O ELEFANTE NO CHAT

MACHOSFERA, FEMOSFERA E DAMOSFERA

Um guia prático para pais, mães e pessoas que educam sobre os perigos das redes.

LÚCIA VICENTE



ÍNDICE

Prefácio 7
Introdução 15

PARTE I - MACHOSFERA E FEMOSFERA: O QUE SÃO ESTES ECOSSISTEMAS? 21
1. O que é a Machosfera? 28
1.1. Machosfera ou Manosfera? Que termo utilizar? ... 32
1.2. O que é que os diversos movimentos da Machosfera têm em comum? 34
1.3. Críticas à Machosfera 37
2. As ideologias da Machosfera 44
2.1. Redpills 44
2.2. Incels 60
2.3. Outras ideologias da Machosfera 68
3. Os ecossistemas femininos 74
3.1. A Femosfera 78
3.2. A Damosfera 87
3.3. Como é que o discurso das esferas femininas chega às raparigas mais jovens? 92
4. As ideologias da Damosfera em detalhe 96
5. Impactos sociais e culturais 113

PARTE II - O QUE PODEMOS FAZER ENQUANTO PESSOAS QUE EDUCAM? 123
1. Onde é que o perigo se radicaliza? 125
2. Estratégias de combate: Como devemos agir enquanto pessoas que educam? 131

Para Saber Mais 158
Conclusão 167
Notas Finais 174
Bibliografia 182

PREFÁCIO

Big tech, Small men
A misoginia facilitada pelo algoritmo

A velha misoginia: memória de Elefante

No combate às novas expressões da misoginia, importa, antes de tudo, lembrar a sua antiguidade: a misoginia não começou no digital. Somam-se séculos de violência de género, normalizada de diversas formas, em diferentes contextos. Em Portugal, o país com a mais longa ditadura da Europa Ocidental, sabemos que as liberdades das mulheres são recentes, frágeis, incompletas, ameaçadas, dolorosamente conquistadas e nunca cedidas. A dupla moral sexual, que premeia homens pelas suas «conquistas» e julga as mulheres pelas suas condutas, não nasceu com a Machosfera. Porém, a arquitetura do digital amplificou, reciclou e ressignificou muitas das roupagens e camadas da misoginia. A dupla moral sexual e a objetificação das mulheres têm agora novos léxicos, como a expressão *body count*, explorada neste livro. A desumanização das mulheres tem também uma nova gramática: *femoids*, menos do que homens, menos do que humanas. A novilíngua da misoginia é muitas vezes ininteligível, mas a sua desmontagem implica que nos cruzemos com ela e decifremos os códigos da Machosfera. O livro de Lúcia Vicente é um contributo crucial para esta decifragem: um guia para melhor conhecer, compreender e combater este grupo que continua a crescer.

A misoginia é um negócio, e um bastante lucrativo (para alguns): como Lúcia Vicente tão bem descreve,

«Os mesmos homens que ensinam que as mulheres os exploram pelo seu dinheiro construíram um império financeiro para vender exatamente aquilo de que afirmam não precisar: validação, pertença e a promessa de poder». Andrew Tate, finalmente detido, juntamente com o irmão Tristan, ilustra cabalmente o império da misoginia transformada em negócio. Ironicamente, a sua defesa tem passado por afirmar aquilo que muitas feministas há tanto apontam: era uma persona online, repleta de encenações*. Sabemos que gurus da Machosfera são vendedores da banha da cobra, mas nem por isso os danos são menos reais nos mundos online e offline, hoje tão fluidos e espalhados.

As *Big Tech* são o tabuleiro de xadrez onde somos peões, rapazes e raparigas, homens e mulheres. O algoritmo facilita a misoginia, torna-a lucrativa: na economia da atenção, o ódio é combustível de viralização, fonte de lucro. Neste ecossistema digital, desregulado e opaco, crescem os *empreendedores de polémicas* (que Numeiro personifica na perfeição) em busca de visibilidade, a criptomoeda dos nossos dias. A visibilidade da misoginia que, tantas vezes e sem o sabermos, amplificamos a cada partilha; a visibilidade que as plataformas tecnológicas potenciam e capitalizam, a despeito dos danos reais sobre raparigas e mulheres. Durante demasiado tempo, as *Big Tech* condicionaram Estados, ditaram as regras, fizeram das democracias reféns. O escrutínio crescente sobre estes colossos é ainda insuficiente. Não nos iludamos, não nos enganemos: a misoginia-indústria da Machosfera existe porque há quem lucre com ela e quem seja cúmplice por omissão e inação.

