



preta *metida*

Um guia para meninas
e mulheres negras

Samara Marques

Preta metida | Um guia para meninas e mulheres negras
Copyright©2025 - ARTS Realizações

Sobre Tons: Edital de seleção de obras literárias e/ou científicas de autoras negras mineiras.

Sobre Tons é o programa antirracista do Ministério Público de Minas Gerais que busca sensibilizar a população em relação às pautas raciais e combater o racismo. Essa ação é custeada com recursos do Fundo Especial do Ministério Público de Minas Gerais – FUNEMP.

Proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por qualquer meio ou sistema, sem prévio consentimento da editora, ficando os infratores sujeitos às penalidades previstas em lei.

Todos os direitos desta edição são reservados à ARTS Realizações.

Autora: Samara Marques

Coordenação geral do concurso: Raphael Simões

Avaliadores: Cláudio Bento, Dalila Hermes de Cássia e Rogério Fernandes

Revisão: Luiz Cláudio de Paula Souza

Projeto gráfico e diagramação: Walter Santos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Marques, Samara
Preta metida : um guia para meninas e mulheres negras
/ Samara Marques. -- 1. ed. -- Sabinópolis, MG : Arts, 2025.

ISBN 978-65-85658-13-3

1. Autenticidade 2. Autoconhecimento 3. Autoestima
em mulheres 4. Mulheres negras 5. Relatos pessoais
6. Resistência I. Título.

25-311372.0

CDD-B869.8

Índices para catálogo sistemático:

1. Mulheres negras : Histórias de vida : Literatura brasileira B869.8
Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

Ministério da Cultura, Governo do Estado de Minas Gerais,
Ministério Público de Minas Gerais, Secretaria de Estado da Cultura
e Turismo e Fundação Clóvis Salgado apresentam

Samara Marques

preta *metida*

**Um guia para meninas
e mulheres negras**

Belo Horizonte

2025

SOBRETONS

MPMG
Ministério Público
do Estado de Minas Gerais

ARTS
REALIZAÇÕES

**PALÁCIO
DAS ARTES**

**Fundação
Clóvis
Salgado**

**CULTURA E
TURISMO**

**GOVERNO
DE MINAS**
AQUI O TREM PROSPERA.

Ação custeada com recursos do Fundo Especial do Ministério Público de Minas Gerais - FUNEMP.

0

Sobre a obra

Este livro é um guia construído a partir das experiências e reflexões de uma mulher negra, que compartilha sua caminhada de autoconhecimento, resistência e empoderamento. Entre memórias pessoais e análises críticas, a obra convida meninas e mulheres negras a reconhecerem sua força, cultivarem autoestima e compreenderem que suas histórias importam.

Mais do que um relato pessoal, é um convite para ser preta metida: orgulhosa, confiante e sem medo de ocupar seu espaço no mundo. Ao narrar suas vivências, dores e conquistas, a autora transforma cada página em inspiração para quem deseja caminhar com coragem e autenticidade.

Dedicatória

Peço licença aos meus ancestrais, aos que vieram antes de mim e abriram caminhos para que eu pudesse estar aqui hoje.

Dedico esse livro primeiramente aos meus pais, Sandra e Arnaldo, que sempre batalharam para me dar o melhor, e assim, me ensinaram que eu não posso aceitar menos que mereço.

Dedico aos meus avós maternos Dirce (Totoca) e Lauro e meus avós paternos Maria e José (Teteza). E ao meu querido amigo Advaldo, que me incentivou tanto na escrita.

Esse livro é dedicado a todas as meninas e mulheres negras, que em algum momento de suas vidas se viram sendo “encolhidas” para caber em lugares menores que elas.

É para todas as “Pretas Metidas”, que quebram padrões e criam suas próprias regras, que são autênticas, mas que enfrentam e já enfrentaram muitos desafios.

Esse livro é um desabafo e também uma forma de fazer com que você não se sinta sozinha, que não desista dos seus sonhos e que não deixe de ser quem você é para caber em lugares pequenos demais para a sua potência.

11	Palavra e Presença Bárbara Botega
13	Escritoras do futuro Sérgio Rodrigo Reis
15	Apresentação Ministério Público de Minas Gerais
17	Capítulo I Início
23	Capítulo II “Descobrir-se negra, ou apenas ter certeza?”
33	Capítulo III Se reconhecer mulher
39	Capítulo IV Relacionamentos e a ausência do básico
55	Capítulo V Entre medos e traumas: aprender a se Cuidar

- 61** Capítulo VI
**Espiritualidade e Ancestralidade: a
força que nos guia**
- 69** Capítulo VII
**Preta, metida e inteligente:
a busca por conhecimento**
- 75** Capítulo VIII
Dinheiro e independência financeira
- 81** Capítulo IX
**Autoamor, autocuidado,
relacionamentos e afetos**
- 89** Capítulo X
**Preta Metida: Caminhos de cura e
empoderamento coletivo**
- 101** **Para continuar a jornada**

Palavra e Presença

É com alegria e reconhecimento que celebramos Ana Paula dos Santos, Samara da Silva Marques e Shirley Magda Oliveira dos Reis, autoras mineiras selecionadas entre 85 propostas no Edital de Seleção de Obras Literárias e/ou Científicas de Autoras Negras Mineiras, realizado pelo Ministério Público de Minas Gerais (MPMG) em parceria com o Governo de Minas, por meio da Fundação Clóvis Salgado (FCS) e da Secretaria de Estado de Cultura e Turismo (Secult).

Essas três autoras representam, com sua escrita, a força da liberdade criativa, do mérito e da pluralidade de ideias que enriquecem a cultura mineira. Cada livro publicado é um convite à reflexão e uma oportunidade de ampliar o acesso ao conhecimento. Pilares de uma sociedade verdadeiramente livre e democrática.

Com 600 exemplares distribuídos gratuitamente, as obras chegarão a bibliotecas, escolas e instituições culturais em todo o estado, fortalecendo o direito de cada cidadão de escolher, ler e pensar por si mesmo.

Mais do que premiações individuais, essas conquistas simbolizam o protagonismo de mulheres que, pelo talento e esforço, transformam suas realidades e inspiram novas gerações a fazerem o mesmo, com autonomia e confiança em seu próprio potencial, reconhecendo e valorizando sua força ancestral.

Minas se reconhece nessas vozes livres. Minas se expande com elas.

E é com respeito e entusiasmo que celebramos um futuro de mais livros, mais oportunidades e mais liberdade para todas as formas de ser, pensar e criar.

Bárbara Botega

Secretária de Estado de Cultura e Turismo de Minas Gerais

Escritoras do futuro

A grande intelectual mineira Lélia Gonzalez – nascida em 1935 – é uma das maiores referências das Ciências Sociais brasileiras. Pensadora pioneira, Lélia certa vez quebrou as expectativas, durante um discurso em homenagem a Luiz Gama e Abdias do Nascimento, ao escolher celebrar primeiro as mães dos homenageados, duas mulheres negras: Luísa Mahin, figura decisiva na maior rebelião de escravizados no Brasil, a Revolta dos Malês, em 1835; e Dona Georgina Ferreira do Nascimento, costureira e cozinheira que levava consigo o filho, Abdias, pelas fazendas de café onde trabalhava no início do século XX.

Assim como Lélia, é sempre oportuno lembrarmos aquelas que abriram caminhos. No campo da escrita, as mulheres negras começam agora a ter o devido reconhecimento: Maria Firmina dos Reis e Ana Maria Gonçalves são nomes de destaque. As autoras mineiras também são incontornáveis: Carolina Maria de Jesus, Conceição Evaristo, Cidinha da Silva, Jussara Santos, Patrícia Santana, Madu Costa e tantas outras.

Por isso, é motivo de imensa felicidade para a Fundação Clóvis Salgado, em parceria com o Ministério Público de Minas Gerais, dar continuidade a essa rica tradição por meio do edital do programa “Sobre Tons”. Ana Paula dos Santos (ao lado das coautoras Carla Cristina Carvalho Pereira e Giovana de Carvalho Castro), Samara da Silva Marques e Shirley Magda Oliveira dos Reis são o futuro da literatura mineira e brasileira. E sonhamos que esse futuro seja cada vez mais parecido com elas e com suas obras.

Sérgio Rodrigo Reis

Presidente da Fundação Clóvis Salgado

Ministério Público de Minas Gerais

O Ministério Público de Minas Gerais (MPMG) é uma instituição essencial à justiça, cuja missão é defender os direitos fundamentais, garantir a ordem jurídica e promover a cidadania. Comprometido com a construção de uma sociedade mais justa e igualitária, o MPMG atua de forma firme no enfrentamento às desigualdades e na promoção dos direitos humanos.

Nesse contexto, a Coordenadoria de Combate ao Racismo e Todas as Outras Formas de Discriminação (CCRAD) foi criada, no âmbito do Centro de Apoio Operacional das Promotorias de Justiça de Defesa dos Direitos Humanos e Apoio Comunitário (CAO-DH), para fortalecer a atuação institucional no enfrentamento ao racismo e todas as formas de preconceitos contra grupos sociais em situação de vulnerabilidade. A CCRAD atua em apoio técnico-jurídico às Promotorias de Justiça, bem como trabalha em parcerias com instituições públicas e entidades da sociedade civil organizada, para execução de iniciativas diversas no campo do enfrentamento às discriminações.

Esta coleção de três volumes é resultado de uma dessas iniciativas. Por meio do programa institucional antirracista “Sobre Tons”, o MPMG reafirma seu compromisso com a valorização da produção intelectual negra, especialmente de mulheres negras mineiras. As obras aqui reunidas são expressão viva de resistência, memória e potência criativa. Elas representam o reconhecimento da importância de ampliar vozes historicamente silenciadas e de promover a escuta ativa como instrumento de transformação social.



Início

“Antes de te conhecer eu te achava metida”, “achei que você era tirada”, “tá sonhando alto, isso não é para pessoas como você”, “assim nunca vai arrumar um emprego ou marido”, “não precisa falar tão alto”, “olha lá, tá querendo ser melhor que os outros”...

Essas foram algumas das frases que já ouvi ao longo da vida. E, se você está lendo este livro, provavelmente também já escutou algo parecido (ou, quem sabe, não). O simples fato de se impor, de se colocar no mundo, muitas vezes nos coloca nesse lugar desconfortável, como se as pessoas tentassem deslegitimar a autoestima e a confiança da mulher negra.

Quando você se veste bem, se arruma, usa acessórios de destaque, fala com firmeza, coloca limites, alcança sucesso acadêmico, profissional ou financeiro... quando mostra orgulho da própria identidade e não se rebaixa para ser aceita, é quase certo que será lida como “metida” — e não de um jeito positivo.

Eu sempre me senti diferente das outras pessoas. Desde criança, adorava viajar na minha imaginação, sonhar alto.

Sempre me vi indo além. Hoje, no auge dos meus 26 anos, sinto que aos poucos estou realizando esses sonhos. Acredito que, se tivesse dado ouvidos a todos os comentários negativos, aos “pré-conceitos” que criavam sobre mim ou às tentativas de me puxar para baixo, eu não estaria aqui escrevendo este livro.

Quero deixar claro desde já: este livro não é um diário de experiências ruins, tampouco um texto acadêmico. Então, não espere datas, citações formais ou teorias difíceis. Também não vou assumir o papel de “coach” para falar de superação, porque sei muito bem que ninguém parte do mesmo lugar, vive as mesmas experiências ou tem as mesmas oportunidades. Isso parece óbvio, mas muitas vezes esquecemos quando nos comparamos com os outros.

Encare este livro como um lembrete — ou, talvez, como vários lembretes. O que você vai encontrar aqui são palavras que nascem da vivência, da observação e, principalmente, da coragem de ser quem eu sou. Este livro é um manifesto. Que, a partir das experiências e reflexões que compartilho, ele te ajude a se conectar com a sua essência, com as suas diversas identidades. Porque não precisamos nos prender a uma só.

Que ele seja um refúgio, um amigo. Que você se identifique em algum momento, se sinta acolhida e, quem sabe, encontre aqui algumas das respostas que procura.

Antes de qualquer coisa, deixa eu me apresentar. Me chamo Samara, sou de Sabinópolis, uma cidadezinha do interior de Minas Gerais. Sou filha única, mas tenho dois irmãos por parte de pai, que ele teve antes de conhecer minha mãe.

Meu pai, Arnaldo, é pedreiro e sempre foi daqueles pais super bravos e protetores, sabe? Lembro que, quando aprendi a ler, ele me fazia treinar em casa. Se eu gaguejasse, levantava o chinelo e dizia que iria me bater — nunca bateu de verdade, mas só a ameaça me fez ler muito bem, bem rápido (risos). Ele estudou apenas até a “quarta série”, como era chamado antes, e acredito que, justamente por ter tido pouco acesso aos estudos, sonhava em me ver formada. Apesar de não ter diploma, é uma das pessoas mais inteligentes que conheço. A história dele daria facilmente outro livro.

Minha mãe, Sandra, é cozinheira. Também não pôde estudar na juventude, mas quando eu tinha uns 10 anos, ela se matriculou no CESEC (onde hoje eu mesma dou aula, inclusive). Lembro bem de como ela quis desistir, mas meu pai a incentivou — não da mesma forma que me incentivou (risos de novo) — e, no fim, ela se formou.

Minha mãe é minha melhor amiga e minha maior referência como mulher. A história dela também renderia um livro.

Cresci em um bairro chamado “Alto do Cruzeiro” ou “Morro do Cruzeiro”. Acho que quase toda cidade tem um morro enorme com uma cruz no topo, e o mesmo nome. No meu bairro, a maioria dos moradores eram meus parentes, tanto do lado paterno quanto materno. Todos cresceram ali e foram criando suas famílias por perto.

Eu sempre quis ir embora. Não que eu não gostasse do lugar — eu sou apaixonada pelo Morro do Cruzeiro —, mas queria sair de Sabinópolis. Só que, naquela época, isso parecia muito distante.

Na minha família, quase nenhum primo ou prima tinha terminado os estudos. O comum era arrumar um emprego e trabalhar, sem pensar em faculdade. Quando eu falava em estudar, muitos diziam que “aquilo não era pra gente”, que ninguém ali conhecia alguém que tivesse passado no ENEM. De fato, ninguém tinha feito faculdade. Mas eu não desisti.

Por ser filha única, tive alguns privilégios. Eu poderia ter aproveitado a adolescência como a maioria fazia, mas era “esquisita”, como minhas tias brincavam. Acordava às cinco da manhã, estudava, ia para a escola às sete, voltava ao meio-dia, fazia atividades, estudava para o vestibular, e à noite ainda fazia um curso técnico em Contabilidade. Chegava em casa quase 23h e, no dia seguinte, repetia a rotina. Em 2016, me formei no Ensino Médio, fiz o ENEM e fui bem. Na época queria cursar Jornalismo, mas para meus pais isso parecia muito fora da realidade. Hoje agradeço por não ter feito, já que o mercado está difícil. Acabei tentando Nutrição, mas não sabia nem como acompanhar os resultados. Consegui a vaga, mas nem cheguei a saber que havia passado.

Em 2017, fiz a prova de novo. Dessa vez, minha nota foi ainda melhor: 920 na redação. Para uma menina de escola pública, essa conquista foi enorme — e minha família ficou super feliz. Usei a nota para ingressar no Bacharelado em Humanidades, que me daria um diploma e depois a chance de escolher outra área. Fiz um semestre, mas, como o curso mudaria completamente, migrei para História.

