

VOLUME 1 – MAIO/2025

REVALIDA

REVISTA

SAÚDE

Ser mãe é só uma parte. A mulher inteira também quer espaço.

MODA & BELEZA

Ela ainda brilha. Mesmo que digam o contrário.

DIREITO DELAS

Nem toda mulher é mãe. E toda mulher merece respeito.

RAFAELA CELI ALMEIDA / @RAFACELIALMEIDA

A BRABA

Ela não veio ilustrar. Veio abrir. A REVALIDA REVISTA estreia com A BRABA pra dizer: estamos prontas e não mais esperando. Tá na hora de movimentar o movimento.

EDITORIAL



**ELA
CONTINUA
SENDO.
E AGORA
TAMBÉM
SE VÊ.**

Ela carrega a casa, os filhos, o mundo, mas às vezes se perde de si. Foi chamada de forte, de guerreira e se culpa quando se sente uma guerreira cansada. Agora, olha no espelho e se pergunta: “cadê eu, no meio disso tudo?” A gente sabe. Porque já foi. Porque ainda é. Essa mulher que você vê na capa não é um ícone distante. Ela pode ser a vizinha. A colega de trabalho. A mulher no ponto de ônibus. Pode até ser a mulher que reflete no espelho. Ela é A BRABA — não por aguentar tudo, mas por não abrir mão de si. É nesse ponto da história que a revista começa. Entre o que dizem que somos e o que decidimos ser. Entre o que nos permitem e o que decidimos escolher.

Entre o silêncio que tentaram nos empurrar e a palavra que agora a gente escreve, em voz alta. Aqui, a mulher inteira encontra espaço. Com ou sem filhos. Com medo ou com coragem. Desarrumada ou pronta. Sonhando ou realizando. Essa primeira edição é um convite e um manifesto. Não pra caber. Mas pra ocupar, com corpo inteiro. Porque a gente não veio pra agradar. A gente veio pra validar. Pra viver. Pra lidar. Pra ser. E pra ir.

Preta Silvestre

Criada para movimentar o movimento

A BRABA É ELA: FORÇA, FÉ E REPIQUE

POR PRETA SILVESTRE

Muita gente a conhece como Rafinha Black. Há quem a reconheça pela batida firme do repique no samba. Pelos golpes na roda de capoeira. Pelo chão de fábrica que ela ocupa com dignidade e coragem. Ou pelos títulos (e não são poucos) que a reconhecem como mulher de destaque em diferentes tempos e territórios. Mas pra mim, ela é A BRABA. E não por grito. Mas por presença. Rafaela Celi Almeida é dessas mulheres que andam com o corpo inteiro: com fé, com força, com ritmo, com verdade. É difícil dizer onde termina a Rafaela operadora de usinagem e começa a dançarina. Onde mora a mãe solo e onde vive a fé que a sustenta. É tudo junto, misturado e potente. Ela atravessa estados, ritmos, religiões, linguagens e expectativas. E atravessa a gente também. Nessa entrevista, você vai ouvir a voz de uma mulher que já foi muitas. Que não se limita a cargos, títulos ou papéis. Que já foi invisível, mas hoje brilha com tanta luz que nem o apagão tenta mais. Ela é múltipla, mas não precisa se explicar. Ela é a BRABA, e isso basta.



BRABA, obrigada por aceitar esse convite com tanta entrega, verdade e presença. Ter você abrindo esta primeira edição é mais que um orgulho, é um gesto de confiança mútua, de afeto e de construção coletiva. Que essa revista carregue um pouco da sua força em cada página.



Você tem muitas camadas — profissional, mãe, artista, religiosa, capoeirista... Como é habitar tantos papéis ao mesmo tempo?