A Machosfera não existe apenas nas subculturas do digital: várias das suas ideias e dos seus protagonistas

* Os advogados referiram que muito do estilo de vida e exibição de riqueza apresentados por Tate eram exagerados, e que Tate desempenhava um papel: www.bbc.com/news/articles/c4grxr0e5gdo

– os *manfluencers* – são já *mainstream*, circulando no espaço mediático tradicional, organizando e monetizando eventos fora dos ecrãs. Numeiro, o caso mais paradigmático no contexto português, é disso exemplo: importou a fórmula de Tate no discurso, na performance e no desporto* (ou na sua encenação). Recicla ideias velhas em novos formatos, espetacularizando a misoginia. Lucra com as inseguranças de jovens rapazes, sedentos de pertença e validação, de receitas fáceis para alcançar o que Numeiro vende, promove e representa: sucesso financeiro, uma bússola da masculinidade, um mapa moral genderizado bem definido e supostamente trilhável. Lucra também financeiramente, promovendo apostas e casinos online†, num contexto insuficientemente regulado.

Por vezes, são apontadas como causas da Machosfera uma alegada crise da masculinidade‡ e a solidão sentida por homens e rapazes. Considero estas abordagens limitadas, redutoras e potencialmente problemáticas. É certo que os papéis de género foram questionados nas últimas décadas, e que os papéis de provedor e «chefe de família» foram – felizmente – progressivamente abandonados. É inegável que estas ruturas e convulsões geram indefinição, exponenciada pela instabilidade profissional e financeira fruto do neoliberalismo. É uma equação complexa,

* Neste contexto, sugiro a leitura do artigo de Leonor Alhinho, no *Público*: «Thunder: Numeiro importa Andrew Tate e traz a manosfera para o ringue» (2026), disponível em: https://tinyurl.com/machosfera-no-ringue

† Numeiro está longe de ser caso único. Neste sentido, recomendo a leitura da reportagem de Marta Portocarrero, no *Público*: «Influenciadores digitais lucram com perdas de jogadores em casinos ilegais», disponível em www.publico.pt/2026/02/24/sociedade/noticia/influenciadores-digitais-lucram-perdas-jogadores-casinos-ilegais-2165683

‡ Ler, por exemplo: «The manosphere built a multi-million-dollar business by monetising male loneliness», em *The Print* (2026): https://tinyurl.com/the-print-male-loneliness; «The best way to help women? End the male loneliness epidemic» (2024), em *The Independent*: https://tinyurl.com/independent-male-loneliness

e é inquestionável que existe sofrimento sentido por homens e rapazes. Porém, penso que encontrar aqui as causas da Machosfera é potencialmente paternalista, alimenta a retórica de vitimização subjacente à Machosfera, e desvia-nos do essencial: afinal, as raparigas e mulheres são desproporcionalmente vítimas de violência sexual*, também sentem solidão e sofrem os danos da precariedade. No princípio e no fim de qualquer abordagem à Machosfera, esbarramos na misoginia estrutural: só ela explica os discursos, os contornos, a dimensão dos seus discursos, a ligação com a pornografia e a impunidade da violência sexual. À misoginia fundacional, juntam-se a arquitetura das redes, um contexto geopolítico complexo e o oportunismo de muitos. Todos estes fatores são mapeados de forma eloquente por Lúcia Vicente, mostrando a complexidade do problema: na Machosfera, como na violência contra as mulheres, não existe uma única causa – nem uma única resposta.

«Deus, Pátria, Família», e redes sociais

E as mulheres? No ecossistema digital antifeminista, há mulheres que ocupam espaço e visibilidade na escalada do retrocesso. Também aqui importa notar as continuidades: o antifeminismo sempre teve mulheres nas suas fileiras. Muitas das mulheres antifeministas representaram um paradoxo, no seu exercício político e ocupação do espaço público, enquanto remetiam todas as outras para o espaço privado. Hoje, no digital, este paradoxo é ainda mais flagrante: várias mulheres são influencers-empresárias, partilhando a domesticidade como profissão em plataformas com milhares de seguidores. A versão «recato do

*Realidade global: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women; também em Portugal: https://eige.europa.eu/gender-based-violence/countries/portugal?language_content_entity=en; https://apav.pt/estatisticas-apav-totais-nacionais-2025.

lar» *made in* Instagram ou TikTok não é esfera doméstica: é conteúdo, propaganda, encenação monetizada. Com tantas contradições e incongruências: a apologia de um passado que nunca existiu; o uso de liberdades conquistadas pelo feminismo, enquanto se diaboliza o movimento; a exposição pública, enquanto se proclama a domesticidade como pertença natural das mulheres.