Quando soube que a universidade ficava em Diamantina, fiquei empolgada. Finalmente sairia de Sabinópolis! Eu poderia escrever outro livro só sobre a experiência de me mudar sozinha, mas esse não é o tema aqui. O que posso dizer é que tudo o que vivi na faculdade foi essencial para me tornar quem sou hoje.

Um dos processos mais marcantes nesse período foi o contato com o ativismo. Tive minha fase super militante (risos), e foi nessa época que afirmei ainda mais minha identidade como mulher negra.





“Descobrir-se negra, ou apenas ter certeza?”

Talvez este seja um capítulo polêmico. Ao longo dos anos, presenciei muitos debates que para mim não faziam nada além de dividir nosso povo. A maioria das vezes, começava com uma pessoa negra de pele clara falando sobre seu processo de se entender enquanto pessoa negra e algumas pessoas de pele retinta logo vinham atacando dizendo coisas do tipo “me olhei para o espelho e vi que era preto”. Esse tipo de comentário não acrescenta nada em nossa luta, além de nos separar ainda mais.

Recentemente esse foi um debate levantado nas redes sociais, termos como “parditude”, entre outros, fizeram com que as redes se tornassem verdadeiros espaços de ataques, separando ainda mais o movimento como um todo.

Eu sempre soube que o Brasil era uma grande mistura de raças, mas foi durante a faculdade que eu realmente aprendi a parar de romantizar a miscigenação. Infelizmente a forma que se deu essa mistura de povos não foi nada bonita, foi, na maioria das vezes, desumano e brutal. O fato é que atualmente temos uma mistura de cores, cabelos, traços e características que nos tornam únicos, mas perante a sociedade - e ao IBGE também - é o que define a que grupo pertencemos. E segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) os grupos étnicos no Brasil são classificados oficialmente pelo critério de “cor ou raça”, tendo as categorias: branca, preta, parda, amarela e indígena. A soma de pretos + pardos corresponde ao conceito de população negra, adotado, por exemplo, nas estatísticas de desigualdade racial e nas ações afirmativas.

Existem muitos autores que abordam temas como a identidade negra, racismo estrutural e institucional, desigualdade social e histórica enfrentada por pretos e pardos, entre outros infinitos temas que permeiam as nossas vivências. Inclusive, ao final do livro, irei deixar uma lista de sugestões de autores, livros, filmes, séries, músicas e muito mais para que vocês possam não só adquirir conhecimento mas também se empoderar. O fato é que, fazer parte do grupo de pessoas negras de pele clara, muitas vezes nos coloca em um lugar não de “descobrimento”, mas de “afirmação”. E claro que eu passei por isso.

Sempre tive certeza de que não era branca. Mesmo que eu tentasse alisar meus cabelos de todas as formas possíveis, tentando ficar cada vez mais parecida com as meninas brancas da

minha escola, eu não era branca. Elas eram as primeiras a serem escolhidas para as festas juninas, estavam no topo da lista de “meninas mais bonitas da sala”, e quanto mais retinta a pele, mais ao final da página você ficava. Isso que estou relatando não deve ser novidade para a maioria das garotas negras que estão lendo este livro, eu sei e vocês sabem que isso tudo acontece.

A questão toda, é que existe uma grande diferença entre saber que não é branca e se afirmar como negra.

Eu me lembro que, quando eu comecei a entender isso, primeiro eu senti muita raiva. Não raiva por ser negra, mas raiva por começar a enxergar o racismo. Foi como se tivesse uma fenda nos meus olhos e de repente eu olhei para o meu passado e entendi que algumas situações que passei tinham nome: racismo. Lembro-me claramente de quando estava no ensino fundamental, nós havíamos feito “amigo oculto” na escola e o garoto que saiu comigo jogou o “presente” em cima da minha mesa, todo mundo riu. Era um saquinho de supermercado, com uma escova dessas de escovar cabelo usando o secador, a escova estava cheia de cabelos nela, era uma escova usada. Na época, eu usava tranças, a mensagem dele foi clara “vá alisar esse cabelo”. Eu chorei muito. Me lembro que a professora fez ele dar para mim o presente que ele havia ganhado, era uma caixa de bombom e duas canetas. Mas o que eu desejei mesmo a partir daí, foi alisar meu cabelo.

Eu não dei à minha mãe paz, coitada. Falei na cabeça dela até a convencer. Meus principais argumentos eram de que usar tranças me deixava muito criança, que eu já era “mocinha”, todas as meninas da minha sala usavam o cabelo alisado ou solto - sempre molhado, com um quilo de creme - e eu era a única que

ia para a escola com penteado de criança. Primeiro, nós tentamos usar rolinhos no meu cabelo. Eu era muito nova e ela não queria usar química. Não deu certo. Eu sempre tive o cabelo muito cheio e crespo. Com o tempo, ela começou a usar alisante misturado com creme, para ficar mais “fraco”. Mas meu cabelo ficava muito cheio, e as meninas de cabelo liso não tinham o cabelo cheio, então eu não queria. Se fosse hoje, nossa, eu iria me achar o máximo com aquele cabelo, mas naquela época não. Então, minha mãe finalmente começou a fazer escova e prancha. E durante anos eu acordava cedo para passar prancha na frente do cabelo. Quando fiquei um pouco mais velha, fiz progressiva.

Se bem me recordo, decidi parar de usar química mais ou menos em 2013/2014. Nessa época na minha cidade, aos poucos, o cabelo cacheado vinha sendo visto como mais “bonito” que o cabelo liso e na internet não era diferente. Eu já tinha computador na época e usava algumas redes sociais, onde mandava solicitação de amizade para o mundo inteiro e foi aí que conheci várias pessoas que além de usar cabelo natural, ainda falavam sobre questão racial. Parece besteira, mas sendo de uma cidade do interior, tudo aquilo para mim era muito diferente do que eu estava acostumada.

Aos poucos fui consumindo conteúdos de meninas negras, vídeos no Youtube, nas redes sociais e acabei colocando tranças. Quem diria né? As mesmas tranças que eu sentia vergonha quando era criança.

Uso tranças até hoje, mas no início, as tranças me ajudaram muito a passar pela transição capilar. Eu estava super ansiosa para ver o meu cabelo, nem sabia mais como ele era. Consumia tantos vídeos de meninas de cabelo cacheado que eu sabia tudo sobre cabelo cacheado, como cuidar, que produtos usar, sabia tudo! Quando terminei a transição, a surpresa: meu cabelo não era cacheado, era crespo!

Eu não seguia muitas meninas de cabelo crespo, não sabia como cuidar, não sabia o que fazer, eu odiei. Voltei a usar tranças, elas substituíram a química. Comecei a usar tranças assim como usava a química para “esconder” o meu cabelo. Eu só consegui usar meu cabelo totalmente natural quando fui para Diamantina, lá havia muitas pessoas com cabelo crespo e eu me senti à vontade de usar. Estar naquela cidade, cheia de estudantes de toda parte do Brasil, me permitiu sair da bolha que eu vivia na minha cidadezinha e foi muito importante para mim, especialmente nesse processo de afirmar minha identidade negra. Entrei então na minha fase militante. Eu não vou contar tudo que aconteceu nessa fase, mas o que posso dizer é que além da raiva que eu sentia, me tornei muito observadora também.

Comecei a observar a forma que as pessoas conversavam, agiam, o que falavam, como era o tratamento de pessoas brancas e pessoas negras, enfim, no início eu só não fiquei louca porque eu comecei a fazer terapia, mas adivinhem? Minha primeira psicóloga era branca!

Quando iniciei a terapia, um dos principais motivos, nem eram questões raciais, mas sim, relacionamento - mas vou deixar esse assunto para outro capítulo. Eu acho que fui a primeira pessoa da minha família a fazer terapia e uma das poucas que faz na verdade. Isso de terapia não era uma realidade para nós, você passava por alguma situação, engolia o choro e seguia em frente. Mas eu comecei a ter crises de ansiedade muito fortes e se eu não comesse a fazer terapia eu nem sei o que poderia ter acontecido.

A minha primeira psicóloga foi indicada por uma amiga, que era professora na faculdade onde eu estudava, ela era uma ótima profissional e me ajudou muito. Mas inicialmente eu nem parei para pensar que teriam questões que mesmo que ela estudasse, tentasse ao máximo me ajudar, chegaria algum momento que ela não poderia me ajudar totalmente, porque aquilo tudo era muito longe da realidade dela. E aqui, eu não quero dizer que psicólogos brancos não possam atender pessoas negras, por favor, não vamos interpretar mal. O que quero dizer, é que no meu caso, chegou um momento em que eu vi que ela não estava me ajudando tanto quanto eu precisava, mas o que eu não entendia ainda era a importância de ter ali a presença de uma mulher negra. Então eu iniciei com outra psicóloga, também branca. Dessa vez, indicação de outra amiga. Minha segunda psicóloga me acompanhou durante anos! Eu gostava muito dela, o atendimento era online, como o primeiro foi e até hoje é. Tive uma sessão em que eu a conheci pessoalmente, ela atendia em Belo Horizonte. Sou muito grata porque ela contribuiu muito para que eu saísse de um relacionamento tóxico.

Eu não lembro exatamente em que momento eu percebi que precisava de uma psicóloga negra. Gostaria de lembrar, mas tem coisas que meu cérebro simplesmente deleta, talvez como uma forma de me proteger, sei lá. A minha única lembrança foi de

uma postagem que fiz no Instagram onde eu procurava por uma psicóloga e especifiquei que gostaria que fosse mulher e negra. Foi aí que encontrei a profissional com quem estou até hoje, e sinceramente, fez muita diferença para mim! Hoje, eu posso dizer que estou em paz transitando em minhas múltiplas identidades, e apesar de não ser bem resolvida com tudo - afinal, ninguém é - eu me sinto apaixonada pelo processo.

A partir de todas essas vivências, desde me afirmar enquanto mulher negra a buscar ajuda psicológica quando precisei, uma coisa eu afirmo:

jamais permita que a sociedade tente definir quem você é! Não se sinta na obrigação de fazer parte de um grupo, você tem que se sentir bem sendo do jeitinho que você é.

Durante muito tempo eu achei que por ser negra, eu precisava assumir meu cabelo natural, ser ativista, ser militante, precisava consumir somente conteúdos que me tornassem cada vez mais inteligente. Mas hoje, te digo uma coisa: tá tudo bem usar o cabelo da forma que você quiser, ouvir músicas, assistir filmes bestas, consumir conteúdos que nada acrescentam em sua vida. Mas não vá também deixar isso ocupar maior espaço em sua vida. O que quero dizer é que estar o tempo todo ligada às questões raciais, sociais, estar o tempo inteiro discutindo, tentando explicar às pessoas sobre o racismo, sobre as nossas lutas, discutir política e tantos outros assuntos sérios, me adoeceu muito. Nós não podemos sair de uma bolha e entrar em outra.

De nada adianta sair do padrão que é imposto por uma sociedade eurocêntrica e tentar caber nas regras ditadas por outros

movimentos. Seja você! Seja SEMPRE você! Você é ÚNICA. Tem noção disso? Existem mais de oito bilhões de pessoas no mundo e nenhuma delas é igual a você, e ainda assim tentam te convencer de que precisa se encaixar?

A “Preta Metida” não se molda a expectativas alheias. Ela se afirma. Ser quem se é, inteira, já é um ato de coragem e de poder.

preta
metida



Se reconhecer mulher

Nossa sociedade, marcada pelo patriarcado, foi construída para manter a mulher em posição inferior. Talvez você também já tenha sentido isso na pele — em casa, no trabalho, na rua. Eu senti, e ainda sinto. Quando conheci os movimentos feministas, fui tomada por uma raiva imensa dos homens. Talvez você também já tenha passado por esse turbilhão de sentimentos. E vou confessar: às vezes ele ainda me visita (risos).

Mas, enquanto mulher negra, houve um aprendizado que demorou a chegar: entender a diferença entre o feminismo tradicional, nascido na Europa, e o feminismo negro. Pode ser que você também nunca tenha parado para pensar nisso. Muitos acreditam que essa distinção só serve para dividir as mulheres.

Eu, no entanto, passei a enxergar diferente: em vez de separar, essa perspectiva amplia o olhar e nos ajuda a reconhecer as singularidades que cada uma de nós carrega.

Desde muito pequena, talvez como você também, eu carreguei muitos conflitos com o meu corpo, com o meu cabelo, com a minha beleza. A autoestima até aparecia em alguns momentos, mas era difícil segurá-la firme diante de tantas situações que me atravessavam.

Talvez você também já tenha se sentido
assim: confiante num dia e destruída no outro,
como se precisasse se provar o tempo todo.

Eu era magrela, e por isso virei alvo de bullying — me chamavam de Olívia Palito, esquelética, entre outros apelidos cruéis que talvez você também já tenha ouvido de alguma forma. E o fato de usar tranças no cabelo só aumentava as piadinhas maldosas.

Sei que não sou a única: a paranoia com o corpo parece que nos acompanha desde cedo. Eu entrei na academia bem jovem, buscando aquele “corpão” que todos diziam que era o ideal. E por ter peito pequeno, cheguei a pensar em colocar silicone quando crescesse. Talvez você também já tenha sonhado em mudar algo no corpo só para se encaixar.

A verdade é que uma das coisas que mais me marcou foi ser sempre trocada por meninas que tinham “mais corpo”, mais peito, mais bunda, o cabelo liso ou de cachos abertos — não importava, o padrão nunca era eu, nunca éramos nós.

Com o tempo, cresci e desisti da ideia do silicone. Vi um vídeo mostrando o procedimento e achei tudo muito agressivo.

E aí eu pensei: o que não é agressivo quando se trata da mulher? Principalmente da mulher negra. Nós sempre fomos vistas como fortes demais, como se não precisássemos de cuidado. Diferente das mulheres brancas, tidas como delicadas e frágeis, nós sempre fomos colocadas no lugar daquelas que dão conta de tudo sozinhas, que cuidam e servem, mas que raramente são cuidadas.

Além de toda a pressão com o corpo, talvez você também tenha sentido o peso de não ter um cabelo que se encaixasse nos padrões. Eu não tinha o cabelo liso e, como contei antes, por muito tempo fiz procedimentos químicos para alisá-lo. Mas sabe como é: junto com isso vinha um monte de insegurança. Será que a raiz está alta? Será que está baixa o suficiente? E as pontas ressecadas, como resolver? E a franja... ah, a franja! Claro que a minha nunca ficaria igual às meninas “emo/góticas” que eu queria imitar na pré-adolescência. E se chovesse, molhasse? Que desespero! Era como se eu estivesse vivendo uma cena daquele filme *Felicidade por um fio* — se você ainda não viu, super recomendo.

O fato é que, por mais que eu tentasse, dificilmente me sentia 100% segura com o cabelo. Quando comecei a transição e finalmente vi meus cachos naturais, o problema parecia só mudar de forma: o cabelo cacheado era considerado bonito, mas o crespo? Ah, o crespo ainda precisava ser ‘domado’. E eu me perguntava: e agora, o que eu faço?