Estou aprendendo a dosar. As atividades são diversas, mas ponho amor e dedicação em tudo que me proponho a fazer. Então não dá para perder a essência. Mas precisei aprender algumas coisas para diminuir as cobranças que fazia de mim mesmo como querer ter o controle sobre as coisas, pessoas e tempo. E sofri muito quando entendi que não tinha como ter esse controle. Que não podia fazer com que as pessoas sentissem e tivessem a mesma postura dentro das coisas como eu as enxergava. Aprender a respeitar o tempo, as ações e a atitude das pessoas dentro de suas limitações visões numa construção que não foi igual a minha me aproximou muito mais da espiritualidade. Tive que fazer essa busca para não adoecer, e até me conhecer melhor. Isso me humanizou trouxe paz principalmente de não mais puxar responsabilidades e batalhas que não me pertenciam.



Você atua há anos em indústrias onde predominam homens, realizando atividades de força e precisão. Como é lidar com esses ambientes e o que te fortalece para continuar ocupando esses espaços?

Lidar nesses ambientes é bem cansativo pois tenho que provar todos os dias as mesmas coisas. E isso gera um desgaste físico e emocional gigantesco. Sendo uma mulher preta faz com que muitos acreditem que tenho uma força inesgotável, que não preciso de ajuda, que consigo dar conta de tudo e que essa autossuficiência não precisa de cuidado. Hoje com a Diversidade e acesso maior de mulheres na área industrial melhorou bastante nessa tratativa.



Como e quando a capoeira e a música chegaram na sua vida? E como sua fé se manifesta hoje — existe conexão entre esses três elementos?

A capoeira chegou num momento importante que foi a transição para a adolescência que é uma fase bem difícil. Mas a prática a esse esporte me trouxe disciplina, autocuidado e responsabilidade já que eu era uma praticante federada e participava de torneios e campeonatos. Fora a maturidade pois viajava bastante e tive na época na venda de produtos recicláveis a união da minha família que entenderam a importância que estar na capoeira e me ajudavam a catar esses produtos para arrecadar dinheiro para custear essas viagens. E um de tantos momentos marcantes foi quando perdi minha mãe na esquina da rua em que morávamos enquanto ela estava nos assistindo jogar capoeira. E na época faltava pouco menos de 2 semanas para meu aniversário de 17 anos. Até nesse momento a capoeira estava ali se fazendo presente.

Dentro da prática da capoeira que comecei a ter contato com instrumentos percussivos além do berimbau e também das Danças, cantigas que dela fazem parte e mesmo conhecendo as diversas histórias e fundamentos que essa arte carrega, muitas coisas só foram fazer sentido depois que atingi a

A maternidade está presente em muitos dos seus movimentos. Como ela te atravessa no dia a dia? O que ser mãe representa dentro de tudo o que você constrói e expressa?

A maternidade é meu combustível diário. É o que recarrega minhas energias e me dá força para prosseguir e nunca desistir. A preocupação de sempre fazer o certo para ser uma referência forte para uma maternidade solo e não assistida onde o medo de errar e/ou não dar conta possa gerar instabilidade na formação dos meus filhos. Me cobro muito nesse lugar. Mas em contrapartida, o amor e a confiança deles me levam além e me fazem persistir nessa busca incansável pelos nossos sonhos de estarmos juntos novamente.

Você vive em movimento, entre trabalho, arte, fé e maternidade. Mas quando o mundo desacelera, o que te movimenta por dentro? Quais sentimentos, pensamentos ou crenças te impulsionam mesmo nos dias mais difíceis?

Entender sobre a espiritualidade me fizeram entender que carrego uma Orixá de movimento. Que mesmo o mundo desacelerando eu movimento vidas ao meu redor de alguma forma. A religião me trouxe esse equilíbrio e entendimento. E ter entendido sobre isso, fez com que minha caminhada tivesse sentido.



Hoje, como percussionista de uma banda que teve sua formação saída de uma casa de Axé, esses elementos se encontraram, e tento expressar exatamente essa conexão de uma vida através da percussão, dança — um resgate ancestral através do meu corpo e da minha arte.