É crucial notar estes paradoxos, mas também é importante não reduzir estas mulheres e estes movimentos a uma caricatura. As Tradwives são, em grande medida, uma fantasia escapista, uma promessa de futuro-passado, retorno a um passado ficcionado e idealizado, que promete segurança, domesticidade e pertença. Tal como a Machosfera, apresentam aparentes soluções para problemas e angústias reais. A glamorização estética e visual é potencialmente apelativa para raparigas e mulheres que se sentem esmagadas numa encruzilhada real: a dupla jornada de trabalho, a exaustão do trabalho reprodutivo, a precariedade laboral. Contudo, a ilusão-ficção das Tradwives tem vindo a ser desmontada: crescem os relatos de mulheres previamente identificadas como Tradwives, agora divorciadas*, que contam como, nos bastidores dos conteúdos instagramáveis, se ocultaram anos de isolamento, clausura, vulnerabilidade e, tantas vezes, de violência.

Como respondemos a mulheres exaustas, esmagadas, violentadas, que potencialmente sentem que o feminismo falhou nas suas promessas e alcance, e a quem é apresentado o imaginário familiar, romantizado, da domesticidade 2.0? Defendo que, mais do que falar em escolhas (legítimas) entre cenários e enquadramentos profissionais ou familiares, devemos nomear os riscos, as falácias e as armadilhas das Tradwives e do antifeminismo no feminino. O risco de perder o pleno direito ao espaço público, tão arduamente

* Ler, por exemplo: https://tinyurl.com/tradwives-pos-divorcio

conquistado; o risco da dependência, financeira e emocional; o risco do desequilíbrio de poder numa relação marcadamente desigual. A retórica da escolha – profundamente neoliberal – desvia-nos, muitas vezes, da análise das relações de poder. E tudo o que tem que ver com liberdade é também, ou fundamentalmente, sobre relações de poder. O feminismo não pode bastar-se com escolhas limitadas e condicionadas entre cenários que penalizam as mulheres. A estas mulheres e raparigas, digo: não foi o feminismo que falhou, foi o neoliberalismo que venceu (por enquanto). Temos o direito a viver livres de exploração, na casa, na rua, no emprego. Temos direito a todas as liberdades.

Importa ainda refutar falsas equivalências com a Machosfera: não há paralelo entre a Machosfera e a Femosfera, ou a *Damosfera*, conceito original cunhado por Lúcia Vicente. Não há simetria possível entre fóruns e canais onde homens fantasiam e programam a violação e o homicídio de mulheres, e os discursos protagonizados por mulheres, conservadoras ou antifeministas. Qualquer paralelo falha e redunda num equívoco fundamental, porquanto a misoginia é um sistema social com enorme lastro histórico*, transversalmente plasmado nas crenças e nas instituições, desde o sistema jurídico à medicina, dos *media* à educação. Diferentemente, a misandria – ideia e acusação tão propagadas nos fóruns da Machosfera para desqualificar o feminismo – não existe enquanto norma ou sistema social. É, de facto, um não-lugar, como o racismo inverso: a misandria existe apenas como hipotético sentimento individual, desprovido de movimento coletivo ou memória histórica.

No contexto do antifeminismo protagonizado por mulheres, as responsabilidades não se circunscrevem às *Big*

* Neste contexto, recomendo a leitura das obras *Women Hating*, de Andrea Dworkin, primeiramente publicada em 1974, e *Down Girl: The Logic of Misogyny*, da filósofa Kate Manne, publicada em 2017.

Tech: também os *media* tradicionais têm, por vezes, impulsionado, empolado ou legitimado algumas destas expressões. No contexto internacional, vale a pena relembrar a entrevista da BBC* a Alena Pettitt, em 2020, que alavancou a atenção mediática e popular face às Tradwives. Em Portugal, refira-se, por exemplo, o designado Movimento de Mulheres Conservadoras, que ganhou visibilidade com intensa cobertura mediática. Num ápice, um não-movimento – sem formalização ou manifesto – foi elevado a tema central, vertido em artigos e debates nos *media*. Um «meteorito» mediático, sem qualquer razão que o justificasse, sobretudo quando comparado à cobertura mediática dada (ou o silêncio oferecido) a movimentos de mulheres e organizações feministas com décadas de história e atuação em diversos pontos do país, que contribuem diariamente para a construção de uma democracia mais plena e igualitária.