Foi um longo processo. Trabalhei isso comigo, na terapia, refletindo, me entendendo... e aos poucos fui desaparecendo. Quando finalmente cheguei naquele momento de orgulho e felicidade com meu black power gigante, resolvi fazer uma loucura: cortei curtinho, fiz risquinho de lado, aquele famoso *tapered cut*. No começo, amei. Mas alguns dias depois... bateu o arrependimento. E sabe do que mais? Talvez você também já tenha passado por isso — a empolgação de um momento e o peso da dúvida que vem logo depois.

Me lembro que naquela época eu estava no meu primeiro relacionamento. Era Natal e fomos visitar a família dele, que morava a cerca de 435 km de Diamantina. A viagem foi longa e confesso que eu estava morrendo de ansiedade. E, como se não bastasse, meu cabelo curtinho me deixou ainda mais insegura. Quando apareci assim na minha cidade natal, muita gente reagiu de forma negativa, como se eu tivesse ‘virado lésbica’ ou algo do tipo — sério, só de lembrar dou risada.

Mas o frio na barriga era maior pelo fato de conhecer, pela primeira vez, uma família totalmente desconhecida. No fim das contas, deu tudo certo... até que um acontecimento veio como um balde de água fria na pequena faísca de autoestima que eu estava reconstruindo. Um garotinho, sobrinho da pessoa com quem eu estava na época, havia passado dias brincando comigo e parecia me adorar. Combinamos de ir à cachoeira e, de repente, ele perguntou: ‘Ele vai?’ Então questionamos: Ele? Quem? E, apontando para mim, ele havia achado que eu era um menino.

Pode parecer besteira, mas aquilo me abalou de alguma forma. E talvez você também já tenha sentido algo parecido: aquele momento em que alguém te vê diferente do que você se sente, e você se pergunta se está mesmo sendo feminina, se o seu corpo, sua aparência, sua presença estão alinhados com o que o mundo espera. Foi um daqueles momentos que nos fazem refletir, rir depois e, ao mesmo tempo, questionar nossa própria identidade.

Já aconteceu comigo — e talvez com você também — de vestir uma roupa e ouvir comentários sobre como eu ‘deveria estar’, como meu cabelo ‘não combinava’ ou que eu estava ‘demais’. São pequenas observações, mas que, somadas, vão mexendo com a gente. Com o tempo, a gente começa a se adaptar, a se moldar, a mudar cada vez mais, só para que o olhar do outro se sinta confortável. É um processo sutil e perigoso: você vai mudando tanto, ajustando

cada detalhe, que chega um ponto em que nem se reconhece mais no espelho. E é aí que começa a aprender, da forma mais dura, que ser mulher — e negra — é descobrir que, mesmo no convívio mais próximo, o nosso corpo, nosso cabelo e nossas escolhas ainda são questionados.

Passei por inúmeras situações assim — e, sinceramente, ainda passo. Cada episódio, cada olhar, cada comentário, foi me ensinando algo sobre mim mesma, sobre meu corpo, minha identidade e minha força. Mas a verdade é que essas experiências não se limitam à nossa relação com nós mesmas; elas também atravessam nossos vínculos afetivos. E foi nesse território que aprendi, da forma mais dura, que ser mulher negra envolve navegar por um mundo que, muitas vezes, tenta nos reduzir, mesmo na intimidade. Foi nesse momento que precisei enfrentar algo que me marcou profundamente: sentir que alguém por quem eu sentia muito carinho dedicava tudo a outra mulher — uma mulher branca — de um jeito que nunca se dedicou a mim. Foi doloroso, e foi também mais um espelho sobre como as estruturas sociais entram até nos relacionamentos que julgamos privados.

Mas é exatamente aí que mora a virada:
quando a gente entende que não se trata de
não sermos merecedoras, mas de sermos
grandes demais para certos espaços.

Reconhecer-se mulher negra é também compreender que o amor-próprio precisa ser maior que qualquer olhar que tente nos diminuir. É afirmar, todos os dias, que ser “Preta Metida” é não aceitar ser coadjuvante na própria história.



Relacionamentos e a ausência do básico

Antes de compartilhar como me senti ao ser trocada por uma mulher branca, é importante refletirmos sobre o contexto mais amplo dos relacionamentos no Brasil — especialmente para nós, mulheres negras.

Infelizmente, o Brasil é um dos países que mais mata mulheres, e, em 2023, as mulheres negras representaram 63,6% das vítimas de feminicídio, segundo o Fórum Brasileiro de Segurança Pública. Isso significa que, a cada quatro mulheres assassinadas, mais de duas são negras. Além disso, 68,6% das mortes violentas intencionais de mulheres no país também envolvem vítimas negras.

Mas a violência que enfrentamos não é apenas física. Ela também é emocional, simbólica e psicológica. É a desvalorização constante, os olhares que julgam, os comentários que diminuem nossa beleza ou nossas escolhas, a sensação de não sermos suficientes, de não sermos prioridade. É quando nos sentimos trocadas, substituídas ou invisibilizadas, seja em relacionamentos, no trabalho ou até dentro de casa. É essa violência que, muitas vezes, deixa cicatrizes silenciosas, que não aparecem em estatísticas, mas que atravessam nosso cotidiano.

Eu acho que a primeira vez que eu realmente ‘sofri’ por alguém foi com um amor virtual — como naquela música do Sampa Crew (só quem é 25+ vai lembrar, né?). Eu me apaixonei por um menino que eu nunca cheguei a conhecer pessoalmente, mas, quando paramos de conversar, sofri profundamente. Namorar, na verdade, nunca namoramos.

Talvez por ser tão nova, doeu tanto que eu perdi a vontade de comer, fiquei escrevendo textões e mais textões para ele. Hoje mal me lembro do motivo do ‘término’, mas lembro perfeitamente que, pouco tempo depois, ele postou uma foto com a nova namorada. Uma menina branca, claro.

Eu, todos os dias, entrava no perfil dos dois e me comparava com ela. Ela nem sabia da minha existência — coitada — e eu sentia uma raiva enorme, a troco de nada. E sabe o que é curioso? Talvez você também já tenha passado por algo assim, de sentir raiva de uma mulher que nunca conversou, e se nunca sentiu isso, te admiro muito. Porque a sociedade nos empurra o tempo todo umas contra as outras, e, muitas vezes, a gente acaba se odiando sem motivo, sem nem perceber.

Meu primeiro relacionamento sério aconteceu quando eu tinha 19 anos. Nunca havia namorado antes. Não porque eu não queria, mas porque nunca fui escolhida.

Grande parte da minha adolescência passei dentro da igreja evangélica — mais à frente vou falar sobre essa experiência —, mas o que cabe aqui é lembrar como esses anos me atravessaram justamente quando tudo que eu queria era “parar de esperar” e viver o que parecia tão natural para as outras meninas: se relacionar, namorar, sonhar com casamento.

Só que, no meu contexto, isso não era tão simples. As meninas que namoravam, noivavam e casavam cedo, eram quase sempre as mesmas: brancas, de cabelo liso, recatadas (pelo menos em público, né?).

Já meninas como eu éramos sempre as “melhores amigas”, aquelas divertidas, as que todo mundo adorava ter por perto, mas nunca para levar a sério.

E a liderança da igreja, claro, reforçava isso. Me lembro de um rapaz por quem eu também nutria sentimentos. Ele se interessava por mim, me procurava, e fazia questão de demonstrar. Quando estava na roça, sem sinal de celular, andava quilômetros pelo mato só para encontrar um ponto onde conseguisse me mandar um simples SMS de “bom dia”. Nessa época nem se falava em WhatsApp, e os celulares do interior mal passavam de um chip com um joguinho de cobrinha.

Esse mesmo rapaz, que atravessava morros para falar comigo, acabou sendo empurrado pela liderança da igreja para outra menina. Uma menina considerada mais “tranquila”, mais “adequada”. Eu não era vista assim. Nunca fui. Diziam que eu não era “fácil de lidar”. E talvez não fosse mesmo — mas não porque eu fosse um problema. Era porque eu sempre fui a diferente, a

que não abaixava a cabeça, a que ousava ter opinião. Sempre fui, com muito orgulho, a ovelha negra.

Houve um outro rapaz... até hoje não sei se ele realmente gostava de mim ou se tudo não passou de um romance inventado pela minha cabeça. Vocês já viveram algo assim? Ele era filho de pastor. E, naquela época, os filhos de pastores pareciam ainda mais inacessíveis, quase intocáveis, vistos como “santos”. E o que um menino tão santo faria com uma garota como eu? Eu era tudo, menos santa.

Mesmo assim, ele trocava mensagens comigo. Às vezes, até e-mails. Eu, na tentativa de agradar, fingia gostar das mesmas coisas que ele gostava. Me lembro que sua paixão era música clássica. Eu nunca tive o hábito de ouvir, mas tentei... juro que tentei. A verdade é que tínhamos gostos totalmente diferentes, não combinávamos em quase nada. Mas, apesar disso, eu gostava dele.

Tudo mudou depois que ele conversou com o nosso “líder de jovens”. Nunca saberei o que foi dito, mas lembro bem que, depois daquela conversa, ele simplesmente se afastou. Inventou uma desculpa tão esfarrapada que chega a ser engraçada até hoje. Perguntei: “por que você não me respondeu mais?”. E ele disse que o celular tinha caído debaixo da cama e, por isso, não conseguiu pegar. Pelo menos é isso que eu me recordo, junto de algum detalhe absurdo envolvendo urina de cachorro. Parece piada, mas não é. Estou rindo de novo só de lembrar.

No fundo, eu sabia: eu não “servia” para ele. Assim como também não servi para o próximo. Esse já era bem diferente — parecia até mais compatível comigo. Tínhamos o mesmo signo, gostávamos das mesmas coisas e, o melhor, eu o conheci fora da igreja.

Ainda não contei, mas, apesar de ser evangélica, eu amava frequentar ambientes “mundanos”. E foi em um desses ambientes

que nos encontramos. Depois, eu mesma o convidei para ir à igreja. Ele foi, participou até do acampamento de jovens. Eu, orgulhosa, achava que estava fazendo uma boa ação, levando alguém para a “presença do Senhor”. Mas, mais uma vez, a liderança começou a me questionar sobre minha relação com ele.

O tempo passou, ele se firmou na igreja... e eu continuei gostando dele. Começamos a nos aproximar e eu dividia cada detalhe das nossas conversas com minhas amigas. Uma delas, inclusive, me “instruía” sobre como responder para ele.

Vocês já tiveram uma amiga “talarica”? Pois é.
Era ela. E eu nem desconfiava que, na verdade,
estava de olho nele.

A ficha só caiu no dia em que estávamos juntos e, do nada, ele me chamou pelo nome dela. Pouco tempo depois, veio com aquele discurso: estava confuso, precisava pedir orientação à liderança da igreja sobre “quem deveria escolher”. Entre eu e ela. E adivinhem? Nem preciso dizer o que aconteceu, né? Eu era a engraçada, a divertida, a gente boa. Mas ela... ela era a recatada.

Ele fez a escolha dele. Anos depois, conversamos sobre isso e ele me confessou que se arrependeu. Hoje somos amigos, ele tem uma família linda, pela qual tenho muito carinho.

Também não guardo raiva da menina que esteve envolvida nessa história — apenas seguimos caminhos diferentes, e nossa amizade nunca mais foi a mesma. Mas o que ficou em mim, por muito tempo, foi aquela sensação cruel de não ser “boa o suficiente”.

Essa baixa autoestima, alimentada por anos dentro da igreja, me levou a mergulhar de cabeça no meu primeiro relacionamento.

No começo, foi como se eu tivesse finalmente encontrado um lugar de descanso: me senti acolhida, cuidada, amada. Era a primeira vez que alguém tinha me escolhido, e isso, para mim, parecia enorme. Mas com o passar do tempo, percebi que aquele sentimento não era amor de verdade. Tudo aquilo se transformou em uma relação tóxica, marcada por dores e desgastes — de ambos os lados.

Antes de qualquer coisa, quero deixar claro que este livro não tem a intenção de destruir a imagem de ninguém. O que relato aqui são experiências minhas, vividas a partir do meu olhar, das minhas dores e aprendizados. Não é sobre apontar culpados, mas sobre compartilhar o que vivi e como essas situações me marcaram, me transformaram e me ensinaram o que eu não aceitaria mais.

Quando conheci a pessoa com quem tive meu primeiro relacionamento sério, eu estava em um momento super fragilizada. Tinha acabado de sair de casa, já não estava mais tão vinculada à igreja, tinha 19 anos de idade — e ele, 29. Essa diferença de idade contribuiu muito para que eu caísse em uma dependência emocional enorme. E, sinceramente? Eu tenho certeza de que ele sabia disso.

Não vou expor tudo o que aconteceu, mas foi nesse período que precisei iniciar a terapia. Comecei a ter crises de ansiedade cada vez mais frequentes, passei por situações que até hoje ninguém sabe. Ao mesmo tempo, foi também a fase em que mais aprendi sobre o que eu não iria mais aceitar. Mas, naquela época, eu aceitava.

Aceitei migalhas por muito tempo. Aceitei traições — que ele até hoje jura que “não foram traições”, mas foram sim. Aceitei um lugar que não tinha nada a ver com uma “preta metida”. Eu me vi sem autoestima nenhuma, completamente dependente. Fiquei possessiva com ele: mexia no celular escondido, caçando pistas até encontrar alguma coisa. E quando encontrava, ele virava o jogo.

Dizia que a culpa era minha, que só tinha mandado mensagens porque sabia que eu ia mexer, que eu estava errada por invadir a “privacidade dele”. E eu acreditava. Ele me convencia disso.

Imagine estar em um relacionamento em que,
pouco a pouco, você vai deixando de lado
seus amigos, sua família e todas as pessoas
que ama.

No começo parece apenas escolha, mas de repente seu mundo já não é mais seu — ele gira somente em torno do outro.

Cheguei a um ponto tão doentio que, mesmo sendo desrespeitada ao máximo, eu não conseguia deixá-lo ir embora. Terminei com ele depois de uma sessão de terapia, mas logo em seguida corri atrás, chorando como uma criança, pedindo para voltar. E ele só “voltou” quando precisou.

Na pandemia, ficou na minha casa. Disse que tinha entendido tudo: minha falta do básico, a ausência de atenção, os erros dele. Prometeu mudar. Durou dois dias. Logo depois, encontrei uma mensagem dele para uma amiga — tão desrespeitosa que até hoje não tenho coragem de mencionar.

Hoje, não tenho nenhum contato com ele. Levei meses para superar. E percebo que muito do que vivi no relacionamento seguinte foi reflexo desse.

Você já esteve com alguém que tenta te diminuir o tempo todo? Que faz questão de menosprezar sua inteligência, sua capacidade, seus objetivos? Parece que muitos homens se sentem inseguros diante de uma mulher correria — e, então, sugam a energia dela, enfraquecendo sua confiança, para conseguirem se sentir maiores. Foi exatamente assim que me senti: diminuída.

Entrei em um novo relacionamento. Dessa vez, parecia que eu finalmente estava sendo valorizada. No primeiro relacionamento, eu não tinha nem o mínimo; nesse, tinha um pouco do básico, e, naquele momento, aquilo já bastava. Ele era divertido, engraçado, e eu me sentia feliz.