Teve algum momento em que você se sentiu especialmente orgulhosa de ser quem é? Ou esse momento ainda está por vir?

Há um tempo fizeram-me acreditar que eu não era capaz e andando pela Usina (Companhia Siderúrgica Nacional) já cansada do trabalho e chorando uma mulher me parou e me disse que eu não sabia quem ela era, mas que ela conhecia a minha história e que por minha causa ela ia voltar a estudar e ter uma profissão para melhorar a vida dela e dos filhos porque ela viu através de mim que sim, era possível.

Ouvir aquele relato me confrontou e ali tive a certeza de q estava no caminho certo e da responsabilidade do caminho que estava indo que fariam com que outras mulheres viessem também. Aquilo mexeu bastante comigo.

Já aqui na cidade de Pindamonhangaba/SP, tive a honra de ter sido indicada numa sessão solene na Câmara dos Vereadores como Mulher Metalúrgica, em abril/2024. Já em março desse ano, ganhei o Mulher Destaque Pinda. Além desses, outro que me deixou orgulhosa foi o Negra Destaque na Cultura, recebido em sessão solene na Câmara dos Vereadores de Volta Redonda/RJ.



Se pudesse deixar uma mensagem para outras mulheres que estão tentando manter suas raízes, sua fé e sua força vivas, qual seria?

Se conheçam. Não baseado no que pensam do seu respeito, mas sim sobre o que verdadeiramente você é. Aprenda sobre sua ancestralidade e tudo o que te cerca. Sabendo isso entenderá porque determinadas coisas acontecem e isso ajudará a vencer suas batalhas internas e te dará equilíbrio e estratégia nas batalhas externas.



Você sente que já foi julgada ou mal interpretada pela sua aparência — como ser uma mulher careca, forte e com presença marcante? Como você lida com esses olhares ou expectativas externas?

Sim, pela minha aparência e pela minha cor. Já vi meus filhos pegando em minha mão para atravessar a rua por já perceberem de longe que falavam de mim. E eu os segurar firme levantar minha cabeça e seguir. Nunca tive medo nem vergonha de ser a mulher que sou. Aprendi em casa com minha mãe e minhas tias. Aprendi sobre empoderamento em casa.

SER CARECA É LIBERTADOR.

Não fiz pela religião. Desde nova sempre quis fazer, nunca conseguia (depois entendi que não era o tempo).

Foi um momento de autoconhecimento mesmo tendo convicção de quem era, estava numa crise exatamente pela forma que estava sendo tratada e julgada. Aquele momento me desequilibrou e minou minhas forças e pela 1ª vez me fez chorar e clamar por ajuda. Me senti perdida e não conseguia achar sentido na minha caminhada. Então através da espiritualidade entendi coisas que voltaram a me dar sentido, direção e resolvi mergulhar e me entregar e resolvi recomeçar. Pedi para raspar a cabeça e tive autorização depois de alguns dias recolhida me reconectei e tive força para prosseguir. Nunca tive problemas com a forma como me enxergam. E também nunca foi minha intenção impor isso. Sou o que sou e tudo o que faço e me envolvo depois de um tempo se justifica e traz um sentido para a minha construção perante as pessoas. Se torna autoexplicativo.



O que você sente que ainda está aprendendo sobre si mesma? Tem algo que a Rafaela de hoje já reconhece como conquista interna?

Algo importante que tenho aprendido é sobre o "tempo, controle e consideração". Que o tempo é o senhor de todas as coisas e precisa ser respeitado. Não posso voltar muito menos acelerar o tempo.

Controle sobre coisas e pessoas pois ter a sensação de estar perdendo o controle estava me adoecendo, então assim como o tempo aprendi a confiar e muita das vezes "entregar esse controle" com isso aprendi a respeitar o tempo de processo do outro.

