LUANA LUCENA MACHADO



EU ATENDI MARIA

Aquela Maria, fui eu!

EDITORA

EU ATENDI MARIA

Aquela Maria, fui eu!

EU ATENDI MARIA

Aquela Maria, fui eu!

LUANA LUCENA MACHADO

BOA VISTA/RR
2026

Editora IOLE

Todos os direitos reservados.
A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei n. 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

EXPEDIENTE

Revisão
Elói Martins Senhoras
Geane Ribeiro Silva Monteiro

Capa
Alokike Gael Chloe Hounkonnou
Elói Martins Senhoras

Projeto Gráfico e Diagramação
Elói Martins Senhoras
Balbina Líbia de Souza Santos

Conselho Editorial
Abigail Pascoal dos Santos
Charles Pennaforte
Claudete de Castro Silva Vitte
Elói Martins Senhoras
Fabiano de Araújo Moreira
Julio Burdman
Marcos Antônio Fávaro Martins
Rozane Pereira Ignácio
Patrícia Nasser de Carvalho
Simone Rodrigues Batista Mendes
Vitor Stuart Gabriel de Pieri

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO-NA-PUBLICAÇÃO (CIP)

Ma4 MACHADO, Luana Lucena.

Eu atendi Maria: Aquela Maria, fui eu! Boa Vista: Editora IOLE, 2026, 81p.

Série: Literatura. Editor: Elói Martins Senhoras.

ISBN: 978-65-977921-6-0
https://doi.org/10.5281/zenodo.23826314

1 - Biografia. 2 - Gênero. 3 - Mulher. 4 - Violência contra a Mulher. 5 - Relato.
I - Título. II - Machado, Luana Lucena. III - Literatura. IV - Série

CDD–869

A exatidão das informações, conceitos e opiniões é de exclusiva responsabilidade da autora.
O presente livro contou com avaliação às cegas no sistema *double-blind-review.*

EDITORIAL

A editora IOLE tem o objetivo de divulgar a produção de trabalhos intelectuais que tenham qualidade e relevância social, científica ou didática em distintas áreas do conhecimento e direcionadas para um amplo público de leitores com diferentes interesses.

As publicações da editora IOLE têm o intuito de trazer contribuições para o avanço da reflexão e das práxis em diferentes áreas do pensamento e para a consolidação de uma comunidade de autores comprometida com a pluralidade do pensamento e com uma crescente institucionalização dos debates.

O conteúdo produzido e divulgado neste livro é de inteira responsabilidade da autora em termos de forma, correção e confiabilidade, não representando discurso oficial da editora IOLE, a qual é responsável exclusivamente pela editoração, publicação e divulgação da obra.

Concebido para ser um material com alta capitalização para seu potencial público leitor, o presente livro da editora IOLE é publicado nos formatos impresso e eletrônico a fim de propiciar a democratização do conhecimento por meio do livre acesso e divulgação das obras.

Prof. Dr. Elói Martins Senhoras

(Editor Chefe)

Copyright © Editora IOLE
2026

Dedico este livro a todas as Marias que passaram pelo meu atendimento e àquelas que ainda passarão, vocês me curaram e me curam todos os dias!

Luana Lucena Machado

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO | 11

PARTE 1 | OS PRIMEIROS PASSOS DE MARIA 19

Antes da primeira coisa estranha 21
A primeira coisa estranha da minha vida 22
Entre o colo da avó e os silêncios da infância 26
A infância que eu tentava salvar 29
A menina que sonhava com a vida 33

PARTE 2 | A JORNADA DE MARIA 37

Quando o silêncio mudou de forma 39
A adolescente que ainda tentava se encontrar 41
A mulher que decidiu mudar a própria história 46
Aprender a ocupar meu lugar 49
Encontrar meu lugar, mesmo com a dor 52

PARTE 3 | O RENASCER COM "EU ATENDO MARIA" 55

Quando a esperança começou a voltar 57
Quando a maria fui eu 60
O grito que me devolveu a mim 63
A mulher que voltou para si 65
Para todas as marias 69