Antes de seguir com essas histórias, quero que você saiba algo importante: não estou aqui para apontar culpados ou prejudicar ninguém. Não menciono nomes de ninguém; apenas relato situações que aconteceram comigo. Mesmo que alguém consiga identificar quem são essas pessoas, meu objetivo não é expor ou julgar, mas compartilhar como vivi essas experiências, o que elas me ensinaram e como me ajudaram a entender meus limites, minha autoestima e meu valor como mulher negra. Se você se identificar com algo, que seja para refletir, se fortalecer e se reconhecer — não para julgar os outros.

Depois de tudo que passei, eu me tornei a pessoa mais desconfiada do mundo. Meu segundo namorado era mais novo que eu — acho que tomei trauma de pessoas mais velhas. Segui a recomendação da psicóloga e procurei um “novinho”. Não estava buscando um relacionamento sério, mas também não queria agir como uma adolescente, saindo escondida para encontrar um garoto. Eu já tinha 21 anos, minha idade e maturidade pediam algo mais consciente. E, em poucos dias, já estávamos namorando. Ele tinha 19 anos; eu, no meio do meu curso na faculdade, e ele havia acabado de se formar no ensino médio.

No começo, não pensei que o fato de estarmos em momentos tão diferentes da vida pudesse nos afetar tanto. Mas afetou. A psicóloga me perguntou se eu estaria disposta a esperar que ele quisesse as mesmas coisas que eu queria no relacionamento, e eu disse que esperaria. E fui vivendo conforme ele queria.

Nos conhecíamos desde a época da escola. Ele era um desses meninos que ficavam com muitas garotas, o “rei delas”, como brincávamos. No início, isso não me incomodou, mas depois, alguns acontecimentos me levaram a estar sempre desconfiada dele.

Com o tempo, comecei a sentir aquela pontinha de insegurança que talvez você também já tenha sentido: aquelas curtidas dele em fotos de meninas de biquíni, dançando funk, ou qualquer outra situação que te faz questionar o que se passa na cabeça da pessoa que você gosta.

Ao mesmo tempo, eu queria dar passos mais sérios no relacionamento, sonhar com o futuro, fazer planos juntos – mas parecia que ele não estava no mesmo ritmo.

Conversas sobre morar juntos ou sobre planos de vida quase não existiam mais. E quando eu tentava tocar no assunto, me via de frente com a mesma fuga, aquela esquiva que faz você se perguntar se está sonhando sozinha.

Na tentativa de dar outros passos com ele, propus que realizássemos um objetivo que tínhamos em comum: abrir uma loja. A ideia, em si, era boa. Mas nem eu, nem ele estávamos preparados para aquilo. Posso falar apenas pelo que vivi, mas foi uma das experiências mais difíceis que já tive; senti que falhei comigo mesma e com ele. Nosso combinado era que eu ficasse na loja nos períodos em que podia, já que também trabalhava na escola. Mas muitas vezes eu não estava lá, e ele nunca entendeu isso, mesmo depois de tantas desculpas e tentativas de me explicar. Sabe aquela situação que você já viveu ou poderia se imaginar nela? O seu parceiro erra, você perdoa, aceita, releva... mas se o

erro fosse seu, parece que nada seria perdoável. Quando é você, tudo parece inaceitável.

Naquela época, abri a minha loja, a “Preta Metida”. Quem já morou em cidade do interior vai entender: você sabe aquelas pessoas curiosas, que adoram saber da vida de todo mundo? Pois é, elas apareciam na loja como se estivessem ali só para me sugar. Passei por inúmeras situações chatas; a loja não estava dando retorno, e o que antes me dava prazer começou a se tornar um pesadelo. Eu amava trabalhar com aquilo, mas naquele ambiente me sentia exposta a todo tipo de energia e comentário. Hoje, certamente, eu teria resposta para essas pessoas, mas na época não tinha. Comecei a adoecer, tive crises de ansiedade muito fortes e, aos poucos, fui deixando de ir para a loja. Decidimos então fechar, mas a forma como tudo aconteceu desgastou ainda mais nossa relação.

Chegou um momento em que não dava mais. Ou tentávamos consertar ou precisávamos terminar. Ele optou por “dar um tempo” — algo que havíamos combinado que não existiria — e, então, terminamos. Ele disse: “se for da vontade de Deus, vamos reatar”, citando exemplos de casais que voltaram depois de anos separados. Perguntei se estávamos mesmo terminados ou apenas dando um tempo, e ele respondeu: “fica como um término, mas é por um tempo”.

Eu pensei que nunca mais ficaria mal por causa de um término, mas estava enganada. Não fiquei tanto pelo término em si, mas pelo que aconteceu depois. Menos de duas semanas após o fim, ele apareceu com outra garota. Lembram quando falei sobre ser “trocada” por uma branca? Pois é. E, ironicamente, eu brincava com ele, dizendo que, se um dia terminássemos, ele poderia namorar qualquer pessoa — menos uma branca. E lá estava ele, desfilando no meu local de trabalho com a nova namorada. Na

época, eu já havia me formado e dava aulas; meus alunos nem sabiam que eu tinha terminado. Imagina o climão!

Pesquisas indicam que alguns homens negros percebem relacionamentos com mulheres brancas como uma forma de ascensão social ou validação.

Acredito que, mesmo inconscientemente, ele estava nessa lógica. E, conversando com outras mulheres negras, percebi que não era um caso isolado: muitas, assim como eu, já passaram por situações parecidas, sentindo-se substituídas ou desvalorizadas diante de padrões que a sociedade insiste em reforçar. Essa é uma experiência mais comum do que a gente imagina, e falar sobre ela ajuda a reconhecer que não estamos sozinhas. Para mim, foi um choque. E, mais pesado ainda, ele havia me substituído, chamando a outra do mesmo apelido carinhoso que usava comigo, levando-a aos mesmos lugares e fazendo tudo que havia prometido a mim.

Essa experiência me fez questionar novamente se eu era merecedora. Apesar de todos os meus defeitos, eu tinha certeza de uma coisa: eu era uma mulher correria, daquelas que ajudam o outro em tudo. Comecei a perceber que, muitas vezes, nós nos colocamos no papel de mãe de parceiros, esquecendo de nós mesmas.

Eu ficava me perguntando: como não fui boa o suficiente, mesmo fazendo tudo o que eu fazia? Mas aí eu aprendi que talvez eu fazia *demais*. Eu cobrava demais, eu queria mais e mais. E uma vez vi um vídeo dizendo que, para um homem medíocre, perder uma mulher incrível é um alívio — porque assim ele pode continuar sendo medíocre. E essa é a mais pura verdade!

Se você está se relacionando com uma pessoa acomodada, que não quer sair da zona de conforto, a sua saída da vida dela será um alívio. Vai ser um respiro para que ela entre em um relacionamento onde pode ter a “paz” de não se preocupar com nenhuma responsabilidade. Onde tudo fica na superfície: fotos perfeitas para as redes sociais, rolês de fim de semana, conversas rasas. Mas você quer mais. Você quer a parte que eles chamam de “chata”: fazer planos, construir uma vida, dar passos grandes, estudar, planejar viagens, economizar juntos, morar juntos. O que você quer é coisa de adulto — e não é uma pessoa acomodada que vai te proporcionar isso.

Para me curar, decidi cuidar de mim. Viajei, me juntei a um grupo de mulheres e fui para o Rio de Janeiro — que experiência incrível! Parei de olhar para o sentimento de abandono, de ser trocada, e passei a me enxergar como alguém que precisava ser acolhida. Uma amiga me disse que eu finalmente tinha o que sempre sonhei: **liberdade!**

Agora, eu podia fazer tudo o que queria. Não precisava esperar pelo outro, pela aprovação ou disponibilidade de ninguém. Finalmente, era só **EU**.

Então eu fui viver. Os melhores meses em anos! Viajei, fiz amizades, saí para vários lugares, estudei, comecei cursos novos e finalizei outros que havia deixado pendentes. Entrei naquela energia de mulher recém-solteira, sabe? Você com certeza já passou por isso, ou já viu aquela mulher que tem aquele “glow up” depois de terminar um relacionamento. Eu estava vivendo o meu! Amava aquela vida... exceto pelo fato de que percebi que, no fundo, eu não gostava de ser solteira, eu gostava de namorar.

Aí começou uma fase em que, ao conhecer alguém, eu já me perguntava se poderia dar em algo sério. Mas que dificuldade é encontrar um homem decente! Sei que você me entende. Hoje em dia, encontrar alguém disposto a se comprometer parece missão impossível. Eu já estava quase desistindo, decidida a ficar um bom tempo sem trocar mensagens ou conhecer pessoas novas. Até falei com meu primo que iria “sossegar” — a vida de solteira é um perigo, né? Quando você se dá conta, está conversando com várias pessoas ao mesmo tempo. Eu não estava conseguindo administrar — risos.

Estava decidida: “vou focar em mim. Não quero saber de ninguém”. E então, de repente, alguém reage a uma foto minha no Instagram, me lançando a cantada mais brega do mundo. Dei risada, mostrei aos meus amigos e caçamos do pobrezinho. Mas, de alguma forma, meus amigos me incentivaram a entrar na brincadeira e mandar cantadas ainda piores. Entrei no jogo. Ele estava em uma cidade vizinha e disse que, se eu quisesse, iria me ver. Aquilo, de cara, já foi um diferencial.

Hoje em dia, não se encontra homens com tanta disposição assim, né? Mas combinamos que no dia seguinte ele iria me ver. Ele passou na casa da minha amiga para me buscar, saímos juntos, e, pela primeira vez, eu estava com alguém que queria mais do que apenas ficar comigo. Na verdade, passamos mais tempo conversando do que qualquer outra coisa. Parecia cena de filme: conversa boa, risadas e um beijo no fim da noite. A partir daí, marcamos de nos encontrar de novo... e de novo... e de novo.

Em um desses encontros, estávamos em um rolê e ele disse que naquela semana eu teria uma surpresa. Eu, toda prevenida, falei: “não vá me pedir em namoro porque eu não quero namorar”. Coitado... ele estava com um buquê de flores comprado e tudo. No dia seguinte, chegou com as flores e disse que era só um presente, que queria me dar. Mais tarde, ele confessou: aquele

buquê era para me pedir em namoro. Mas, como eu havia dito que não queria, ele respeitou. Conversamos sobre isso, e ele me perguntou de novo se eu realmente não queria... mas a verdade era que eu queria sim. E assim, começamos a namorar. Pouco tempo depois, ele estava na minha casa pedindo a benção dos meus pais para morarmos juntos.

Finalmente, eu estava vivendo um relacionamento leve, com alguém que tinha disposição e maturidade para caminhar junto comigo. E depois de todas as experiências que tive, aprendi a me relacionar de forma leve: sem ciúmes excessivos, sem invadir a privacidade, dando liberdade total e mantendo a minha também. Descobri que o que mais amo é minha liberdade, e disso eu não abro mão, da mesma forma que jamais tiraria a liberdade do outro.

Hoje, tenho total consciência de que nada é para sempre, mas o mais importante é viver cada momento e aproveitar os aprendizados que cada troca dentro dos relacionamentos nos traz. Se algum dia esse relacionamento acabar — seja por qualquer motivo — eu sei exatamente o que fazer: pegar minhas coisas e ir para o Rio de Janeiro. Brincadeira, mas vocês entenderam o espírito!



Entre medos e traumas: aprender a se Cuidar

Depois de todas essas experiências nos relacionamentos, percebi que precisamos ter muito cuidado com nossos medos e traumas. Às vezes, uma experiência vivida em uma relação tóxica ou abusiva pode prejudicar uma relação que tinha tudo para ser saudável. Por isso, é fundamental nos acolher — acolher esses medos, esses traumas. Mas atenção: não estou falando de se agarrar a eles. Estou falando de cuidar. Se temos uma ferida e apenas colocamos um curativo, fingindo que ela não existe, ela não

desaparece. Ela apenas fica escondida, esperando o momento de aparecer. Muitas vezes fazemos o mesmo com nossos sentimentos: ignoramos, cobrimos com um “curativo” e seguimos em frente. Mas, cedo ou tarde, o curativo cai e a ferida está pior, infectada. Ignorar nossos medos e traumas tem o mesmo efeito.

Por outro lado, se você ficar mexendo demais na ferida, ela também não vai se curar. É preciso encontrar um equilíbrio: saber quando mexer, onde mexer e quem pode te ajudar a cuidar dela. Talvez você precise de um hospital, de um médico — e está tudo bem. Talvez precise de um psicólogo, de um psiquiatra, de medicação — risos. O importante é entender que cuidar da ferida não é sufocar-se nela, mas dar atenção e tratamento para que ela realmente cicatrize. Se você está passando por alguma situação que te feriu, quero compartilhar algumas dicas práticas que podem te ajudar a se sentir melhor. Primeiro: não espere se sentir bem do dia para a noite. A vida, infelizmente, não para — aconteça o que acontecer, o mundo continua girando.

Dependendo da situação que você está enfrentando — seja um término, um luto ou uma doença — talvez seja necessário desacelerar, sair um pouco da rotina. Mas, como mulher negra, sei que muitas vezes isso parece quase impossível. Você tem estudos, trabalho, filhos, casa, tantas responsabilidades que não dá para simplesmente largar tudo. Mesmo assim, tente tirar ao menos cinco minutos do seu dia para se desconectar. Pode ser no banho, antes de dormir, em qualquer momento que seja só seu. Use esse tempo para se acolher de verdade: comer algo que você gosta, assistir a um episódio daquela série que te distrai, ler um livro, se mover com algum exercício físico dentro das suas possibilidades.

Parece clichê, mas faz diferença! Você está o tempo todo à disposição de outras pessoas — que tal estar à disposição de você mesma também?

Não se esqueça: ser Preta Metida de verdade é isso — cuidar de si, respeitar seus limites, reconhecer suas dores e, ainda assim, escolher se colocar em primeiro lugar sem culpa.

Além desse cuidado diário com você mesma, quero compartilhar formas de fortalecer sua mente e seu corpo que funcionam para mim:

1. Escreva sobre o que sente.

Não precisa ser em um caderno bonito, um diário organizado... pode ser no bloco de notas do celular, em qualquer lugar. O importante é escrever! Colocar as ideias para fora ajuda a organizar a cabeça. Muitas vezes, aquele monstro gigante que existe aí dentro perde a força e se torna menor quando é externalizado.

2. Cuide da sua imagem com carinho e atenção.

Parece besteira, mas mesmo nos dias ruins, quando o ânimo não aparece, tente se arrumar. Coloque uma roupa que você gosta, faça um penteado, passe um batom. Pequenos gestos assim podem ajudar você a se colocar para cima e a lembrar da mulher poderosa que é.

3. Cerque-se de mulheres que te levantam.

Evite pessoas que só te jogam para baixo. Esteja perto de quem soma, de quem compartilha força. E aqui não estou falando daquela positividade tóxica, forçada, que até irrita. Estou falando de uma amiga, de uma rede de apoio verdadeira, que faz você se sentir acolhida e lembrada de que não está sozinha.

4. Coloque seu corpo em movimento.

Já disse e repito: mexa-se de acordo com as suas condições. Não precisa ser academia. Pode ser dançar no quarto com a sua música

favorita, caminhar ouvindo um som, alongar-se ao acordar ou antes de dormir. Nosso corpo guarda emoções, e movimentá-lo ajuda a liberar muita coisa pesada.

5. Aprenda a dizer não.

Muitas vezes nos sobrecarregamos tentando agradar todo mundo. Mas o “não” também é autocuidado. Você não precisa justificar todas as suas escolhas, e muito menos carregar o peso de tudo sozinha.