Consideração num determinado momento já me serviu de combustível. Até que num momento de esgotamento me vi numa reserva sem entender o que estava minando minhas forças até que descobri que essa falta estava me endurecendo. Foi difícil, mas entender que não posso gerar tal expectativa por achar que as pessoas têm que me dar algo que elas não têm nem para si e mesmo não havendo trocas e levando de mim mais do que oferecem não pode me amargar a ponto de deixar de acreditar, de fazer, viver e dar o melhor de mim! E por um tempo estava assim. Ainda estou no processo pois não é fácil, mas não pretendo mais me perder por não conseguir encontrar algo que as pessoas não tem. Isso é uma expectativa minha e isso sim precisa de controle. Estou no processo (risos).

RAFAELA

POR RAFAELA



Sou uma mulher preta que aprendeu a ser forte por sobrevivência. Que luta, batalha e dá seu tudo, cuida e patrocina até sonhos alheios, mas que também se cansa, que se machuca e sente medo. Que veste uma armadura que a protege, mas também pesa sobre suas feridas e que também precisa de cuidados.

Eu não sou uma construção de uma personagem! Sou uma mulher real numa novela da vida que não acaba num "único momento de um finalzinho feliz" pois eu luto por muitos momentos felizes para mim e para os meus.

Então serão várias tramas com variações de cenário e personagens. Mas o roteiro tá escrito! E para entender essa novela chamada vida real o autor não se perdeu. Essa história tem fundamento e tem sentido, por isso é digna de vários finais felizes e recomeços.

SAÚDE & BEM ESTAR

Cuidar de também

si
é materno.

**SOU LIZANDRA
MARTINS, PSICÓLOGA
ESPECIALISTA EM
TERAPIA COGNITIVA
COMPORTAMENTAL,
LINHA DA PSICOLOGIA
QUE ENFATIZA A
COMPREENSÃO E O
MANEJO DE
PENSAMENTOS,
SENTIMENTOS E
COMPORTAMENTOS.**

Trazendo para o paciente
através da clareza de sua
forma de ser e agir no mundo
a possibilidade das mudanças
necessárias para superação
de conflitos, desenvolvendo
habilidades emocionais e
comportamentais, além de
tratamento de transtornos.

**Essa metodologia vem sendo
recomendada por psiquiatras
devido a eficácia principalmente
em casos de ansiedade,
síndrome do pânico e depressão,
transtornos que vem afetando
principalmente mulheres de
todas as idades.**



Lizandra Martins Pires

Psicóloga CRP 05/60955

 @psilizandramartins
 lizmartins2023@gmail.com

Um dos motivos para tal problema é a cobrança que existe sobre a mulher, gerando sobrecarga física e mental.

É possível perceber nas mídias atuais a padronização imposta ao público feminino, padrão este que entre outras coisas, diz que para a mulher a maternidade é algo natural, devido também ao caráter biológico, como se não houvesse escolha: a mulher precisa ser mãe para sentir-se completa e realizada.

Essas imposições, que foram construídas e reforçadas pelo machismo por muitos anos, vêm seguindo uma lógica de mulher ideal. Com o passar do tempo a mulher foi conquistando os espaços. Alcançando diversos direitos e autonomia, passando assim, a optar por ter ou não filhos por exemplo.

A mulher além da mãe repensa a vida constantemente, é resiliente. Ela lê, cria, trabalha, se apaixona, direciona, se empodera e empodera outras.

Pode ser divertida, sexy, sonhadora, empreendedora, política. Quer participar do mundo com todas as suas camadas, e não apenas com a de cuidadora, ela sabe que cuidar de si também é um ato de amor pelos filhos.

Ao meu ver, o ponto chave desta coluna é reforçar que a mulher além da mãe existe e resiste. Venho fazer um convite ao resgate, não do que você era antes dos filhos, mas do que você é e pode desenvolver a partir de agora, com eles, por eles, e apesar de tudo. A maternidade pode ser uma das faces mais belas da mulher, mas nunca será a única.