SOBRE A AUTORA | 73

APRESENTAÇÃO

APRESENTAÇÃO

Nasci em 23 de setembro de 1980, em Boa Vista, Roraima. Sou filha de uma mulher maranhense, professora, e de um homem mineiro. Antes mesmo de eu compreender o mundo, a vida já havia colocado minha família em movimento. Minha mãe veio para Roraima em busca de trabalho e de possibilidades. Foi aqui que começou a construir sua história e a cuidar de mim, conciliando a maternidade com uma rotina intensa de aulas e responsabilidades.

Minha infância foi feita de lembranças bonitas, de descobertas e de sonhos, mas também de experiências que uma criança nunca deveria viver. Durante muito tempo, guardei em silêncio aquilo que me aconteceu. Eu não tinha palavras para explicar a violência, nem maturidade para entender que a culpa não era minha. Aprendi a seguir em frente antes mesmo de compreender o que precisava ser curado.

Enquanto crescia, eu lia, estudava, dançava e imaginava uma vida cheia de possibilidades. Os livros me levavam para outros lugares; a televisão e a música me permitiam, por alguns instantes, simplesmente ser criança. Dentro de mim havia uma vontade imensa de viver e de construir um futuro diferente. Mesmo quando me sentia sozinha ou incapaz de compreender a própria história, continuava sonhando.

A adolescência chegou sem que eu tivesse conseguido organizar tudo o que carregava. Tornei-me mãe muito jovem e, aos vinte e um anos, já tinha três filhas. Eu precisava trabalhar, sustentar minhas meninas e conquistar independência. Foi assim que prestei o concurso da Polícia Civil de Roraima. Naquele momento, buscava principalmente uma profissão e a possibilidade de oferecer às

minhas filhas uma vida melhor. Ainda não imaginava o quanto aquele caminho se entrelaçaria com a minha história pessoal.

Quando entrei para a Polícia Civil, uma ideia ganhou força dentro de mim: eu queria fazer justiça. Passei a conhecer histórias de pessoas, famílias e comunidades atravessadas pela violência. Com o tempo, o trabalho também me aproximou de mulheres e crianças que precisavam ser ouvidas e acolhidas. Eu sabia, embora ainda não conseguisse falar sobre a minha própria experiência, como o medo pode calar alguém e como é difícil encontrar palavras para aquilo que parece impossível de contar.

Durante anos, fui policial, mãe, profissional e tantas outras versões de mim mesma. Aprendi, trabalhei, errei, recomecei e procurei compreender quem eu era. O autoconhecimento, a terapia e a yoga abriram caminhos para que eu me aproximasse de partes de mim que tinham ficado escondidas. Aos poucos, meu desejo de falar sobre os direitos das mulheres e de compartilhar possibilidades de recomeço passou a ocupar um espaço cada vez maior na minha vida.

Nas redes sociais, criei o quadro “Eu Atendi Maria”. Por meio dele, comecei a compartilhar reflexões inspiradas nos atendimentos e nas histórias de mulheres que chegavam até mim. Cada Maria tinha uma trajetória própria, uma dor particular, uma forma de sobreviver e uma necessidade de ser escutada sem julgamento. Eu queria que outras mulheres pudessem se reconhecer naquelas histórias, compreendessem que não estavam sozinhas e soubessem que mereciam respeito, proteção e justiça.

Mas, enquanto eu abria espaço para que tantas mulheres falassem, a minha própria história continuava guardada. Eu conseguia escutar, orientar e acolher outras pessoas, mas ainda não tinha encontrado coragem para dizer em voz alta o que havia vivido na infância. Existia uma distância entre a profissional que eu era

diante de uma vítima e a menina que, tantos anos antes, tinha aprendido a permanecer em silêncio.