6. Alimente sua mente com coisas boas.

Leia livros de mulheres negras, escute podcasts, veja filmes e séries que te inspiram. O que você coloca para dentro influencia diretamente a forma como você se vê no mundo.

7. Busque ajuda profissional, se sentir necessidade.

Cuidar da saúde mental não é fraqueza, é coragem. Se puder, procure um psicólogo, participe de uma terapia em grupo ou até de rodas de mulheres na comunidade. Estar aberta a esse cuidado é uma das maiores provas de força.

Sei que falei que não daria uma de *coach* (risos), mas acabei sendo. O importante é que você saiba: cada passo que você dá em direção a si mesma já é uma vitória. As experiências que nos ferem e traumatizam podem, muitas vezes, nos afastar de quem realmente somos. Não existe fórmula mágica para se reencontrar e se reerguer — o que existe é constância. Haverá dias leves e haverá dias pesados. A vida é essa montanha-russa mesmo. Mas quando você escolhe se cuidar, está afirmando para o mundo — e principalmente para si mesma — que merece ser bem tratada, amada e valorizada.

E tem algo ainda mais profundo:

além do corpo e da mente, existe uma força
dentro de você que muitas vezes esquecemos
de acessar.

Uma força que se conecta à fé, à espiritualidade e a tudo aquilo que nos sustenta, mesmo quando tudo parece desmoronar. E é sobre isso que vamos conversar no próximo capítulo.



Capítulo VI

Espiritualidade e Ancestralidade: a força que nos guia

Você já parou para pensar em quantas vezes suportou situações que, na hora, pareciam impossíveis? Você tem todo o direito de ser cética, mas, para mim, não foi apenas força física ou mental que te sustentou. Existe algo maior, invisível e — para mim — muito real: a espiritualidade.

Não estou falando de uma religião específica, nem de um único caminho. Cada uma de nós carrega dentro de si uma forma única de se conectar com o sagrado. Algumas se encontram na oração, outras na energia da natureza, na música, na ancestralidade, no silêncio, na dança e na fé.

A espiritualidade é esse espaço interno onde descobrimos força quando parece que não resta mais nada. É nesse lugar que nos fortalecemos de verdade. É um “colo invisível”, que nos acolhe quando ninguém mais pode nos acolher. É também o que nos lembra de que não estamos sozinhas: viemos de uma linhagem poderosa e, dentro de nós, pulsa um pedaço de todas as mulheres que vieram antes.

A cada dia descubro coisas novas sobre mim, sobre minha ancestralidade e meu passado. Um grande exemplo disso foi quando descobri que a irmã da minha avó era Mãe de Santo. Sempre achei que eu fizesse parte daqueles memes que dizem: “Que neta das bruxas? Sua avó é evangélica!” — risos. Quando percebi que, na minha família, sempre houve pessoas ligadas às religiões de matriz africana, fez muito mais sentido para mim o fato de eu me sentir tão bem ao ter contato com essas práticas. Hoje, não sigo nenhuma religião específica, mas me considero espiritualizada.

Meus pais nunca me obrigaram a frequentar igreja. Minha mãe, antes de conhecer meu pai, havia sido criada na Congregação Cristã do Brasil (CCB) — para quem não conhece, uma das igrejas mais rígidas que existem, pelo menos na minha visão. O início do relacionamento deles foi um pouco difícil, por ela estar com alguém que não era membro da igreja. Acredito que, por terem passado por tantas regras e cobranças, meus pais nunca quiseram me impor a obrigação de seguir uma religião.

Mas eu sempre gostei. Quando era bem pequena, ia com minha avó materna à CCB, levando até mamadeira comigo — e adorava! Participava do “culto de jovens” e de tudo que acontecia na igreja. Sempre sentia algo dentro de mim, uma emoção intensa; cantava alguns hinos e, muitas vezes, sentia vontade de chorar.

Ao entrar na escola, a maioria dos meus colegas eram católicos, então comecei a pedir para minha mãe me levar à igreja. Ela não tinha o hábito de frequentar e nunca foi católica, mas às vezes me levava ou pedia para minha tia ou outra pessoa me acompanhar. Aos 8 anos, fui batizada na igreja católica. Eu ainda não era batizada porque meus pais não eram ligados a nenhuma igreja, mas eu queria participar como minhas colegas. Lembro de ser uma das crianças mais velhas no batizado, talvez, a maior de todas, rodeada de bebês — foi engraçado e especial ao mesmo tempo.

Permaneci na igreja católica até os 11 anos. Depois disso, participei de projetos realizados por uma igreja pentecostal da cidade. Fiz muitas amizades nesses projetos, que envolviam cursos, oficinas, aulas de dança e teatro — tudo gratuito. Ao criar essas conexões, fui convidada a frequentar o culto. Gostei e continuei indo. Não lembro exatamente a idade da minha conversão, mas sei que fui batizada aos 15 anos. Foi uma das melhores épocas da minha vida. Apesar de tudo que passei, de algumas situações que mexeram com meu psicológico, eu não reclamo.

Foi lá que conheci Jesus de forma mais íntima
— e, sinceramente, Ele é O cara!

Quando me mudei para Diamantina, conheci algumas pessoas na faculdade que eram de religiões de matriz africana. Recebia muitos convites para ir ao terreiro, mas sempre respondia a mesma coisa: *“quando eu sentir de ir, eu vou.”* E um dia, eu senti. Talvez você também já tenha passado por isso — aquele momento em que parece que algo dentro de você diz: *“é agora.”*

Eu nunca havia ido a um terreiro. Não fazia ideia de como era, nem de como funcionava. Quando compartilho essa experiência com meus alunos, quase sempre alguém me pergunta: *“Você não sentiu medo?”* Talvez essa também fosse a sua primeira pergunta, caso nunca tenha ido. Mas a minha resposta é sempre a mesma: *medo de quê?*

Esse “medo” que tantas vezes nos atravessa não nasce de dentro de nós — ele é construído. É fruto de uma sociedade majoritariamente cristã e racista, que nos ensinou a olhar com desconfiança para a nossa própria ancestralidade.

Não há o que temer. Eu sempre gosto de lembrar uma fala que ouvi numa roda de conversa no Congresso Nacional de Pesquisadores Negros (COPENE). Um Pai de Santo disse algo muito simples e profundo: *“as entidades não são ruins; o que pode ser ruim são os pedidos que algumas pessoas fazem a elas.”* Ou seja, o mal não está na religião, mas no coração de algumas pessoas.

E é assim em qualquer lugar. Da mesma forma que pode haver quem use um terreiro para pedir algo ruim, também existem pessoas dentro de igrejas carregando rancor e desejando mal aos outros. O problema nunca é a fé em si — é a forma como cada um escolhe usá-la.

Me lembro da primeira vez que fui a uma gira — como são chamados os encontros da umbanda. Eu não conhecia ninguém ali, além do amigo que havia me levado. O ambiente era novo para mim: as cantigas, o cheiro do incenso, o som dos atabaques, tudo parecia carregar uma força diferente. Não me recordo ao certo se era uma gira de Preto-Velho ou de outra entidade, mas sei que em meio àquela atmosfera de fé e respeito, criei coragem e me aproximei de uma senhora que estava incorporada. Sem pensar muito, pedi que ela me benzesse. Não me esqueço do que aconteceu naquele dia. Eu estava cabisbaixa quando ela, com toda

a doçura e firmeza, pegou meu queixo e ergueu minha cabeça. Então, ela disse: *“Sempre assim, com a cabeça erguida. Nunca assim, de cabeça baixa.”* Aquela frase ficou marcada em mim. Não era apenas um gesto, era como se ela tivesse me lembrado da força que eu precisava reencontrar dentro de mim. Desde então, nunca mais esqueci aquelas palavras, que ecoam até hoje sempre que penso em desistir ou me sinto fraca.

Até mesmo quando ando pelas ruas e percebo
que, sem perceber, abaixei a cabeça, é como
se a voz dela voltasse e me lembrasse:
“Levanta a cabeça.”

Depois de um tempo, comecei a frequentar algumas vezes um terreiro que misturava elementos da Umbanda e do Candomblé. Foi lá que fiz um jogo de búzios e descobri que meu orixá de cabeça era Oxum Opará — que, resumindo de forma simples, é uma fusão de Oxum e Iansã. No Candomblé, Oxum Opará é frequentemente descrita como uma qualidade de Oxum com influências de Iansã (Oyá). Isso não quer dizer que seja literalmente “metade Oxum, metade Iansã”, mas sim que ela reúne características de ambas: de Oxum: sensibilidade, beleza, fertilidade, intuição e energia de acolhimento. De Iansã: força, coragem, intensidade, capacidade de enfrentar desafios e agir de forma decisiva, além da conexão com ventos e tempestades. Por isso, Oxum Opará é vista como uma Oxum guerreira e dinâmica, que não se limita à delicadeza tradicional de Oxum, mas também carrega a energia de luta, transformação e movimento de Iansã. Por ser filha de pescador, sempre fui muito conectada à energia das águas doces, fez todo sentido para mim.

Descobrir meu orixá de cabeça foi um momento de reconhecimento profundo. Foi como se, pela primeira vez, eu visse refletida em mim uma força que sempre esteve lá, mesmo quando eu não conseguia enxergar. Oxum Opará me mostrou que eu posso ser delicada e sensível, e ainda assim forte e destemida. Que cuidar de mim mesma não é fraqueza, mas coragem. Que minha intuição e minha beleza, minha capacidade de acolher e de lutar, podem caminhar juntas.

Sabe quando você sente que, de repente, tudo faz sentido? Que sua própria energia, sua ancestralidade, suas lutas e vitórias, começam a se encaixar em algo maior? Foi assim que me senti. E quero que você se imagine nesse lugar também: sentindo que dentro de você existe uma mistura de força e cuidado, de luta e amor, de coragem e sensibilidade. Existe uma energia dentro de você que pode te sustentar quando tudo parece difícil, que te dá força para levantar a cabeça e seguir, mesmo quando o mundo insiste em te derrubar.

Oxum me ensinou que ser mulher negra é carregar potência, mas também saber se acolher, se nutrir, se proteger. Que não precisamos abrir mão da nossa força para sermos amadas, nem esconder nossa sensibilidade para sermos respeitadas. Existe um equilíbrio possível — e ele começa dentro de nós, quando nos reconhecemos e nos permitimos ser completas.

Atualmente, não me considero ligada a nenhuma religião específica, mas sei que isso pode mudar um dia. Como retornei à minha cidade natal, aqui não há terreiro, então dificilmente frequento, e para isso, precisaria me deslocar para outra cidade. Mas continuo praticando um pouco do que aprendi: faço banhos de ervas, acendo velas e incensos, faço minhas orações, uso meus adornos de proteção e sigo conversando com Jesus. Para mim, uma crença não anula a outra. Hoje, não acredito naquele Jesus

européu; acredito em um Jesus que se parece comigo, que não condenaria os grupos que muitos cristãos atuais condenam, um Jesus que é amor de verdade e que me protege. Também acredito na minha ancestralidade. Acredito que a natureza tem energia e poder, e que posso usar todas essas ferramentas a meu favor. Sou tipo aquele meme que mostra a Anitta mostrando a casa dela, cheia de imagens de Orixás, de Buda, de Jesus. Eu acredito em um pouco de tudo, mas, acima de tudo, acredito na minha intuição.

Ter tido contato com religiões de matriz africana me ajudou a me fortalecer, a me conectar com minhas raízes, com algo que sempre existiu dentro de mim. E um conselho que quero te dar é: tente se conectar com a sua espiritualidade, seja lá no que você acredita.

Se você é cristã, faça suas orações, leia sua Bíblia. Se segue outra religião, coloque em prática os ensinamentos que aprendeu. Mas não fique sem fazer nada.

Quando não estamos conectadas a nada, ficamos vulneráveis espiritualmente, e isso abre espaço para que coisas ruins nos atinjam. Acredite: existam ou não forças invisíveis, há um plano espiritual, e cuidar da sua espiritualidade é uma forma de se proteger, de se fortalecer e de se reconhecer. E se você tiver curiosidade em se conectar com sua ancestralidade, não tenha medo! Busque conhecer, explorar, aprender. Conhecimento é uma das coisas mais poderosas que existem!



Preta, metida e inteligente: a busca por conhecimento

Como disse no início, eu sempre estudei muito. Primeiro, porque meus pais sempre cobraram bastante isso de mim, e segundo, porque eu realmente gostava. Entrei para a escola com 5 anos, mas antes mesmo de entrar eu já sabia escrever algumas coisas, como meu nome.

Na escola, tínhamos um caderno de produção de texto. Um dia, a professora chamou minha mãe na escola. Fiquei morrendo de medo: o que eu havia feito de errado? Mas era para contar a ela que eu era muito boa na escrita — só que precisava me atentar

ao que era pedido. A professora pedia um pequeno texto de 10 linhas, e eu escrevia quatro folhas inteiras — risos. Minha maior dificuldade sempre foi escrever pouco. Lembro-me de ser uma das melhores nas produções de texto sobre o meio ambiente no livro do “Torrãozinho”. Eu sempre escrevia além da conta.

Um dos melhores presentes que ganhei até hoje foi o primeiro diário que minha mãe me deu. Eu queria um diário depois de assistir ao filme “O Diário da Barbie”, e minha mãe me deu um, que para a época devia ter sido um absurdo de caro — tinha até cadeado e chave. Minha mãe jura que nunca leu, e espero que realmente não tenha, porque eu escrevia meus “segredos” — risos.

Recentemente, peguei meus diários para ler. Tive até que levar algumas questões para a terapia. Lendo-os, percebi o quanto eu me culpava por tudo. Eu pedia desculpas o tempo inteiro, até mesmo para o próprio diário, eu era uma criança, tinha cerca de oito anos, não deveria sentir tanta culpa. Sentia-me péssima se não conseguisse escrever, como se estivesse desvalorizando o presente que minha mãe me deu. Foi ali que percebi, desde pequena, o quanto eu sempre me cobrei — e essa mania de me desculpar o tempo todo.

Demorei anos para entender que nem sempre precisamos pedir desculpas, principalmente para pessoas que tentam nos diminuir.

Se você é uma mulher negra, provavelmente já tentaram diminuir você de alguma forma — sua inteligência, seu profissionalismo, sua voz. Sempre tentam!

Lembro-me de um episódio: eu estava trabalhando na escola e uma professora enviou no grupo dos docentes uma imagem dizendo que Zumbi dos Palmares era um “vagabundo”. Ninguém comentou nada, alguns até mandaram figurinhas rindo. Na hora, eu enviei a seguinte mensagem: “Qual é a fonte? Como historiadora, gosto de trabalhar com fontes.” Ela respondeu: “Historiadora? Pensei que você fosse só uma professora.” Então eu disse algo como: “Só uma professora? Espero que não esteja diminuindo nossa profissão. Além de professora, sou historiadora — e já visitei o Quilombo dos Palmares, conheci de perto o lugar onde Zumbi e tantos outros quilombolas lutaram. Zumbi dos Palmares, com certeza, não é vagabundo.”