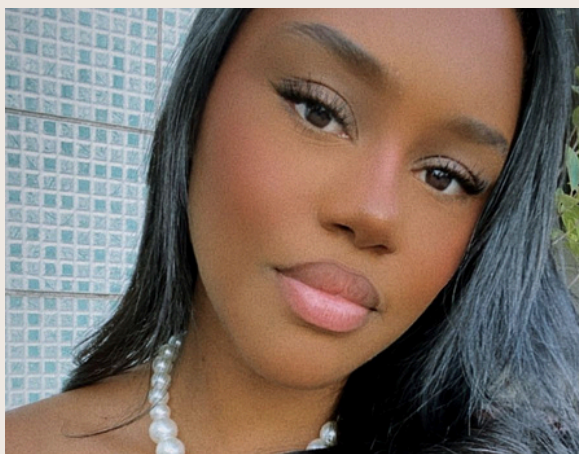
MODA & BELEZA

Aqui a gente não fala de moda como tendência, fala como presença. Não é sobre o que você usa para agradar o mundo, mas sobre o que veste a sua história, sua rotina. Essa coluna é pra quem se olha no espelho e reconhece mais do que estilo: reconhece coragem, processo e identidade.

@aninhadsilva_

Por Ana Paula Silva

Ana Paula é mãe solo de dois filhos, mulher múltipla e apaixonada por expressar sua identidade através da moda. Vendedora, influenciadora, produtora de conteúdo e agora também escreve aqui na REVALIDA. Estreia como colunista da Moda & Beleza, mostrando que estilo não é futilidade: é linguagem, é presença, é ferramenta de quem segue sendo.



**DA BARRIGA
AO AGORA
— A MODA É
SUA ALIADA EM
TODAS AS
FASES DA VIDA.**



A moda sempre foi uma forma de expressão, um reflexo de quem somos e das experiências que vivemos. Entre as peças que marcam essa jornada, uma em particular se destacou na minha gestação: **o vestido**. Mais do que um simples item no guarda-roupa, ele é um símbolo de transformação, repleto de histórias e emoções.

Após a gestação, existem muitas mulheres guardam essa peça com carinho e também aquelas que depois não querem usar vestido por um bom tempo. Durante a gravidez, chega um momento em que nada nos cai bem e dificilmente nos sentimos bonitas, principalmente quando o assunto é vestuário. **O importante é ter peças que nos deixem confortáveis e só.** Porém essa peça pode ser um verdadeiro aliado, permitindo que a futura mãe se sinta bonita e confiante, mesmo com as mudanças que o corpo enfrenta. Cada vez que ela se olha no espelho, é lembrada da força que carrega dentro de si.

Mas e depois da gravidez? O que fazer com essa peça tão significativa? **A resposta está na ressignificação.** O vestido, que antes simbolizava a espera e a expectativa, pode se transformar em uma peça-chave do guarda-roupa. Ao invés de ser guardado em uma caixa, que tal incorporá-lo novamente ao cotidiano? Ele pode ser usado de maneiras surpreendentes e elegantes, adaptando-se ao novo estilo de vida. Na nova fase, o vestido pode ser combinado com uma jaqueta jeans ou um cinto que marca a cintura, criando um visual moderno e cheio de personalidade. A ideia é manter a essência da peça, mas dar um novo olhar, mostrando que ela não precisa ser relegada ao passado. **Além disso, pode ser uma ótima escolha para eventos casuais, passeios no parque ou até mesmo para um brunch com amigos.**

O valor emocional dessa peça vai além da estética; ela é um lembrete constante de momentos especiais e da força da maternidade. Ao usá-la novamente, a mulher não está apenas relembrando sua jornada, mas também celebrando a nova fase da vida, onde a maternidade e a individualidade coexistem.

Assim, o vestido de gravidez se transforma em um aliado da autoestima, mostrando que a moda pode ser inclusiva e adaptável, respeitando as diferentes etapas da vida. É uma peça que, mesmo após a gravidez, continua a contar histórias e a fazer parte da narrativa da mulher.