Os feminismos e o futuro

O livro de Lúcia Vicente é um projeto de esperança insubordinada, um manifesto de não resignação. Surge com um propósito de mudança e é instrumento dessa mudança. As primeiras palavras radicam num princípio de urgência que brota do amor (político e politizado) da maternidade. Queremos outro mundo para as nossas filhas, para as raparigas que hoje crescem entre tantas violências. Sabemos que outro mundo é possível; não desistimos dele.

Para o construir, é necessário cruzar caminhos, partilhar rotas, forjar convergências e resistências. *O Elefante no Chat* não traz uma fórmula fácil nem um antídoto; abre caminhos de reflexão, possibilidades de diálogo e ação. Nesta luta coletiva, é fundamental o envolvimento ativo de homens na luta pela igualdade. É imperativo ouvir rapazes

* Disponível em: www.bbc.com/news/av/stories-51113371

e raparigas, sem julgamentos apressados, como bem nota Lúcia Vicente. As pistas e os cursos de ação apontados no livro são igualmente importantes e interligados: exigir a responsabilização e regulamentação das plataformas digitais; defender a educação para a sexualidade e a literacia digital; apontar a responsabilidade dos *media* e o papel da pornografia. Todas e todos somos parte desta luta: as famílias, as escolas, os pares, os *media*. Cada um de nós, nas redes e nas ruas, tem poder: o poder de não amplificar discursos de ódio nem protagonistas misóginos, cuja visibilidade aumenta com cada partilha; o poder de não ser cúmplice perante atos de violência.

Este é um livro-diálogo, pronto a estimular conversas, criar pontes, dúvidas e debates, pertencendo a todas as famílias, escolas e pessoas educadoras. Um livro recheado de recursos, escrito com elegância, pedagogia e até humor. Num tema tão denso como este, o registo de Lúcia Vicente cumpre uma importante missão: tornar um tema premente e complexo acessível a toda a gente, sem resistir ao simplismo.

Devemos às raparigas um mundo onde sejam livres da violência masculina. Devemos aos rapazes um mundo onde sejam livres de expectativas aprisionantes, falsos profetas e medo incutido e explorado. A liberdade de raparigas e rapazes, homens e mulheres, não é mutuamente exclusiva, mas construída em conjunto. Os feminismos do futuro estão aqui. Os feminismos *são* o futuro: basta cumpri-lo.

Maria João Faustino, PhD

INTRODUÇÃO

Em nome de interesses pessoais, muitos abdicam do pensamento crítico, engolem abusos e sorriem para quem desprezam. Abdicar de pensar também é crime.
— Hannah Arendt

A primeira vez que me deparei online com a súbita presença misógina e machista que se reconheceu como um grupo identitário ao qual muitas pessoas procuravam pertencer, foi quando pesquisava para o meu livro, *Feminismo de A a SER*. Nessa altura, descobri a «Darling Academy»[1] e o movimento das TradWives: jovens mulheres que acreditavam que o papel da mulher devia ser o tradicional de dona de casa, submissa e sustentada pelo marido. Vestiam-se com roupas vintage, estavam ligadas a movimentos de extrema-direita ultranacionalista e odiavam as feministas com uma devoção quase religiosa.

Fiquei a olhar para o ecrã com aquela expressão que só as mães de filhas pequenas conhecem: a expressão de quem percebe, num segundo, que o mundo em que está a criar a sua filha é mais hostil do que pensava. A minha filha tinha 6 anos nessa altura. Hoje tem 10. O mundo, em vez de melhorar, decidiu acelerar na direção errada.

Ainda que apenas recentemente a sociedade tenha despertado para estas realidades extremistas, a verdade é que estes movimentos têm vindo a ser construídos ao longo de mais de uma década, ora à luz do dia, ora nos recônditos mais ou menos obscuros da Internet. E digo «mais ou

menos» porque uma simples pesquisa nos motores de inteligência artificial, independentemente da empresa que os fornece, rapidamente nos ajuda a chegar a fóruns, vídeos e comunidades que ensinam rapazes a odiar mulheres com a mesma naturalidade com que se aprende a fazer ovos mexidos.