Quando enviei essa mensagem, uma outra professora me mandou uma mensagem privada dizendo que também não concordava com a afirmação, mas não comentou no grupo. Fiquei me perguntando: por que ela não se posicionou publicamente? Por que não participou do debate? Talvez por falta de coragem, considerando que a professora em questão era bem mais velha, com mais tempo de serviço e super respeitada na escola e até mesmo na cidade — por carregar um sobrenome das famílias ricas, coisa de cidade do interior.

Mas eu nunca fui de ficar calada, principalmente diante de situações injustas. E não era justo ver alguém fazer piada de algo tão sério. Eu confesso que já passei por momentos em que não tive maturidade para lidar com certas situações. Quando havia terminado um de meus relacionamentos, por exemplo, eu acabei discutindo com uma funcionária da escola. Eu estava claramente errada, mas a forma como ela lidou comigo — grosseira, quase como se sentisse raiva de eu estar ali — me marcou profundamente. Tenho certeza de que, se outra pessoa estivesse no meu lugar, talvez a situação tivesse sido tratada de outra forma.

Já ouviu falar no fenômeno da impostora? É quando sentimos que somos uma fraude, que não merecemos estar onde estamos ou que nossa competência é insuficiente. Mas aí eu te pergunto: como você vai se sentir uma impostora em um lugar que nem te quer? Quando você está em um ambiente que questiona constantemente sua capacidade e inteligência, a sensação de ser inadequada não vem só de você — o lugar e as pessoas reforçam isso a cada momento. E é aí que percebemos que, muitas vezes, nem de impostora conseguimos ser: eles já fazem questão de nos colocar para baixo antes mesmo de nos darmos a chance de provar nosso valor.

Essa e tantas outras situações me fizeram perceber a importância de buscarmos conhecimento, de sermos inteligentes, de nos valorizar e impor respeito. As pessoas que tentam nos colocar para baixo muitas vezes têm medo de nós; sabem, no fundo, o quanto podemos ser melhores que elas, e por isso tentam, a todo custo, nos fazer sentir inferiores. Usam o cargo que ocupam, o status social ou até manipulam outras pessoas contra nós. É por isso que você precisa buscar conhecimento. O conhecimento é a única coisa que jamais vão tirar de você.

Você também precisa entender que pode fazer o que quiser, dar o seu melhor, mas que, no lugar errado, talvez nunca seja valorizada. E está tudo bem. Não busque validação dessas pessoas. Busque sempre ser a sua melhor versão. Sempre existirão ambientes em que as pessoas vão querer competir com você, mas não entre nesses joguinhos. Lembre-se: a única competição de uma Preta Metida é consigo mesma.

Mas sabe de uma coisa? É exatamente nesses momentos que percebemos o quanto somos poderosas. Não é sobre provar nada para quem não reconhece nosso valor; é sobre se reconhecer, se fortalecer e se empoderar. Cada vez que alguém tenta nos diminuir, é um lembrete de que precisamos investir em nós mesmas, naquilo que nos torna únicas.

E é aí que entra a busca pelo conhecimento. Aprender, estudar, se aprofundar em algo que te interessa ou que amplia sua visão de mundo não é só questão de profissão ou status — é um ato de resistência, de afirmação. É a forma mais direta de dizer para o mundo e, principalmente para você mesma, que ninguém pode roubar sua inteligência, sua voz ou sua capacidade de pensar.

Ser “Preta, metida e inteligente” não é só um título, é um compromisso. É se permitir ocupar espaços, questionar o que está ao redor, ter coragem de falar, escrever, ensinar, criar. É se reconhecer como alguém capaz, mesmo quando o ambiente tenta te convencer do contrário.

E lembre-se: conhecimento liberta, fortalece, transforma — e cada passo que você dá nessa direção é uma vitória silenciosa, mas poderosa.



Dinheiro e independência financeira

Quando falamos em ser “Preta Metida”, muitas vezes pensamos em autoestima, autoconhecimento, força e inteligência. Mas ser uma mulher negra poderosa também passa por cuidar de algo que nos dá liberdade: o nosso dinheiro.

Desde pequena, eu sempre busquei ser independente. Lembro que, ainda na escola, fazia as unhas das minhas colegas e cobrava R\$1,50 — com esse valor, comprava minha merenda no recreio. No ensino médio, participei de um curso de empreendedorismo na escola. Na época, eu não entendia muito bem do que se tratava, mas, com o tempo, fui descobrindo o quanto tinha espírito empreendedor.

Já fiz de tudo um pouco: vendi artesanato, colares, pulseiras, diversos tipos de acessórios, roupas personalizadas, peças de brechó, plantas; trabalhei criando artes para redes sociais, editando vídeos, como social media, dando aulas, secretária, atendente em sorveteria, faxineira, fotógrafa... enfim, mil coisas diferentes.

Foi durante a pandemia que surgiu a minha loja, Preta Metida, em abril de 2020. Eu estava irreconhecível — uma série de acontecimentos havia me colocado lá embaixo e eu precisava me reerguer. A Preta Metida nasceu nesse momento, como um projeto de empoderamento, para mostrar especialmente para outras mulheres como é importante manter a cabeça erguida.

No início, vendia produtos que muitas meninas negras não encontravam na minha cidade: mega-hair, jumbo para tranças e outros materiais de penteados, anéis de cabelo, maquiagens com boa pigmentação, acessórios e muito mais. A loja passou por várias fases e processos, e, em meio a tudo isso, eu percebi que não sabia administrar direito o dinheiro que entrava e saía.

Enquanto mulher negra, de escola pública, sabemos que educação financeira quase nunca chega até nós.

Crescemos em um sistema que não nos ensina a lidar com dinheiro, investir, planejar o futuro ou valorizar o próprio trabalho.

Desde cedo, somos muitas vezes colocadas em papéis de cuidadoras, ajudando em casa, sustentando famílias ou contribuindo com pequenas economias, mas sem nunca aprender de forma estruturada como o dinheiro funciona a nosso favor.

Por isso, muitas vezes, quando conseguimos algum recurso, sentimos insegurança: não sabemos quanto guardar, como investir, como multiplicar, e acabamos repetindo padrões que nos mantêm presas a uma dependência financeira — seja de empregos, parceiros ou até mesmo de oportunidades que não valorizam nosso potencial. A educação financeira, para nós, não é apenas uma habilidade prática: é uma forma de autonomia, de proteção e de afirmação da nossa liberdade.

Aprender a cuidar do próprio dinheiro é, na prática, aprender a cuidar de si mesma.

É reconhecer que cada centavo que você conquista é fruto do seu esforço, da sua inteligência, da sua capacidade de empreender e se superar. E, mais do que isso, é criar espaço para você existir de forma plena, sem precisar encolher seu potencial para caber em lugares que nunca foram feitos para mulheres como nós.

A partir das minhas pesquisas e do que aprendi até hoje, percebi que cuidar do dinheiro vai muito além de saber quanto entra e quanto sai. Demorei para encontrar conteúdos que fossem ao encontro da minha realidade. A maioria dos vídeos era sobre poupar R\$300, R\$400 por mês. Como poupar isso se, na maioria das vezes, falta? Como economizar com um salário mínimo? Então, depois de muita pesquisa, encontrei a Nath Finanças.

Nath Finanças é uma influenciadora que fala sobre finanças de forma real, sem prometer soluções mágicas. Ela entende que, para quem ganha pouco, a educação financeira precisa ser prática, acessível e sem culpa. A seguir, compartilho algumas das dicas que mais me ajudaram e que podem transformar sua relação com o dinheiro:

Aceite sua realidade financeira sem culpa

Não se pressione a guardar R\$100 por mês se você mal consegue cobrir as despesas básicas. Nath ensina que, quando a situação está difícil, o importante é reconhecer isso e buscar soluções realistas.

Comece com pequenas economias

Guardar R\$5 ou R\$10 já é um começo. O importante é criar o hábito de poupar, mesmo que seja pouco. Com o tempo, esses pequenos valores se acumulam e ajudam a construir uma reserva de emergência.

Entenda seus gastos

Anote tudo o que você gasta. Isso ajuda a identificar onde o dinheiro está indo e onde é possível cortar despesas. Nath sugere separar os gastos em categorias: essenciais, supérfluos e imprevistos.

Evite dívidas desnecessárias

Antes de parcelar algo, pergunte-se: “Eu realmente preciso disso agora?” Se a resposta for não, adie a compra. Evitar dívidas é essencial para manter a saúde financeira.

Valorize seu trabalho e busque fontes de renda extras

Se você tem habilidades, como vender produtos, oferecer serviços ou criar conteúdo, aproveite essas oportunidades para aumentar sua renda. Nath destaca a importância de empreender e buscar alternativas para complementar a renda.

Invista em conhecimento financeiro

Aprender sobre finanças é fundamental. Existem cursos gratuitos, vídeos e blogs que podem te ajudar a entender melhor como administrar seu dinheiro. Quanto mais você souber, mais controle terá sobre sua vida financeira. Lembre-se: não é sobre quanto você ganha, mas sobre como você administra o que tem. Cada passo, por menor que seja, é uma conquista rumo à sua independência financeira.

Aprender a lidar com o dinheiro foi, para mim, também uma forma de me olhar com mais carinho e respeito. Percebi que organizar as finanças não é apenas sobre números, mas sobre reconhecer nosso valor, nossas lutas e nosso direito de sonhar com uma vida melhor.

Quando aprendemos a dizer “não” para gastos que nos prendem e “sim” para escolhas que nos fortalecem, estamos praticando, na prática, um ato de amor-próprio.

É nesse caminho que seguimos juntas para o próximo passo, entendendo que o autoamor, o autocuidado e os relacionamentos que construímos se conectam profundamente com a nossa independência e com a forma como decidimos viver.



Autoamor, autocuidado, relacionamentos e afetos

Se tem algo que aprendi ao longo da vida é que ninguém nos ensina, de verdade, a cuidar da gente mesma. Muitas vezes, somos educadas para servir, agradar, estar sempre disponíveis — e isso pesa, principalmente para nós, mulheres negras. Mas ao longo da minha caminhada fui descobrindo que o autoamor e o autocuidado não são luxos: são necessidades.

Como disse anteriormente, nós, mulheres negras, muitas vezes somos colocadas nesse lugar de “cuidar” do outro. No contexto brasileiro, essa lógica vem de muito antes de nós. Durante a

escravidão, as mulheres negras eram obrigadas a servir em todos os aspectos: trabalhavam nos engenhos, lavavam, cozinhavam, limpavam, mas também eram vistas como responsáveis pelo cuidado da família branca. Muitas foram forçadas a amamentar os filhos de suas senhoras, deixando de lado seus próprios bebês — que muitas vezes morriam por falta de alimento e de cuidados. Elas eram as chamadas “amas de leite”, mas também exerciam funções de babás, cozinheiras e enfermeiras improvisadas. Serviam e cuidavam de todos, menos de si mesmas.

Esse fardo histórico se arrastou por gerações. Até hoje, ainda somos vistas como as que dão conta de tudo, as “fortes”, as que aguentam caladas e resolvem tudo ao redor. Só que não é bem assim.

Somos humanas, somos sensíveis,
precisamos de cuidado, afeto e descanso
como qualquer outra pessoa. E reconhecer
isso é o primeiro passo para quebrar
esse ciclo.

Em meus primeiros relacionamentos, eu não tinha convicção disso. Sempre me coloquei nesse papel de “cuidar demais”, quase como se fosse a mãe da pessoa com quem eu me relacionava. Se a pessoa ficava doente, lá estava eu, abrindo mão de tudo para cuidar dela. Muitas vezes, ia até contra meus próprios pais. Lembro que meu pai nunca concordou quando o assunto era dormir na casa de namorado. Eu já era maior de idade e achava aquilo um absurdo. Hoje, entendo a preocupação dele. Ele e minha mãe me ensinaram uma lição valiosa: em muitas situações, se o homem já tem “tudo” com você, ele não vai se esforçar para ter mais. Vai se acomodar.

E aqui não se trata de joguinhos, mas de se valorizar. Se o cara quer passar mais tempo com você, ele também precisa se esforçar, não pode ser só você abrindo mão de suas atividades pessoais para se dedicar ao relacionamento.

Digo por experiência própria: se você está em um relacionamento que parece não sair do lugar, saia você! Não perca tempo. Eu perdi cerca de sete anos da minha vida em relações que não tinham futuro algum. Relações em que eu era diminuída o tempo inteiro e fazia de tudo para “salvar” a relação. No fim, o que acontece é que você acaba até sufocando o outro — porque se a pessoa é acomodada e gosta de viver assim, o fato de você tentar o tempo todo puxar a relação para frente só faz com que ela queira se afastar de você.

E aqui vem um ponto importante: isso não é culpa sua, nem da pessoa. Às vezes, simplesmente não há compatibilidade entre a vida que você quer construir e a vida que o outro escolheu viver.

Reconhecer isso cedo é um ato de autoamor, porque significa não desperdiçar seus sonhos e sua energia tentando se encaixar onde não cabe.

Práticas de Autoamor e Autocuidado

Mais uma vez: Aprender a dizer “não”!

Essa sempre foi uma das minhas maiores dificuldades. Eu não sabia dizer não, mas escutava muitos “nãos”. Dentro de relacionamentos afetivos ou de amizade, é importante sabermos o momento de colocar limites. Em muitas situações eu me colocava em lugares de desconforto só porque não disse: “não, não quero ir”, “não, não concordo”, “não, não quero fazer”. Talvez você também já tenha se arrependido por simplesmente concordar sempre, por estar sempre disponível.

Querendo ou não, isso até diminui um pouco o nosso valor, porque geralmente algo valioso é algo difícil de se ter. E você é valiosa. Sua companhia, sua energia, seu tempo são preciosos. Por isso, aprenda a dizer não para pessoas, situações e lugares nos quais você não deseja estar. Muitas vezes fomos ensinadas a aceitar tudo, mas dizer “não” é também uma forma de amor-próprio. Você não precisa se justificar sempre: dizer “não” para o outro é dizer “sim” para você mesma.

Cuidar do corpo como um templo

Não se trata de estética ou de padrões, mas de saúde. Comer melhor quando possível, beber água, alongar-se, caminhar, descansar. O corpo é a nossa casa e merece cuidado. E, se você sente prazer em se maquiar, usar acessórios, vestir uma roupa que te faça se sentir poderosa: faça. Isso também é autocuidado.

Descansar sem culpa

Para nós, mulheres negras, descansar foi historicamente um privilégio negado. Mas o descanso é revolucionário. Tire um tempo para dormir bem, ficar em silêncio, assistir a uma série sem se sentir “inútil”. O descanso não é preguiça, é resistência. Hoje, com tanta tecnologia e informações nos bombardeando, aprendemos que precisamos ser “produtivas” o tempo todo, que procrastinar é inadmissível. Não caia nessa! Você precisa descansar.

Cultivar pequenas alegrias

Alimente sua alma com pequenos gestos: ouvir uma música que você ama, dançar no quarto, ler um livro inspirador, escrever em um diário. O autoamor está nesses rituais diários que nos lembram que merecemos felicidade agora, não apenas “quando tudo melhorar”. Muitas vezes, na correria da rotina, esquecemos até de celebrar nossas pequenas conquistas. Por isso, além de cultivar momentos de alegria, celebre suas vitórias, por menores que pareçam.

Estabelecer limites nos relacionamentos

Outra grande dificuldade. Quem não sabe dizer “não” e está sempre disponível provavelmente também terá dificuldade em estabelecer limites. Mas se uma amizade, namoro ou até relação familiar só suga a sua energia, é preciso repensar.

