDADO, NUMA PERSPECTIVA HISTÓRICA.** A situação está progredindo ou piorando? Uma análise superficial e apressada pode levar a leituras equivocadas e sensacionalistas.

**7. EVITAR ABORDAGENS QUE AUMENTEM A POLARIZAÇÃO.** Relatar apenas o pior de um lado e/ou o melhor de outro é a receita ideal para aumentar o ódio.

**8. EVITAR ABORDAGENS FOCADAS EXCESSIVAMENTE NOS ASPECTOS NEGATIVOS DO QUE ACONTECEU. MAS NÃO FUJA DOS PROBLEMAS E ASPECTOS CRÍTICOS.** Reporte-os com clareza e sinceridade, pois abordagens que tratem apenas de aspectos positivos podem ser vistas como ingênuas.



## **9. Evitar manchetes e chamadas de redes sociais que sejam sensacionalistas ou raivosas.**

Muitas vezes o resultado disso é apenas intensificar um sentimento de histeria coletiva, aumentando o ódio de um grupo pelo outro, favorecendo o surgimento de diálogos rasos. O tom da própria matéria encoraja os leitores a serem mais colaborativos ou mais agressivos uns com os outros.

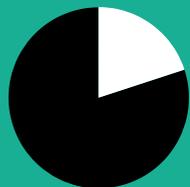


**10. ATIVAMENTE ENCORAJAR A PARTICIPAÇÃO CONSTRUTIVA,** respeitosa e com bons argumentos dos leitores/ telespectadores/ ouvintes. Ativamente desencorajar ofensas, ataques pessoais e participações vazias.

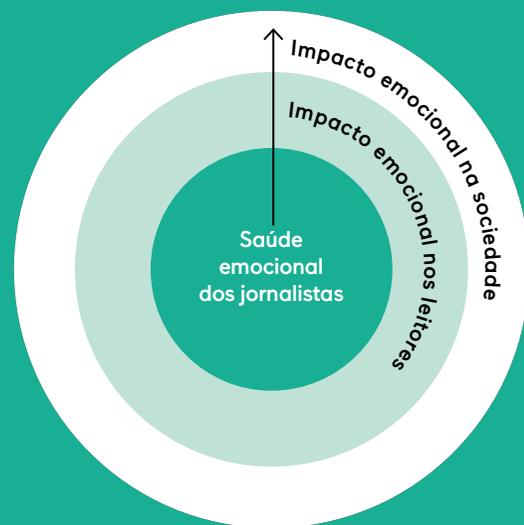
## A saúde emocional dos jornalistas não está boa — e isso torna mais difícil para a sociedade dialogar sobre temas complexos:

# 80% a 100%

DOS JORNALISTAS vai presenciar eventos traumáticos diretamente ligados ao exercício de sua profissão



ATÉ 20% DELES VÃO LIDAR COM DEPRESSÃO, por fatores diretamente conectados ao seu trabalho



# 1 em cada 8

JORNALISTAS, nos EUA e Europa, lidam com estresse extremo ou Transtorno do Estresse Pós-Traumático, conectados à sua profissão

Não temos dados sobre a realidade brasileira, infelizmente. Mas levando em conta a crise que assola boa parte dos veículos nos últimos anos, é possível deduzir que haja obstáculos similares.

**Se as pessoas que contam pra nós a história do que acontece no mundo estão mal pagas, sobrecarregadas, frustradas, ansiosas e depressivas, qual impacto isso tem em nós?**

É chave cuidarmos melhor do bem-estar emocional dos jornalistas para que possamos ter melhores conversas entre segmentos sociais em lados opostos.