Tem roupas que marcam a pele, mas tem outras que marcam a alma.

DIREITO DELAS

Direito Delas é a coluna da REVALIDA que descomplica o jurídico e entrega conhecimento que esclarece, orienta e fortalece. A cada edição, responderemos dúvidas reais de mulheres sobre patrimônio, relacionamentos, decisões, autonomia, mas qualquer questão jurídica que te atravessa pode estar aqui. Porque saber o que é seu por direito muda a forma que você caminha.

Casei (ou fiz união estável) com um homem que já tinha patrimônio, mas ajudei a valorizar (ex.: reforma de imóvel). Tenho direito a algo no caso de separação?

Sim! Mesmo que o imóvel fosse dele, o esforço de valorização pode ser partilhado entre o casal no caso de separação. Isso porque a valorização do patrimônio, seja por reforma ou outro tipo de benfeitoria pode ser considerada como uma forma de contribuição comum, pensando principalmente no regime de comunhão parcial de bens.

Tem dúvida? Quer sugerir um tema?

Escreve pra gente:
revalidasim@gmail.com.

Qual a diferença legal entre casamento e união estável? O que é melhor, casar ou viver junto em união estável?

O casamento é o ato mais formal do direito de família, tanto que precisa de testemunhas e é emitida certidão no registro civil, enquanto a união estável pode ser reconhecida pela convivência pública e contínua, sem obrigatoriedade de formalização. Cada casal deve avaliar a sua realidade, para definir se vai casar ou viver em união estável. Os regimes existentes no Brasil podem ser aplicados nos dois casos.

Contudo o casamento tem maior segurança jurídica, enquanto a união estável pode ser facilmente contestada, principalmente quando falamos de pensão por morte e partilha de bens seja no divórcio ou na morte. Sugiro fortemente que antes de decidir por casamento ou união estável busque um especialista para lhe ajudar nessa decisão tão importante da sua vida.

Moro com meu companheiro, mas nunca formalizamos a união estável. Tenho algum direito se nos separarmos ou se ele falecer?

Tem sim, mas para isso você precisará comprovar que de realmente viveram em união estável e determinar o período dessa convivência. Se comprovada a união estável poderá ter direito a partilhar bens se for o caso e herança/pensão no caso de morte.

Tenho o direito de escolher quem cuidará de mim se eu ficar incapaz, mesmo que minha família discorde?

No caso de alguma incapacidade você poderá indicar um curador, quem cuidará de você e de seus interesses, desde que esteja ciente e capaz no momento de fazer essa escolha. Pode ser feito por escritura pública. Para a família discordar e se opor deverá demonstrar que quem você nomeou não tem condições de exercer tal função ou que causará prejuízos.

Quero garantir que meus bens sejam destinados a pessoas fora da minha família (amigos, instituições). Como fazer isso?

Vamos ter claro na mente que se você tiver cônjuge, pais ou filhos, você poderá dispor de 50% dos seus bens. Esses 50% pode poder destinar para qualquer pessoa, um amigo querido, uma afilhada, ou até mesmo privilegiar ainda mais um filho. Uma forma muito usada e prática é o testamento, que inclusive pode ser alterado quantas vezes desejar.

Se eu financiar um imóvel sozinha antes de casar ou fazer união estável, ele será considerado bem comum depois?

Não. O imóvel financiado antes do casamento ou união estável é considerado bem exclusivo, desde que tenha sido adquirido e pago antes da união. Caso seja adquirido durante o casamento ou união estável, ele pode ser considerado bem comum, dependendo do regime de bens escolhido.

Posso registrar um contrato de união estável para proteger meu patrimônio mesmo sem casar oficialmente?

Deve! Formalizar e registrar sua união estável vai lhe trazer maior segurança jurídica e patrimonial e se vier acompanhada de pacto antenupcial você pode personalizar a sua união de acordo com seus interesses.

Em caso de término de união estável, tenho direito à pensão? E como isso é decidido?