Estabelecer limites não significa falta de amor, significa preservar sua saúde emocional. Não é egoísmo, é autocuidado. Você não deve permitir que tirem sua paz, nem se colocar em desconforto apenas para que o outro esteja confortável.

Buscar apoio e rede

O autocuidado também é coletivo. Ter uma rede de amigas, irmãs, tias, mulheres que te apoiam e te escutam faz toda a diferença. Autoamor não é isolamento, é reconhecer que não precisamos carregar tudo sozinhas.

Olhar-se com carinho no espelho

Olhe para si mesma e diga: “eu sou suficiente, eu sou linda, eu mereço amor”. Essas palavras, repetidas todos os dias, vão reconstruindo a forma como você se enxerga. Parece besteira, mas olhar-se no espelho é muito poderoso. Nas religiões de matriz africana, Oxum — orixá das águas doces, do amor e da beleza — tem o espelho (abebé) como um de seus principais símbolos. Para Oxum, o espelho não é um objeto de vaidade, mas um instrumento sagrado de poder e de autoconhecimento.

Quando você se olha com carinho, não vê apenas sua aparência: você reconhece sua ancestralidade, sua força e sua história. O espelho de Oxum nos ensina que a beleza é também espiritual e que cuidar de si mesma é honrar a vida. Assim, cada vez que você se olha e afirma coisas boas, está praticando um ritual de autoamor ancestral.

Me lembro que, quando terminei meu primeiro relacionamento, por um período eu passava muito tempo me olhando nos olhos diante de um pequeno espelho que tinha. Eu ficava em silêncio, como se estivesse conversando comigo mesma, me curando. Muitas vezes olhamos tanto para o outro que esquecemos de olhar para nós. O espelho me devolveu a mim mesma — e hoje compreendo que era também o reflexo de Oxum me lembrando que eu era suficiente.

No fim, aprender a dizer não, cuidar do corpo, descansar, olhar-se com carinho, reconhecer sua ancestralidade e estabelecer limites é sobre assumir o direito de existir plenamente. É sobre não aceitar migalhas de amor, de respeito, de espaço. Ser preta metida é isso: saber o próprio valor e não ter medo de ocupá-lo.



Capítulo X

Preta Metida: Caminhos de cura e empoderamento coletivo

Chegamos a um ponto de olhar para além de nós mesmas. Ser “Preta Metida” não é só reconhecer a própria força, mas também perceber o poder que surge quando nos conectamos com outras mulheres negras. É sobre caminhos de cura, apoio mútuo, construção de redes e empoderamento coletivo — porque juntas, somos mais fortes, mais resistentes e mais livres.

Ser “Preta Metida” também é sobre reconhecer que nossa força não precisa ser solitária. Assim como Beyoncé explora no álbum *Lemonade*, cada música é uma etapa de uma jornada de reconstrução. O álbum começa com a dor da traição e da injustiça, explorando sentimentos de raiva, frustração e luto. Em faixas como *Pray You Catch Me* e *Hold Up*, vemos o desabafo e a vulnerabilidade — um convite para encarar a própria dor de frente, sem fingir que está tudo bem.

Ao longo do álbum, Beyoncé transita da raiva para a reflexão, do luto para a resiliência, mostrando como é possível se reerguer mesmo quando o mundo parece tentar nos derrubar. Em músicas como *Don’t Hurt Yourself* e *Sorry*, há espaço para confrontar quem nos feriu, mas também para afirmar o próprio valor, a própria dignidade e a própria voz. É a lição de que reconhecer nossa dor é o primeiro passo para transformar a ferida em força.

E, no final, *Formation* e *All Night* nos mostram que a verdadeira libertação não é apenas individual. A força se multiplica quando nos conectamos com outras mulheres, quando celebramos nossa ancestralidade e construímos coletivamente redes de apoio e sororidade. É sobre reconhecer que nossas histórias se entrelaçam e que juntas, podemos resistir, criar e prosperar.

Seguir esse caminho é entender que nossa dor não nos define — ela nos fortalece.

Cada lágrima e cada cicatriz podem ser
combustível para a nossa própria liberdade
e para a liberdade de quem caminha
ao nosso lado.

Ser “Preta Metida” é, então, assumir nossa força individual e coletiva, reconstruindo-se e levantando outras mulheres enquanto avança.

Às vezes, não precisamos ir muito longe para encontrarmos essas mulheres. Hoje, com as redes sociais, é comum nos inspirarmos em pessoas que nem conhecemos — e tá tudo certo. Mas muitas vezes, bem dentro de nossas próprias casas, existem mulheres extraordinárias: nossas mães, avós, tias, irmãs, primas. É preciso olhar para elas também, reconhecer sua força, sua sabedoria e seus ensinamentos. Muitas podem não ter um conhecimento acadêmico formal, mas possuem vivências que carregam verdadeiros tesouros de aprendizado. Aprender com essas mulheres é uma forma de fortalecer nossas raízes, nossa ancestralidade e nossa própria trajetória como “Pretas Metidas”.

Eu tenho muito o que dizer sobre as mulheres da minha família. Todas elas têm características admiráveis. Tenho tias que fazem de tudo pelos filhos, que criam seus próprios filhos e ainda ajudam a cuidar dos irmãos. Minhas avós, de ambos os lados, são mulheres incríveis. Minha avó paterna, Maria “Teteza”, como a chamam — por ter sido casada com meu avô José, que tinha o apelido de Teteza — é uma mulher que já enfrentou tantas coisas que eu acho que não aguentaria nem metade. Queria saber mais sobre ela, sobre aqueles que vieram antes dela, mas ela não fala muito, e eu fico com receio de perguntar, com medo de tocar em memórias dolorosas. Sei que ela sempre teve uma vida difícil, trabalhando desde muito nova nas roças, enfrentando jornadas pesadas e condições duras. Pegou um período em que a escravidão já não era legalizada oficialmente, mas que ainda reproduzia exploração extrema, principalmente de pessoas pobres e negras.

Meu avô paterno, eu não cheguei a conhecer. É como se a história da família começasse com ele e minha avó; meu pai não fala

sobre tios, primos ou outros familiares. Naquela época, também não havia registros formais de quase nada — ninguém possuía identidade, certidões, documentos que hoje consideramos básicos. Sempre quis montar uma árvore genealógica, mas como fazer isso? Não temos documentos detalhados, nem registros oficiais que facilitem esse trabalho. Diferente de famílias descendentes de europeus, que muitas vezes conseguem rastrear sua ancestralidade com certidões e arquivos históricos, nossa história foi apagada e fragmentada.

A maior parte dos nossos antepassados foram trazidos à força da África, arrancados de suas terras, culturas, línguas e famílias. Foram obrigados a atravessar o Atlântico em condições desumanas, vendidos como mercadoria e forçados a reconstruir suas vidas em um lugar estranho, sob sofrimento extremo e total negação de direitos. Esse apagamento e essa violência deixaram marcas profundas, mas também geraram resistência e força. Por isso, aprender sobre essas mulheres que estão próximas de nós — nossas mães, avós, tias, irmãs — é uma forma de resgatar o que sobrou dessa ancestralidade e de se conectar com a força e a sabedoria que atravessou gerações, mesmo diante da brutalidade da escravidão e da exploração.

Com as mulheres da minha família, aprendi principalmente a romper barreiras. Minha avó paterna, por exemplo, foi a primeira de seus irmãos a deixar a roça onde trabalhava. Não sei exatamente como isso aconteceu — se foi uma fuga ou uma oportunidade que se apresentou —, mas imagino o quão desafiador foi para ela romper com aquele ciclo. Sinto uma curiosidade constante sobre seus pais e antepassados, mas meu pai nunca os conheceu, e a família pouco sabe sobre de onde ela veio ou sobre seus parentes. Não conheço detalhes da ancestralidade dela, mas, observando seus traços, imagino que possa haver alguma descendência

indígena: ela tem cabelos lisos, e uma das minhas tias que faleceu ainda criança, Elizete, lembrava muito uma criança indígena. Talvez nunca consiga descobrir completamente essas histórias, mas espero que, com o avanço da tecnologia, um dia seja possível resgatar um pouco mais da trajetória e da história ancestral que nos moldou.

Minha avó materna foi, sem dúvida, uma das minhas maiores referências quando o assunto é espiritualidade. Desde que nasci, ela já era cristã e foi uma das primeiras pessoas a me apresentar a Jesus, ensinando valores de fé, amor e resiliência.

Ela me mostrou que espiritualidade não é apenas oração, mas também cuidado, atenção, escuta e presença.

Observando-a, aprendi que é possível unir fé, força e sabedoria, e que essa conexão nos fortalece para enfrentar os desafios da vida.

Mesmo sem ter conhecido minhas bisavós, sei que carrego características delas. Minha mãe sempre brinca que eu varro a casa do mesmo jeito que minha bisavó materna, dona Ana. Já sobre minha bisavó materna por parte do meu avô, dona Maria, nem minha mãe chegou a conhecê-la, mas sinto que a força e a presença delas continuam vivas em nós, em pequenos gestos, atitudes e lembranças que atravessam gerações.

E falando da minha mãe... nossa, essa sim rompeu barreiras. Foi a primeira de suas irmãs a começar a trabalhar, em uma época e em uma cidade em que a maioria das mulheres ficava restrita aos serviços domésticos. Ela dedicou quase dez anos da sua vida apenas cuidando de mim, e só quando eu completei essa idade é que começou a trabalhar fora de casa. Mas mesmo antes disso,

sempre estive ao lado do meu pai, ajudando em tudo que podia. Quando ele estava construindo nossa casa, por exemplo, ela ia atrás de vereadores cobrando promessas de ajuda — como ela mesma brinca, muitos dos sacos de cimento que construíram a casa vieram graças à sua persistência.

Minha mãe nunca teve vergonha de correr atrás do que precisava. Se via alguém descartando algo que ainda tinha utilidade, ela pegava e transformava em algo novo. Sempre fez de tudo para me dar o melhor. Eu era uma criança meio ingênua, e quando alguém me provocava, eu apenas chorava — mas ela não: mostrava língua de volta, ensinando, de forma divertida e protetora, que não precisava aceitar tudo calada.

Ela sempre foi uma mãe leoa, que defende seus filhotes com unhas e dentes. E como sou filha única, tive a sorte de sentir todo esse cuidado e proteção de perto.

Foi com ela que aprendi que lutar pelo que é nosso, defender nosso espaço e nossa dignidade, não é só necessário — é um ato de amor, coragem e força.

Já parou para pensar nas mulheres que vieram antes de você? Nas avós, bisavós, tias e mães que enfrentaram dificuldades enormes, carregando força, coragem e sabedoria mesmo sem reconhecimento? Cada uma delas deixou um legado que está dentro de você — nos gestos, na postura, na resistência silenciosa.

Permita-se olhar para essas mulheres, ouvi-las, sentir suas histórias mesmo que apenas pelas lembranças da família. Conecte-se com elas, reconheça a força que corre nas suas veias. Pergunte, descubra, ou simplesmente observe e reflita sobre como você se

parece com elas, como herdou a resistência e a coragem. Cada gesto, cada ensinamento delas é um tijolo que constrói a mulher que você é hoje.

Conectar-se com suas ancestrais não é só resgatar o passado, é encontrar força para o presente e inspiração para o futuro. É um ato de empoderamento. Porque quando se reconhece a potência das raízes, se reafirma como “Preta Metida”: capaz, forte e dona da própria história.

A cura e o empoderamento não acontecem isoladamente; eles se fortalecem quando nos conectamos com outras mulheres, com nossas ancestrais e com a própria história que carregamos no corpo e na memória.

É nesse espaço de conexão e aprendizado mútuo que podemos começar a construir caminhos concretos de cura. Caminhos que respeitam nossas dores, celebram nossas conquistas e fortalecem nossa capacidade de existir plenamente, sem pedir permissão.

A seguir, compartilho práticas que me ajudaram e que podem servir como ferramentas para fortalecer sua jornada de empoderamento coletivo, lembrando sempre que cada pequena ação, cada gesto de cuidado, contribui para que juntas sejamos mais fortes.

Reconhecer e honrar a ancestralidade

Olhar para nossas ancestrais, mesmo que de forma simbólica, é reconhecer as raízes que sustentam quem somos. Isso pode ser feito através de pesquisa sobre nossa história familiar, conversas com familiares mais velhas, ou através da conexão com práticas e símbolos da ancestralidade africana, como Oxum, Iemanjá e outras divindades que representam proteção, sabedoria e cuidado.

Criar e fortalecer redes de apoio

Empoderamento coletivo é também sobre ter mulheres com quem contar. Busque se cercar de pessoas que te apoiam, que te escutam e que também se inspiram em você. Grupos de amigas, coletivos, mentorias, rodas de conversa — todos esses espaços fortalecem a sensação de pertencimento e a força para enfrentar desafios.

Praticar o cuidado compartilhado

Cuidar de si mesma e das outras é um ato de resistência. Isso não significa carregar o peso de tudo, mas reconhecer quando podemos oferecer apoio emocional, físico ou intelectual, e quando precisamos pedir ajuda. Aprender a equilibrar dar e receber é essencial para a cura coletiva.

Celebrar conquistas juntas

Cada vitória, por menor que pareça, merece ser celebrada. Compartilhe suas conquistas, inspire outras mulheres e permita-se ser inspirada por elas. O reconhecimento mútuo fortalece a autoestima e cria um ciclo de empoderamento contínuo.

Rituais de fortalecimento

Incorpore práticas que conectem você consigo mesma e com a coletividade: meditação, oração, dança, canto, escrita, ou pequenas cerimônias de agradecimento à ancestralidade. Esses rituais ajudam a canalizar energia, processar emoções e reforçar o sentimento de pertencimento e força coletiva.

Assim como Beyoncé, no álbum *Lemonade*, transforma sua dor em força e encontra apoio na coletividade feminina, também podemos olhar para perto de nós e perceber que existem mulheres inspiradoras em nossas próprias casas.

Nossas mães, avós, tias, irmãs e primas
carregam vivências, sabedoria e resistência
que nos mostram caminhos para superar
desafios, aprender com a experiência e
fortalecer nosso empoderamento.

Reconhecer e se inspirar nessas mulheres é perceber que a potência do coletivo não precisa ser distante ou idealizada: ela está presente na vida cotidiana, nas histórias que nos precedem e na força que nos sustenta.

E ser Preta Metida é sobre isso! É sobre valorizar a sua história, honrar sua ancestralidade, não se diminuir para caber em lugares que nunca foram feitos para você, e reconhecer a força que existe em cada experiência vivida. É se permitir aprender com as mulheres que vieram antes de nós, se apoiar na coletividade e erguer outras mulheres enquanto segue seu próprio caminho. Ser Preta Metida é ser corajosa, é resistir, é celebrar sua potência

todos os dias — individualmente e juntas, em rede, transformando dores em força, desafios em aprendizado e cada conquista em inspiração para si mesma e para quem caminha ao seu lado.