Em março de 2026, uma denúncia recebida na delegacia mudou a maneira como eu olhava para o passado. O nome mencionado era o do homem que havia abusado de mim quando eu era criança. A denúncia dizia respeito a outras meninas, mas, naquele instante, minha história também se apresentou diante de mim. Pela primeira vez, consegui falar de forma direta sobre o que havia acontecido e registrar oficialmente a minha condição de vítima.

Eu estava acostumada a ocupar o lugar de quem ouve o relato, faz perguntas, registra informações e busca os caminhos possíveis para a justiça. Naquele dia, precisei me sentar do outro lado. Eu era a policial, mas também era a mulher que precisava contar. A experiência não apagou o passado, nem fez desaparecer de uma vez as marcas que ele deixou. Porém, abriu uma porta que permaneceu fechada durante muitos anos.

Foi nesse encontro entre a minha história pessoal e a minha trajetória profissional que compreendi, de maneira ainda mais profunda, o sentido do nome deste livro. “Eu Atendi Maria” nasceu da escuta de tantas mulheres, mas também da percepção de que, por muito tempo, eu não havia conseguido escutar plenamente a mim mesma. A Maria que chegava à delegacia, que buscava ajuda ou que tentava encontrar palavras para narrar uma violência podia ter muitas faces. Uma delas era a minha.

Este livro reúne memórias, reflexões e histórias atravessadas pela violência, pelo silêncio, pela coragem e pela possibilidade de recomeçar. Algumas passagens vêm da minha própria vida; outras nasceram do contato profissional com mulheres que confiaram seus relatos a mim. Ao compartilhar essas experiências, procuro preservar a dignidade de quem sofreu e lembrar que por trás de cada ocorrência

existe uma pessoa, uma história e uma vida que não pode ser reduzida ao que aconteceu.

Não escrevo como alguém que tem todas as respostas. Escrevo como uma mulher que viveu, trabalhou, criou filhas, escutou outras mulheres e precisou, finalmente, voltar os ouvidos para si mesma. Sei que cada trajetória é única e que não existe um único caminho de recuperação. Sei também que falar pode ser difícil, que o silêncio pode nascer do medo e que ninguém deveria precisar enfrentar sozinho aquilo que lhe aconteceu.

Se você encontrar nestas páginas algo que se pareça com a sua própria experiência, desejo que se lembre de que a violência nunca é culpa da vítima. Uma criança não é responsável pelo que um adulto faz com ela. Uma mulher não merece ser agredida, controlada, humilhada ou violentada. O direito de ser ouvida, respeitada e protegida não depende de como alguém reagiu, de quanto tempo levou para falar ou de quantas vezes tentou seguir em frente antes de pedir ajuda.

Também escrevo para quem acolhe relatos de violência: profissionais, familiares, amigas e pessoas que desejam ajudar. Escutar com seriedade, sem pressionar, julgar ou desacreditar, pode fazer diferença. Nem sempre teremos uma solução imediata para oferecer, mas podemos evitar que a pessoa tenha de carregar, além da violência sofrida, o peso de não ser acreditada.

Minha história não se resume ao que fizeram comigo. Ela também é feita da menina que gostava de ler, da adolescente que sonhava, da mãe que lutou para sustentar as filhas, da policial que buscava justiça e da mulher que encontrou na yoga, na terapia e no autoconhecimento outras formas de se reconstruir. Não quero romantizar a dor nem dizer que tudo acontece por uma razão. Quero reconhecer que, apesar do que vivi, a minha vida continuou sendo

minha e que pude, aos poucos, recuperar o direito de contar a minha própria história.

Dar nome ao que aconteceu não muda o passado, mas pode mudar a relação que construímos com ele. Para mim, escrever é uma forma de organizar lembranças, reconhecer a criança que fui e oferecer à mulher que sou a possibilidade de falar sem se esconder. É também uma maneira de honrar as Marias que encontrei pelo caminho, aquelas que conseguiram denunciar, aquelas que ainda não conseguiram e aquelas que seguem tentando compreender o que viveram.