Depende, tanto na união estável como no casamento, o direito à pensão vai estar ligado à demonstração de dependência financeira, ou que houve um desequilíbrio financeiro e nesse caso estaremos falando também de “alimentos compensatórios”. Vamos nos atentar que tudo isso deve ser provado no processo.

O que é um contrato de namoro? Existe mesmo? E para que ele serve?

Ainda bem que existe e tem sido cada vez mais utilizado. É um documento que declara que o relacionamento não tem intenção de ser uma união estável ou casamento. Ele pode ser útil para deixar claro que não há intuito de constituir família, protegendo o patrimônio de ambos os parceiros. Mas lembre-se deve ser bem orientado de forma que principalmente nós mulheres não soframos prejuízos, de forma a mascarar relacionamentos já existentes.

QUEM SOU EU?

Prazer, Nelise Exedito.

Mulher preta,
advogada e mãe.
Servidora pública.
Sócia no Escritório Silva e Silva
Advogados Associados
Especialista em direito das
famílias.
Solucionando Conflitos
do Sim ao Fim.

**CONHECIMENTO
LIBERTA.**



@neliseexpedito
@silvaesilva.advogadas
silvaesilva.advogados@hotmail.com
24 99916 1137 // 24 99984 1755

COM A PALAVRA

COM A PALAVRA É ONDE A LINGUAGEM VIRA PONTE.

E TODA
MULHER
MERECE
ATRAVESSAR.

A forma como a gente se comunica diz muito sobre como o mundo nos percebe. Mas, mais ainda, sobre como a gente se vê. Essa coluna nasce para tirar o medo da gramática, o peso da vergonha e a ideia de que português certo é só pra quem “teve acesso”. Aqui, palavra não é castigo, é ferramenta. Vamos aprender, desaprender, rir, tropeçar e levantar juntas. Porque escrever bem também é uma forma de ocupar espaço.

Ao analisar as palavras, entende-se que é necessário um contexto para que o sentido encontrado, seja de acordo com a proposta. Analisar as palavras de maneira isolada, é algo que pode levar a uma interpretação incoerente.

A gente: É uma expressão informação que substitui o pronome nós.

EXEMPLO: A GENTE LUTA INCANSAVELMENTE.

- Pode ser substituído por: Nós lutamos incansavelmente.

Agente: Substantivo que nomeia alguém que exerce alguma função.

EXEMPLO: O AGENTE SANITÁRIO, TEM UM TRABALHO DE SUMA IMPORTÂNCIA.

De repente: Algo que acontece de maneira inesperada, subitamente.

EXEMPLO: DE REPENTE, TUDO MUDOU.

- Escrever derrepente   incorreto.

Com certeza: Locu o adverbial que expressa afirma o.   formada pela preposi o com e o substantivo certeza.

EXEMPLO: COM CERTEZA, EXERCER  UMA GRANDE FUN O.

- CONCERTeza também está incorreto.

E QUANDO A PALAVRA SER VIRA REFLEXÃO?

O ser mãe... Ser substantivo, ou a ação de ser mãe? Depende do contexto. O artigo "o" define esse ser — Esse ser, substantivo com tantos adjetivos: amiga, companheira, cansada, esgotada... A gente luta incansavelmente, apesar de fadigada. Os verbos no imperativo fazem parte da nossa vida: instruindo, norteando, orientando... E essa é a nossa realidade. E de repente, para que o ser substantivo torne-se o verbo ser, é preciso mais que coragem. É preciso lealdade.

- Michelle Milheiro

COM A PALAVRA

MICHELE MILHEIRO



Docente em Língua Portuguesa, leciona gramática, literatura e redação. Especialização em Língua Portuguesa, Educação Especial e Inclusiva, Psicopedagogia Institucional, Oratória e Leitura, Gestão Escolar. Conselheira Municipal dos Direitos da Mulher da PMVR. Comissão do Movimento de Conscientização Negra de Volta Redonda.