Eu espero que este livro tenha funcionado como um guia, uma companhia e um incentivo para a sua caminhada. Que as minhas experiências, as vitórias, os desafios e as reflexões aqui compartilhadas sirvam de inspiração, mostrando que não estamos sozinhas nessa jornada. Ser Preta Metida é se reconhecer, valorizar sua história, abraçar sua ancestralidade e não se diminuir para caber em lugares que jamais foram feitos para você. É se permitir ocupar espaço, lutar pelo que merece, celebrar suas conquistas e erguer outras mulheres ao seu lado. Ser Preta Metida é, acima de tudo, ser corajosa, autêntica e coletiva. É transformar dor em força, aprendizado em liberdade e autoestima em empoderamento. E, ao final, perceber que cada passo dado com consciência, amor-próprio e união é uma vitória que reverbera para além de você, para todas nós.

É sobre trilhar os caminhos que foram abertos
por nossas ancestrais e abrir caminhos para
as que vierem depois de nós.



Para continuar a jornada

As indicações a seguir reúnem filmes, documentários, séries, músicas e livros que já assisti, escutei ou li, ou que estão na minha lista. São obras que, de alguma forma, dialogam com a temática de empoderamento, protagonismo e vivências de mulheres negras, servindo como inspiração, reflexão e celebração.

FILMES E DOCUMENTÁRIOS

Minha História de Michelle Obama (Becoming – 2020)

Documentário que acompanha a ex-primeira-dama dos Estados Unidos, Michelle Obama, durante sua turnê de lançamento do livro autobiográfico “Becoming”. Mostra sua trajetória de vida, desafios pessoais e profissionais, e inspira pelo exemplo de força, resiliência e empoderamento feminino.

Felicidade por um fio (2018)

Conta a história de Violet Jones, uma mulher negra bem-sucedida que, após um rompimento amoroso e uma crise pessoal, decide se reinventar e redescobrir sua própria identidade, inclusive através da relação com o seu cabelo natural.

Estrelas Além do Tempo (2016)

Baseado em fatos reais, mostra a trajetória de três mulheres negras brilhantes da NASA que foram fundamentais para o sucesso da corrida espacial, enfrentando racismo e machismo em plena década de 1960.

Histórias Cruzadas (2011)

Ambientado nos anos 1960, o filme retrata a relação entre empregadas domésticas negras e suas patroas brancas no sul dos Estados Unidos, revelando as injustiças sociais e a luta por dignidade.

Rainha de Katwe (2016)

A inspiradora história de Phiona Mutesi, uma jovem de Uganda que descobre o xadrez e transforma sua vida, mostrando que talento e perseverança podem abrir caminhos onde ninguém acreditava.

A Cor Púrpura (1985 / remake 2023)

Adaptado do livro de Alice Walker, acompanha a trajetória de Celie, uma mulher negra que enfrenta opressões, violências e silêncios, mas que encontra na irmandade feminina sua força para resistir e florescer.

Queen & Slim (2019)

Após um encontro que acaba em tragédia com a polícia, um casal negro é forçado a fugir, tornando-se símbolos de resistência contra a violência racial nos Estados Unidos. O filme mistura romance, crítica social e a busca pela liberdade.

Black Is King (2020)

Filme-álbum visual de Beyoncé, celebra a ancestralidade africana, as raízes da diáspora e o empoderamento negro através de uma narrativa estética e simbólica poderosa.

Mãe Solo (2025)

Curta-metragem brasileiro que acompanha a vida de duas mães solo negras em Salvador, enfrentando desafios cotidianos com coragem e resiliência. O filme oferece uma visão sensível sobre a maternidade solo em comunidades periféricas.

Aída – Uma Mulher de Garra (2018)

Documentário brasileiro que narra a trajetória da atleta Aída dos Santos, única mulher negra na delegação brasileira nas Olimpíadas de Tóquio 1964. Sem patrocínio e apoio institucional, ela superou barreiras para representar o Brasil no atletismo.

Quatro Meninas – Uma História Real (1997)

Dirigido por Spike Lee, este documentário aborda o atentado à igreja em Birmingham, Alabama, que matou quatro meninas negras em 1963. O filme explora o impacto desse evento na luta pelos direitos civis nos Estados Unidos.

Lélia Gonzalez – Caminhos e Reflexões Antirracistas e Antissexistas (2024)

Documentário que homenageia a intelectual, ativista e filósofa Lélia Gonzalez, destacando sua contribuição para o feminismo negro e a luta contra o racismo e o sexismo no Brasil.

Em Todo Lugar Há de Haver Elas (2022)

Produzido pelo Coletivo Mulheres Jornalistas, este documentário apresenta as trajetórias de mulheres negras em profissões dominadas por brancos, como medicina e direito, destacando suas lutas e conquistas.

Mulheres Negras em Rotas de Liberdade (2024)

Dirigido pela cineasta baiana Urânia Munzanzu, o documentário segue brasileiras em uma jornada pelo continente africano, explorando suas raízes e fortalecendo sua conexão com a ancestralidade.

A Love Song for Latasha (2020)

Curta-metragem que homenageia Latasha Harlins, uma jovem negra cuja morte em 1991 gerou protestos em Los Angeles. O filme reflete sobre sua vida e o impacto de sua morte na comunidade.

Nina Simone: What Happened, Miss Simone? (2015)

Documentário que explora a vida e a carreira da icônica cantora, compositora e ativista Nina Simone. A obra aborda sua música, o ativismo pelos direitos civis e o impacto de sua arte na luta contra o racismo, mostrando como ela usou sua voz e talento para resistir e empoderar a comunidade negra.

SÉRIES

Harlem (2021)

Segue a vida de quatro amigas negras jovens profissionais em Nova York, mostrando os desafios da carreira, relacionamentos e a busca por identidade e realização pessoal.

Ela Quer Tudo (2020)

Adaptação moderna da obra de mesmo nome, retrata a vida de Nola Darling, uma mulher negra em busca de independência, amor e autoconhecimento, lidando com expectativas sociais e relacionamentos complexos.

A Vida de Madame C.J. Walker (2020)

Minissérie baseada na história real de Madame C.J. Walker, a primeira mulher negra bilionária dos Estados Unidos, que construiu um império de produtos de beleza e se tornou um ícone de empoderamento feminino e empreendedorismo.

Sangue e Água (2020)

Série sul-africana que mistura drama e mistério, acompanhando a adolescente Puleng Khumalo enquanto ela descobre segredos de sua família e explora questões de identidade, amizade e classe social.

Forever (2025)

Série da Netflix que acompanha a vida de mulheres negras em diferentes fases da vida, mostrando relacionamentos, desafios profissionais e a importância de autoafirmação e solidariedade entre elas.

Queen Sugar (2016-2022)

Série que segue os irmãos Bordelon ao assumirem a fazenda da família no sul dos EUA, explorando relações familiares, racismo, questões de gênero e a luta por justiça social na comunidade negra.

Insecure (2016-2021)

Comédia dramática que retrata a vida de Issa Dee, uma mulher negra jovem lidando com carreira, amizades, relacionamentos e a busca por identidade e autoconfiança em Los Angeles.

Claws (2017-2022)

Série que acompanha um grupo de mulheres negras trabalhando em um salão de manicure na Flórida, mostrando a força feminina, empreendedorismo e os desafios pessoais e criminais que enfrentam.

Dear White People (2017-2021)

Drama satírico que explora questões raciais, identidade e ativismo em um campus universitário majoritariamente branco, acompanhando jovens negros e suas experiências.

Greenleaf (2016-2020)

Segue a família Greenleaf, dona de uma megaigreja no sul dos EUA, explorando segredos, fé, poder, e a complexa vida de mulheres negras em posição de liderança espiritual e social.

How to Get Away with Murder (2014-2020)

Com Viola Davis no papel principal, a série mostra uma professora de direito e advogada de defesa brilhante, acompanhando suas alunas e alunos enquanto desvendam crimes e confrontam injustiças.

Queen Sugar (2016-2022)

Acompanhando os irmãos Bordelon, a série retrata questões familiares, raciais e de gênero, além da luta por justiça social e preservação da herança cultural negra no sul dos EUA.

The Bold Type (2017-2021)

Embora não seja exclusivamente negra, a série destaca personagens negras fortes, suas carreiras em mídia, desafios de relacionamento, sororidade e empoderamento feminino.

Run the World (2021)

Foca em quatro amigas negras em Nova York, mostrando suas carreiras, amizades, amor próprio, desafios pessoais e coletivos, celebrando a sororidade e conquistas de mulheres negras.

Chewing Gum (2015-2017)

Comédia britânica centrada em Tracey, uma jovem negra, que lida com sexualidade, liberdade pessoal e questões culturais, sempre com humor ácido e inteligente.

Scandal (2012-2018)

Série protagonizada por Olivia Pope (interpretada por Kerry Washington), uma mulher negra brilhante e poderosa que gerencia crises políticas em Washington D.C. Olivia enfrenta desafios profissionais, pessoais e éticos enquanto mostra força, inteligência e liderança em um ambiente majoritariamente masculino e branco.

ARTISTAS

Karol Conká

MC Luanna

Ajulia Costa

Budah

Duquesa

Tasha e Tracie

Slipmami

Ebony

Drik Barbosa

Rebecca

Luedji Luna

Karol de Souza

Tássia Reis

Bivolt

Iza

Linn da Quebrada

Brisa Flow

N.I.N.A

Lourena

LIVROS

Interseccionalidade

Carla Akotirene

O que é lugar de fala?

Djamila Ribeiro

Pequeno manual antirracista

Djamila Ribeiro

Todos devem amar seus pais

Bell Hooks

O feminismo é para todo mundo

Bell Hooks

Enfim, nós: feminismo negro e as lutas contemporâneas

Lélia Gonzalez

Lugar de fala: A construção do eu social

Sueli Carneiro

Racismo Estrutural

Silvio Almeida

Mulheres, raça e classe

Angela Davis

A cor da coragem

Angela Davis

E se eu fosse você?

Chimamanda Ngozi Adichie

Sejamos todos feministas

Chimamanda Ngozi Adichie

Cadernos Negros

Coletânea de poesias de
autoras negras brasileiras

Minha História

Michelle Obama



Se você chegou até aqui, eu quero que saiba: este livro não é apenas sobre mim. É sobre nós. Sobre nossas histórias que se cruzam e se reconhecem, mesmo quando o mundo insiste em nos silenciar.

Escrevi cada linha como quem deixa um rastro, um caminho aberto, para que outras meninas e mulheres negras possam caminhar com menos medo e mais coragem. Que você se reconheça nestas páginas, mas, acima de tudo, que descubra em si mesma a potência que já existe, mesmo quando tentam escondê-la.

A vida, às vezes, vai tentar nos empurrar para lugares de dor e silêncio. Mas nós somos feitas de luta, beleza e reinvenção. Que este livro te lembre, sempre, que você não está sozinha — somos muitas, e quando uma se levanta, todas se erguem juntas.

Que você siga em frente com firmeza, lembrando-se de honrar quem veio antes de nós e, ao mesmo tempo, escrever novas histórias para quem virá depois. Este não é um ponto final. É apenas o começo de tantas outras páginas que ainda serão escritas por nós, em liberdade.

GOVERNO DO ESTADO DE MINAS GERAIS

Governador
Romeu Zema Neto

Vice-governador
Professor Mateus Simões

Secretária de Estado de Cultura e Turismo
Bárbara Botega

Secretária de Estado Adjunta de Cultura e Turismo
Josiane de Souza

Subsecretária de Estado de Cultura
Maristela Rangel

MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DE MINAS GERAIS

Procurador-Geral de Justiça
Paulo de Tarso Moraes Filho

Presidente do Fundo Especial do Ministério Público do Estado de Minas Gerais
Renato Froes Alves Ferreira

Coordenadora da Coordenadoria de Combate ao Racismo e Todas as Outras Formas de Discriminação
Nádia Estela Ferreira Mateus

Assessora-chefe de Comunicação Integrada
Maria Elvira Souza Lima de Mattos

Equipe Sobre Tons
Esther Gonçalves
Giselle Borges
Kamilla Andrade
Larissa do Vale
Mariana de Paula Alves
Thais Ferreira

FUNDAÇÃO CLÓVIS SALGADO

Presidente
Sérgio Rodrigo Reis

Diretora de Relações Institucionais / Chefe de Gabinete
Kátia Carneiro

Diretora Artística
Cláudia Malta

Diretora Cultural
Milena Lago

Diretora do Centro de Formação Artística e Tecnológica – Cefart
Priscila Fiorini

Diretor de Planejamento, Gestão e Finanças
Jefferson Souza

Assessor-chefe de Comunicação Social
Walter Navarro

Procurador-chefe
Daniel Bueno Cateb

Controlador Seccional
Enildo Lisboa dos Santos

Assessores da Presidência
Romina Farcae
Lucas Amorim

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

Assessora-chefe Adjunta
Micheline Zandomênico

Assessoria de Imprensa
Lucas Oliveira (coordenador), Arthur Santana, Maron Filho, Regyane Bittencourt (estagiária), Maria Eliana Goulart e Paulo Lacerda

Design Gráfico
Clério Ramos (coordenador), Alec Mizote, Ângela Peres, João Vitor de Jesus (estagiário) e Felipe Lucena (estagiário)

Mídias Digitais
Natália Vianini, Vini Brown e Arthur Camarano (estagiário)

Mediação
Vinícius Leão (coordenador), Eduardo Ferreira (estagiário) e Eduardo Nogueira(estagiário)

Assessora de Comunicação do Circuito Liberdade
Izabela Moreira

DIRETORIA DE RELAÇÕES INSTITUCIONAIS

Assessora e Supervisora do Contrato de Gestão e Termo de Parceria
Josiene Duarte

Gerente de Projetos
Catharine Borges

Coordenadora de Projetos
Sophia Borges

Gerente de Fomento
Ivan Cândido

Coordenadora de Fomento
Lucia Tania

ASSOCIAÇÃO PRÓ-CULTURA E PROMOÇÃO DAS ARTES – APPA

Presidente
Felipe Vieira Xavier

Vice-presidente / Diretor Jurídico
Agostinho Resende Neves

Diretor Financeiro
Guilherme Domingos

Diretora Adjunta Executiva
Pâmela Perdigão

Diretora Adjunta de Projetos
Siomara Faria

Superintendente de Comunicação e Marketing
Fábio Pires

Coordenadora de Projetos
Laryssa Martins

Apoio Administrativo
Gesiele Regina

CORREALIZAÇÃO



REALIZAÇÃO



PALÁCIO
DAS ARTES

CIRCUITO ^{BH}
MG LIBERDADE

Fundação
Clóvis
Salgado

CULTURA E
TURISMO



GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM PROSPERA.

ISBN 978-65-85658-13-3



9 786585 658133

Este livro é um guia construído a partir das experiências e reflexões de uma mulher negra, que compartilha sua caminhada de autoconhecimento, resistência e empoderamento. Entre memórias pessoais e análises críticas, a obra convida meninas e mulheres negras a reconhecerem sua força, cultivarem a autoestima e compreenderem que suas histórias importam. Mais do que um relato pessoal, é um convite para ser PRETA METIDA: orgulhosa, confiante e sem medo de ocupar seu espaço no mundo. Ao narrar suas vivências, dores e conquistas, a autora transforma cada página em inspiração para quem deseja caminhar com coragem e autenticidade.

SOBRE TONS**AMPMG**
Ministério Público
do Estado de Minas Gerais**ARTS**
REALIZAÇÕES **PALÁCIO
DAS ARTES****Fundação
Clóvis
Salgado****CULTURA E
TURISMO** **GOVERNO
DE MINAS**
AQUI O TREM PROSPERA.