## Para se aprofundar

### SITES

**JORNALISMO DE SOLUÇÕES**  
<http://solutionsjournalism.org>

**JORNALISMO CONSTRUTIVO**  
<http://constructiveinstitute.org>  
<http://constructivejournalism.org>

**DART CENTER (SAÚDE EMOCIONAL DOS JORNALISTAS)**  
<http://dartcenter.org>

### LIVRO

**"FROM MIRRORS TO MOVERS: FIVE ELEMENTS OF CONSTRUCTIVE JOURNALISM"**, por Cathrine Gyldensted, disponível gratuitamente no site [Issuu.com](http://Issuu.com)

### QUER SEGUIR O PAPO?

Esse capítulo foi escrito por Guilherme N. Valadares, à convite do Instituto Avon. Guilherme é fundador da plataforma PapodeHomem, que se dedica à transformação das masculinidades há 12 anos. Ele viajou o mundo para estudar as abordagens do jornalismo de soluções e jornalismo construtivo, por meio de uma bolsa de estudos oferecida pelo Instituto Ling. Você pode encontrá-lo no email: [guilherme@papodehomem.com.br](mailto:guilherme@papodehomem.com.br)

# Últimas palavras

**Dialogar não é acreditar que a conversa vai dar certo, é acreditar que ela vale a pena.**



**Por Mafoane Odara**  
COORDENADORA INSTITUTO AVON

**Chegamos à conclusão de que precisamos de mais pessoas construtoras de pontes**, dispostas a aprender como se comunicar de modo não violento, com mais escuta e sem deixar que emoções aflitivas tomem conta. Para isso, é fundamental pautar a conversa pelos bons argumentos e não ter vergonha de dizer não sei, quando em dúvida.

Pessoas abertas e genuinamente preocupadas com o outro, que tornam conversas construtivas uma prática diária, têm maiores chances de sucesso nas suas conversas com quem pensa diferente.

Experimentar conversar sobre gênero sem usar palavras mais carregadas de significado (gênero, feminismo, machismo, masculinidade tóxica, patriarcado, cultura do estupro etc) pode ser um exercício poderoso ao dialogar com quem pensa diferente de você. Além disso,

será fundamental reduzir a agressividade, manter o foco de energia na construção do diálogo saudável e evitar o radicalismo.

## O problema somos todxs nós

É importante entender que se não nos colocarmos como parte do problema, não seremos parte da solução.

Sempre que pergunto a uma plateia quem se considera preconceituoso(a), apenas um terço das pessoas levanta a mão. Mas o pré-conceito é uma ação humana natural baseada na história e nas construções sociais de cada um e não há nada de errado nisso. O grande problema é o que fazemos com nossos preconceitos. Se não conseguimos identificar nossos próprios preconceitos, como saberemos identificar nossas ações motivadas por eles? Na pesquisa vimos que

pouco mais de um terço das pessoas dizem que faltar empatia do outro lado é um problema, mas só uma em cada dez pessoas reconhece que a falta de empatia nelas também é um obstáculo.

Quando a interação deixa de ser um cabo de guerra e se transforma em um diálogo interessado e curioso, é possível surgir conexão mesmo entre duas pessoas que jamais sentariam numa mesma mesa.

As pessoas mais distantes dos marcadores identitários de gênero, raça, idade e orientação sexual estabelecidos como padrões na sociedade são quem mais está ativamente buscando conversar com quem pensa diferente de si.

Conversar com quem pensa diferente é um trabalho árduo, mas a prática diária torna a conversa mais fluida e prazerosa.

## É importante entender que se não nos colocarmos como parte do problema, não seremos parte da solução

Não espere sucesso em suas primeiras tentativas. É comum experimentar desconforto e a sensação de perda de tempo no começo.

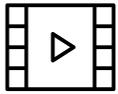
Confie e encare essa jornada como um treinamento para cultivar uma habilidade fundamental aos tempos atuais.

Por último, vale ressaltar que a saúde emocional das

pessoas não está boa — e isso torna mais difícil para a sociedade dialogar sobre temas complexos. Portanto, exercitar a empatia é fundamental para conversar com quem pensa diferente.