Michelle Milheiro

 @michellemilheiro_

COM A PALAVRA

MICHELE MILHEIRO

PARA ELES... SE QUISEREM

POR PRETA SILVESTRE

ELA chegou.

E por mais que a vontade fosse controlar sua entrada, a REVALIDA é para todas, até para quem fala diferente, em silêncio ou sem nome.

Tem biografia, sim.

E uma história feita de interrupções, tentativas, silenciamentos.

E ainda assim — *ELA* fala.

ELA prega a paz, *ELA* é da paz. *ELA* só cansou de calar.

Não mostra o rosto, mas não se esconde.

Pra você, saber que ela é *ELA* deve bastar.

Não é covarde, é estratégica.

E atendendo ao pedido d*ELA*, sua verdadeira identidade está muito bem guardada.

Fala por si. Por mim. Por algumas. Quiçá por todas.

Leia, se quiser.

ELA já disse o que precisava ser dito.

POR PRETA SILVESTRE

ELA VIROU MÃE. E VOCÊ VIROU O QUÊ?

ELA virou mãe. E você virou o quê?

Você viu a barriga crescer.

Talvez tenha tocado algumas vezes.

Talvez até tenha dito: “olha como você tá linda grávida.”

Depois, viu a criança nascer.

Trouxe fralda, comprou body de time, postou no Instagram: meu maior presente.

Só esqueceu de olhar pra ELA.

ELA, que virou mãe com o corpo, com o sono cortado, com a mente exausta.

ELA, que chorou no banho e sorriu pra foto.

ELA, que não teve tempo de parir de novo a mulher que existia antes.

Você viu a mãe nascer.

Mas não viu a mulher desaparecer, né?

Não é que ELA tenha deixado de se amar.

É que teve que priorizar amar alguém que dependia dela pra viver.

Inclusive você, em alguns momentos.

Porque teve dia que ELA cuidou do bebê e de você — e ninguém cuidou dela.

Agora você diz que ELA mudou.

Que ELA não ri mais como antes, não se arruma mais como antes, não transa mais como antes.

Mas você...virou o quê?

Virou mais presente ou mais ausente?

Virou apoio ou peso?

Virou pai de verdade ou mais um filho na conta?

Talvez você ache que ELA virou “só mãe”.

Mas só mãe pra quem não enxerga a mulher que ainda existe ali — cansada, inteira, em pedaços e pulsando.

Você quer que ELA volte a ser como antes.

Mas quem disse que ELA quer?

Talvez ela esteja querendo outra coisa.

Tipo alguém que divida, que assuma, que participe de verdade.

Alguém que veja, que se importe, que pergunte.

Alguém que diga:

“Eu sei que você é mãe. Mas também sei que você ainda é você.”

ELA virou mãe, sim.

Mas você...

você virou o quê?

BORA?

REVALIDA

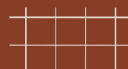
Nem terapia, nem palestra. É RESENHA.
Porque às vezes a gente nem quer falar.
Só quer ir.



BORA?

BORA?

REVALIDA



ENTRE NÓS

ENTRE NÓS

REVALIDA



VEM AÍ.....

Um diário. Duas versões.

Um encontro entre
passado e presente.

ENTRE NÓS

Existe uma história

que atravessa o tempo.

ENTRE NÓS

REVALIDA



QUER TER A SUA MARCA ANUNCIADA NA NOSSA REVISTA?

ENTRE EM
CONTATO:

REVALIDA





É um podcast onde pessoas de diferentes gerações se encontram para conversas sinceras, repletas de histórias, risadas e reflexões profundas. Um espaço onde experiências de vida se cruzam, revelando como o tempo molda nossas percepções sobre identidade, carreira, relacionamentos, autocuidado e tantos outros assuntos.





REVALIDA
movimente o movimento

**FALE COM
A GENTE:**



@eupretasilvestre



revalidasim@gmail.com