Tenho uma filha de 10 anos. Repito isto porque é a razão pela qual este livro existe. Não escrevi este guia apenas como ativista feminista interseccional. Escrevi-o como mãe que pesquisa, que lê, que se preocupa e que recusa ter uma postura cómoda de achar que «com os meus filhos isso não acontece». Acontece. Acontece nas casas de todos nós porque a Internet não pede autorização para entrar. Aliás, na maioria das vezes, nós damos-lhe carta branca para estar sozinha com as nossas crianças e adolescentes.

Criar uma rapariga hoje é criar alguém que vai crescer num mundo onde uma fatia crescente de homens jovens foi ensinada a vê-la como um obstáculo, uma ameaça ou um prémio a conquistar. Onde os algoritmos das redes sociais vão mostrar-lhe, mais cedo do que gostaria, conteúdos que normalizam o controlo, a submissão e a violência nas relações. Onde os futuros colegas e pares podem ter sido educados (sem que quem os educou soubesse) por gurus[2] que ensinam que os feminismos são uma conspiração e que as mulheres são mais felizes quando obedecem. Em algum momento, a minha filha pode cruzar-se com um vídeo em que uma outra rapariga lhe diz que os feminismos tornaram a sua vida mais difícil e a masculinizaram, ou que fixe, fixe, é ir com o namorado ou o marido a um restaurante e não abrir a boca, deixando-o falar e escolher por ela. Um dia, ela verá no seu feed, no YouTube ou numa qualquer rede social, uma jovem mulher que diz que o seu único objetivo é ser maravilhosa, ter um corpo perfeito, ir

ao ginásio e ser uma namorada-troféu, que espera que o companheiro lhe pague todas as coisas do mundo.

Pode parecer que estou a exagerar, mas é o que tenho visto acontecer ao longo dos anos.

É por acreditar que é somente através da educação que conseguiremos combater um mundo que teima em voltar atrás nos papéis de género, que coloca em risco a vida das nossas filhas e dos nossos filhos e que promove a violência de género como se fosse uma opinião legítima, que escrevi este guia. Para pais, mães e todas as pessoas que educam. Para que possamos acompanhar crianças e jovens num mundo digital cada vez mais complexo, com informação, com humor e com a seriedade que o tema exige.

Porque a alternativa, fechar os olhos e esperar que passe, já se mostrou ineficaz.

A minha motivação profunda para escrever este livro nasce precisamente desta urgência. Não posso ficar de braços cruzados a ver uma geração de rapazes a ser capturada pelo ressentimento, pela agressividade e pela misoginia. Recuso-me, também, a ficar parada enquanto vejo as raparigas a serem seduzidas pelas armadilhas de um grupo de mulheres, ora com uma estética de vamp-femme-fatale cujo único objetivo é vingar-se de todos os homens, ora com uma estética aparentemente inofensiva e revivalista de valores sociais que remontam ao século XIX. O meu objetivo é mapear a complexidade destes territórios digitais e revelar como se alimentam mutuamente.

Quero que este guia funcione como uma ferramenta de descodificação para as pessoas adultas, arrancando-nos da postura cómoda do desconhecimento. Ao lerem estas páginas, pais, mães, ou qualquer pessoa que educa, espero que ganhem a capacidade de ler nas entrelinhas do consumo digital de rapazes e raparigas, aprendendo a detetar

os sinais subtis de radicalização, isolamento, hostilidade ou autossilenciamento psíquico antes que estes se transformem em sofrimento ou comportamentos de risco no mundo real.

Espero que aprendam a substituir a reação de censura imediata — que serve apenas para afastar as crianças e adolescentes — por abordagens baseadas na empatia e na informação, que estimulem o pensamento crítico e a autodefesa digital de filhos e filhas. Por fim, o meu grande desejo é que este conhecimento seja partilhado e debatido ativamente em jantares de família, nas salas de docentes e nos grupos de encarregados de educação. Precisamos de criar uma rede de pessoas adultas conscientes e informadas, capazes de oferecer bússolas humanas a uma geração inteira de rapazes e raparigas que está a ser educada por algoritmos silenciosos.

Porque, no fundo, e como nos ensinou a escritora e ativista bell hooks, «educar é sempre uma vocação enraizada na esperança»[3]. Que este livro seja o ponto de partida para transformar essa esperança em ação.