Mas defendo que empatia não é apenas nossa capacidade de se colocar no lugar do outro. E sim nossa capacidade de entender como o nosso lugar impacta o lugar do outro e como esse impacto pode ser positivo. Na empatia não cabe julgamento, imposição ou conselho sobre o que o outro deve fazer. Não queremos que homens defendam as mulheres, nem que brancos defendam os negros ou ainda que heterossexuais defendam homossexuais.

Precisamos que essas pessoas conversem com seus pares e reconheçam que, muitas vezes, ocupam um lugar de privilégios que pode oprimir outras. E que, a partir daí, se coloquem como agentes da transformação que aspiramos ver no mundo.



Assista ao minidocumentário realizado com base na pesquisa e baixe a base de dados completa do estudo em:

***[papodehomem.com.br/pontes](http://papodehomem.com.br/pontes)***  
***[ou institutoavon.org.br](http://institutoavon.org.br)***

**Como  
conversar  
com quem  
pensa muito  
diferente  
de nós?**



# Equipe

Realização  
da pesquisa  
**Instituto Avon e  
PapodeHomem**

## TRATAMENTO, ANÁLISE DOS DADOS E PRODUÇÃO DO LIVRO



**GUILHERME N. VALADARES**  
Diretor de pesquisa  
PapodeHomem / PdH Insights



**GABRIELLE ESTEVANS**  
Líder de projeto  
PapodeHomem / PdH Insights



**GUSTAVO VENTURI**  
Professor de Sociologia  
da FFLCH-USP



**MARCIA THEREZA COUTO**  
Professora de Antropologia  
na FMUSP



**JOSÉ REINALDO RISCAL**  
Estatístico, doutorando  
na UFSCar

**A todas as  
9 mil pessoas que  
participaram da  
pesquisa, nosso  
muito obrigado.  
Esse foi um projeto  
feito de coração.**

**Que esse livro inspire  
encontros improváveis e  
seja usado para formar mais  
pessoas construtoras de  
pontes por todo o Brasil.**

## Agradecimentos especiais (mini-documentário)

**ESPAÇO UDJAIN**, por abrir  
as portas pra nós

**CAROLINA NALON**, pela  
generosa participação  
e condução da roda

**ED RENE KIVITZ E MAFOANE  
ODARA**, por compartilharem  
seus saberes

**GABI, HERMES, PAULO E YANN**,  
por estarem conosco por  
4 horas numa desafiadora  
roda de conversa

**MOSAICO FLUIDO**, pela  
facilitação gráfica

## Expediente

### UMA INICIATIVA

Instituto Avon & PapodeHomem/  
PdH Insights

### PRODUÇÃO EXECUTIVA

PapodeHomem

### ARTICULAÇÃO

Gabrielle Estevans

### NEGÓCIOS E OPERAÇÕES

Felipe Ramos

### PROJETO GRÁFICO DO RELATÓRIO

Estúdio Nono

### ANÁLISE QUANTITATIVA DOS DADOS

Gustavo Venturi, José Riscal, Marcia Couto

### PRODUÇÃO RELATÓRIO

Guilherme N. Valadares, Gabrielle  
Estevans, Gustavo Venturi, Marcia Couto

### REALIZAÇÃO MINI-DOCUMENTÁRIO

El Toro Filmes

### DIREÇÃO

Rafael Guimarães Luiz

### DIREÇÃO DE FOTOGRAFIA

Igor Dalbone

### PRODUÇÃO E ASSISTÊNCIA DE DIREÇÃO

Andrea Voltarelli

### CÂMERA, OPERAÇÃO DE AUDIO E MONTAGEM

Iuri Lannes

### ASSISTÊNCIA DE CÂMERA E MONTAGEM

Gabriel Molina

### SOM DIRETO (RODA DE CONVERSA)

Sergio Scliar

### TRATAMENTO E MIXAGEM DE AUDIO

Rafael Bresciani

### DIREÇÃO DE ARTE E MOTION GRAPHICS

Fabio Gular

### LOCUÇÃO

Prodígio Audio