

r you x

Marcia Tiburi

vulnerabilidade x
tabu x
sentimentos x

redpill x
incel x
looksmaxxing x
narcisismo x
misoginia x

Manual antimachista

alfa x
beta x

rejeição x
consentimento x
assédio x

ressentimento x
julgamento x
flerte x
solidão x

Um guia para resgatar garotos da machosfera

algoritmo x
memes x
zap x
bolha x

conduta x

ação x

orgulho x
maturidade x

Marcia Tiburi

Manual antimachista

**Um guia
para resgatar
garotos da
machosfera**



Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Marcia Tiburi, 2026
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026
Todos os direitos reservados.

Preparação: Cassia R. Oliveira
Revisão: Valquíria Matioli e Camila Gonçalves
Projeto gráfico e diagramação: Renata Zucchini
Ilustrações de miolo: jakirulhassan23-1 | Magnific.com
Capa: Fernanda Mello

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Tiburi, Marcia

Manual antimachista : um guia para resgatar garotos da machosfera / Marcia Tiburi. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.
112 p.

Bibliografia

ISBN 978-85-422-4490-8

1. Machismo 2. Jovens 3. Desenvolvimento pessoal I. Título

26-4326

CDD 305.42

Índices para catálogo sistemático:
1. Machismo

Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo e outras fontes controladas.

2026

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Av. Paulista, 854, 2ª andar – Bela Vista
São Paulo – SP – CEP 01310-913
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Prefácio

8

1

A "Caixa do Homem" e a anatomia da misoginia

16

A prisão invisível do cotidiano

18

Desmontando a palavra:

o que é misoginia?

25

O espelho da sociedade:

o julgamento duplo

29

O pacto da masculinidade:

por que nos calamos?

30

O preço da Caixa: solidão

e saúde mental

33

Caminho para refletir: você está operando no piloto automático?

35

2

A cultura de vestiário: grupos de Zap, memes e a pressão dos pares

38

O vestiário sem paredes

40

A anatomia da "brincadeira":

por que rimos do que machuca?

41

O algoritmo do ressentimento:

a bolha *redpill* e *incel*

45

CHECKLIST: O manual de conduta do "amigo" real

52

3

O Tabu da Vulnerabilidade: sentimentos, solidão e saúde mental

54

O peso do "engole o choro"

56

A solidão acompanhada

57

O imposto do machismo sobre a saúde mental

59

Como sair da anestesia?

61

Do orgulho ferido à

maturidade emocional

66



Desmontando o assédio: flertes, redes sociais e a linha do consentimento

O Jogo da Conquista

x O Jogo do Poder

A regra de ouro: o que é
consentimento real?

O flerte virtual (*digital flirting*)
e o assédio na DM

Lidando com a rejeição:
o fora não é o fim do mundo

68

70

71

74

75



Aliança e ação: como ser antimachista na prática (escola, casa e internet)

Saindo da teoria: o antimachismo
é uma ação

78

80



O narcisismo masculino no espelho

86



O algoritmo e a “machosfera”: quem está controlando o seu feed?

Listas de práticas a serem
observadas e superadas

94

97

Conclusão

104

Bibliografia

108

A prisão invisível do cotidiano

Se você olhar ao seu redor agora, seja na sala de aula, no treino de futebol, na *for you* do seu TikTok ou na resenha de sexta-feira, vai notar que os garotos se comportam todos de uma maneira muito parecida quando estão em grupo. Existe um tom de voz específico, uma postura corporal expansiva, um jeito de rir e, principalmente, uma lista enorme de coisas que nenhum deles faz.

Você raramente vai ver um cara admitir para os amigos que está com medo de reprovar de ano, que chorou ouvindo uma música ou que se sente profundamente inseguro com a própria aparência. Por que isso acontece? Será que os homens nascem biologicamente programados para serem frios, durões e competitivos o tempo todo?

A resposta é não. Desde o exato momento em que o médico anuncia: “é um menino!”, a sociedade ativa uma engrenagem invisível e começa a construir ao redor de você o que os sociólogos e psicólogos chamam de “A Caixa do Homem”. Q

□ O espartilho era uma peça de roupa que impunha sofrimento físico, usada nos séculos 18 e 19 para moldar o corpo das mulheres. Já **espartilho social** é uma metáfora usada para descrever o conjunto de normas, expectativas e pressões sociais (especialmente sobre o corpo, a beleza e o comportamento feminino) que reprimem, moldam e sufocam a individualidade de forma tão rígida quanto a peça de vestuário original restringia o corpo físico.

A “Caixa do Homem” é um conjunto de regras não escritas, mas rigidamente fiscalizadas, que dita tudo o que você precisa performar para ser aceito como um “homem de verdade”. Há uma expressão parecida quando se trata das mulheres: **“espartilho social”**. Em ambos os casos, os homens e as mulheres sofrem sob regras que enrijecem suas vidas, seus corpos e suas experiências. Estamos falando de uma espécie de forma de gesso em que as pessoas são moldadas desde a infância, quando nascem e começam



Paul Kivel apresenta originalmente o conceito no livro *Men's Work: How to Stop the Violence That Tears Our Lives Apart* (lançado em 1992 nos Estados Unidos). No Brasil, a obra foi traduzida e publicada com o título *Trabalho dos homens*.

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

a ser “encaixadas”. Dentro da “Caixa do Homem” estão comandos como:

① Um homem tem que ser o mais forte.

② Um homem não pode demonstrar fraqueza ou vulnerabilidade.

③ Um homem precisa ter o controle das situações (e das pessoas).

④ Um homem deve tratar o sexo e as mulheres como troféus de conquista.