LINHAS E CANAIS PARA ONDE SE DEVEM FAZER DENÚNCIAS SOBRE QUALQUER TIPO DE ABUSO SEXUAL, PERSEGUIÇÃO ONLINE, BULLYING, ENTRE OUTROS TIPOS DE VIOLÊNCIAS:

Ministério Público (MP): https://www.ministeriopublico.pt/
Polícia Judiciária (PJ): https://www.policiajudiciaria.pt/
Polícia de Segurança Pública (PSP): http://www.psp.pt/
Guarda Nacional Republicana (GNR): https://www.gnr.pt/
Violência contra mulheres: https://www.cig.gov.pt/area-portal-da-violencia/violencia-contra-as-mulheres-e-violencia-domestica/campanhas/ • cig@cig.gov.pt

LINHAS E CANAIS PARA CONSULTA SOBRE ESTAS TEMÁTICAS

Violência no namoro:
https://www.cig.gov.pt/area-portal-da-violencia/violencia-no-namoro/enquadramento/
Linha de apoio à violência no namoro | 800 202 148

Estatísticas sobre a violência no namoro:
https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2025/02/INFO_GRAP_ARTTHMIS_2025.pdf

Site da APAV para crianças e jovens sobre diversos tipos de violência:
www.apavparajovens.pt

Página da APAV sobre violência sexual na Internet:
https://apav.org.pt/care/violencia-sexual-contra-criancas-e-jovensa-violencia-sexual-na-Internet.html

https://www.apav.pt/care/informacao-para-adult-sviolencia-sexual-online.html

Linhas de Apoio à Vítima | 116 006 (Dias úteis, das 9h00 às 21h00)
Linha SOS Bullying | 808 962 006 (segunda a sexta, das 11h00 às 12h30 e das 18h30 às 20h00)

Portal Bullying - Centro de Ajuda Online
https://www.portalbullying.com.pt/

Internet segura:
https://www.internetsegura.pt/
Linha Internet Segura da APAV | 808 219 090
Página da Internet Segura da UE | https://better-Internet-for-kids.europa.eu/en?etrans=pt

Saúde mental e prevenção do suicídio:
Linha SOS voz amiga | Linha de apoio emocional e prevenção ao suicídio: 800 209 899 • 213 544 545 • 912 802 669 • 963 524 660 (Todos os dias, das 16h00 às 00h00)
SOS Estudante | Linha telefónica de apoio emocional e prevenção do suicídio: 239 484 020 • 969 554 545 • 915 246 060 (Todos os dias, das 20h00 à 01h00)
SOSolidão | 800 912 990 (segunda a sexta, das 10h00 às 17h00)
Apoio Psicológico SNS24 | 808 24 24 24 (Todos os dias)

PARTE I

Machosfera e Femosfera: o que são estes ecossistemas?

Protege a tua filha. *1990's*

~~Protege a tua filha~~, educa o teu filho. *2000's*

Protege e educa as tuas crianças! *2020's*

SABE O QUE SIGNIFICA REDPILL, INCEL OU TRADWIFE?

Os seus filhos podem nunca ter pronunciado estas palavras, mas isso não significa que não se tenham cruzado com as ideias que lhes estão associadas.

A Internet entra no quarto de qualquer jovem sem pedir autorização. Entre vídeos de ginásio, beleza, namoro ou «energia feminina», o que parece inofensivo pode ser o primeiro passo para um mundo de isolamento, submissão e extremismo.

Este livro ajuda-o a compreender o que está a acontecer no mundo digital e dá-lhe ferramentas para agir.

O Elefante no Chat é um mapa para compreender este mundo. Expõe de forma clara o que são a Machosfera, a Femosfera e a Damosfera, aquilo em que se aproximam e em que divergem, e o porquê de serem tão eficazes junto dos mais jovens.

Para pais, mães e todas as pessoas que educam, este livro oferece soluções simples e práticas:

- COMO RECONHECER SINAIS
- CONVERSAR SEM JULGAMENTO
- FAZER AS PERGUNTAS CERTAS
- ESTIMULAR O PENSAMENTO CRÍTICO

É impossível controlar tudo o que o algoritmo mostra aos nossos filhos. Mas podemos dar-lhes ferramentas para não acreditarem em tudo o que veem.

Penguin Random House Grupo Editorial
www.penguinlivros.pt
penguinlivros
ISBN: 978-989-596-184-9