Qualquer comportamento que lembre o “feminino” deve ser rejeitado com violência ou deboche.

O grande problema é que ninguém consegue viver dentro de uma caixa sem se sufocar. Para se manter lá dentro e provar aos outros que é “macho o suficiente”, o menino acaba sendo induzido, muitas vezes sem perceber, a praticar coisas às quais ele adere porque fazem parte do jogo, mesmo

que nem sempre concorde, como é o caso da misoginia: o ódio às mulheres que envolve sentimentos de repulsa e práticas de menosprezo, humilhação e rebaixamento. Envolvem injustiças diversas e violências simbólicas, mas também são formas de agressão física.

Essa forma social não surgiu ontem. Historicamente, a “Caixa do Homem” foi sendo moldada por séculos de estruturas patriarcais e necessidades econômicas antigas. Na Idade Média, entre os séculos 5 e 15, por exemplo, o valor de um homem estava diretamente ligado à sua capacidade física de guerrear e defender territórios à força. Mais tarde, com a Revolução Industrial no século 19, o papel masculino foi reduzido ao de um “provedor financeiro”; uma peça na engrenagem das fábricas que não podia se dar ao luxo de fraquejar ou adoecer. Esperava-se que as mulheres cuidassem do aspecto emocional, e os homens, da

força bruta e do sustento. Essa “divisão do trabalho” levou as mulheres a ficarem em casa cuidando de tudo, enquanto os homens seguiam na vida política e na vida econômica com mais liberdade de direitos do que as mulheres.

Acontece que o mundo mudou, mas a cobrança histórica sobre os homens apenas trocou de roupa. As mulheres foram oprimidas, mas os homens também. Hoje, no século 21, a internet e as redes sociais criaram uma versão hipertrofiada e digital dessa mesma caixa, comumente chamada de “machosfera”. Influenciadores digitais utilizam algoritmos de plataformas como TikTok e YouTube para resgatar essas frustrações históricas e vender discursos baseados em termos que se tornam mais comuns a cada dia, como os conceitos de “macho alfa”, “beta”, ou a ideologia “redpill”. Eles faturam milhões capitalizando em cima das inseguranças de garotos jo-

vens, ensinando que a solução para não ser rejeitado é adotar uma postura de frieza calculada, ver as mulheres como adversárias e tratar o sexo puramente como um troféu de validação estatística.

Na prática do cotidiano, essa engenharia digital gera cenários perigosos. Pense, por exemplo, em um garoto que acabou de levar um “não” da menina de que ele gostava. Em vez de processar a rejeição de forma natural — entendendo que isso faz parte da vida e que o “não” diz respeito apenas às preferências dela —, o jovem, bombardeado por esses conteúdos, reage com agressividade nas redes ou tenta humilhá-la no grupo de WhatsApp para recuperar o seu “status de alfa” perante os amigos. Cria-se o que os psicólogos chamam de “cumplicidade do silêncio”. Q No ambiente digital ou na resenha de sexta-feira, muitos meninos não concordam com piadas machistas ou com o compar-



Evandra Mônica Coutinho Becker. *Além do silêncio: o peso da violência psicológica*. Maringá: Viseu, 2025.

tilhamento de fotos íntimas sem consentimento, mas calam-se e fingem que apoiam por medo de serem isolados do grupo ou rotulados como fracos. Ou seja, os jovens consentem com aquilo que não concordam por medo de perderem status ou se tornarem alvos. De fato, isso acontece também na vida adulta, mas, quando somos jovens, é ainda pior porque nossas referências morais não estão necessariamente maduras.

Romper as paredes dessa caixa exige entender que o consentimento e o respeito mútuo não anulam a masculinidade, mas a libertam. O consentimento real precisa ser livre, consciente e entusiasmado; o silêncio ou o desconforto nunca serão um “sim”. Da mesma forma, ter a coragem de quebrar o pacto de silêncio entre os amigos — usando um corte rápido como “*nada a ver esse comentário, cara*” — não serve para dar sermão, mas para resgatar os próprios

amigos de uma masculinidade frágil e violenta. Deixar a caixa histórica para trás é, afinal, o único caminho para que os garotos parem de apenas performar um papel e comecem, finalmente, a viver com autenticidade.

Desmontando a palavra: o que é misoginia?

Muitos jovens acham que “misoginia” é uma palavra complicada de dicionário ou um termo que só se aplica a extremistas que odeiam abertamente as mulheres e defendem a violência contra elas. Mas, se olharmos de perto para o conceito, a realidade é muito mais sutil e perigosa.

A misoginia é a desvalorização, o desprezo ou a diminuição sistêmica de tudo o que é associado às mulheres e ao feminino. Ela funciona como uma lente que distorce o mundo, fazendo com

A internet pode ser um lugar incrível, mas também é uma das mais perigosas armadilhas psicológicas.

prática x
teoria x

As velhas regras que ensinam a “ser homem” não estão preocupadas com a ética e a integridade masculina. Na verdade, elas distorcem o conceito de masculinidade para gerar cada vez mais insegurança e criar uma comunidade que desaprende a viver no mundo real, com pessoas e sentimentos reais.

cotidiana x
sociedade x

É hora de resgatar os jovens da machosfera e mostrar que só domina o mundo quem domina o código do respeito. Este *Manual antimachista* te ensina, passo a passo, a lidar com as situações desconfortáveis da escola e a sair por cima dos comentários ultrapassados dos amigos que ainda vivem no piloto automático do desrespeito.

poder x
machista x

sociologia x
psicologia x
saúde x



Planeta



9 788542 244908