Este livro é, portanto, um convite à escuta. À escuta das mulheres, das crianças, das sobreviventes e de todas as pessoas cujas histórias foram interrompidas pelo medo ou pela violência. É um convite para olhar além do boletim de ocorrência, além do procedimento, além da primeira impressão. Cada Maria merece ser reconhecida como alguém inteira, com passado, presente, desejos e futuro.

Durante muito tempo, pensei que precisava ajudar outras mulheres a encontrar a voz. Hoje compreendo que esse caminho também me conduzia de volta a mim. Antes de acolher a minha história como acolhi tantas outras, eu precisava reconhecer que ela merecia espaço, respeito e palavras. Ao escrever estas páginas, começo por fazer aquilo que tantas vezes desejei que fosse possível para cada mulher que atendi: escutar sem julgar, acreditar na dor e permitir que a história seja contada. Porque, antes de todas as outras Marias, a primeira Maria que eu precisava escutar era aquela que existia dentro de mim!

Ótima leitura!

Luana Lucena Machado

PARTE 1

Os Primeiros Passos de Maria



Antes de aprender a falar sobre a minha história, precisei aprender a sobreviver a ela

ANTES DA PRIMEIRA COISA ESTRANHA

Nasci em 1980, em Roraima. Antes de eu chegar ao mundo, meus pais já tinham atravessado caminhos diferentes até ali. Meu pai veio primeiro. Minha mãe veio depois, do Maranhão, trazendo consigo a história de uma família pobre da qual era a filha mais velha.

A vida não deve ter sido simples para ela. Ao chegar a Roraima, começou a trabalhar como professora. Dava aulas de manhã, à tarde e também à noite. Enquanto construía sua vida profissional, precisava encontrar uma maneira de cuidar de mim. E foi assim que minha infância começou: acompanhando minha mãe de um lugar para outro, entre creches, escolas e salas de aula.

Ela me levava para onde trabalhava. Eu crescia circulando por aqueles espaços, e uma das imagens que ficaram na minha memória é a das bibliotecas das escolas. Enquanto minha mãe dava aulas, eu estava por ali, entre livros e estantes, ainda pequena demais para compreender tudo o que acontecia à minha volta.

Meu pai era ausente. Trabalhava, mas, quando eu tinha por volta de três anos, foi embora de casa. Simplesmente saiu, deixando minha mãe comigo. Ela passou a me criar sozinha, sem deixar de trabalhar: dava suas aulas, me levava para a creche e para as escolas onde precisava estar. Era ela quem sustentava a rotina e seguia em frente, mesmo com todas as dificuldades que isso certamente exigia.

Quando eu tinha entre quatro e cinco anos, minha mãe conheceu um homem e começou a se envolver com ele. Naquela época, nós morávamos no bairro Messejana, em uma casa própria que ela havia adquirido ainda durante o casamento com meu pai. A casa era nossa, e ali vivíamos nós duas.

Lembro de um episódio em que nós duas tivemos catapora. Foi nessa ocasião que ele apareceu para cuidar dela e levou algumas coisas. Eu era muito pequena, mas algumas imagens desse período permaneceram comigo. Não são lembranças contínuas, organizadas como cenas de um filme. São flashes: ele chegando, minha mãe conversando com ele ao telefone, daqueles telefones convencionais que faziam parte da vida naquele tempo.

Às vezes me pergunto quanto dessas recordações vem do que vivi e quanto foi sendo reconstruído pelas histórias que minha mãe me contou ao longo dos anos. Talvez sejam as duas coisas. Ela me contou sobre aquele período, mas há imagens que sinto como lembranças minhas, fragmentos que voltam sem formar uma sequência completa.

Aos poucos, aquele homem começou a frequentar nossa casa. Não consigo me lembrar com certeza se uma tia minha ainda morava conosco naquela época. Sei que uma tia chegou a viver com a gente, mas tenho a impressão de que, quando isso aconteceu, ela já havia se casado.

É aqui que minhas lembranças chegam a uma espécie de limite. Até então, eu contei sobre a casa, minha mãe, a infância que passava entre escolas e bibliotecas e a chegada daquele homem à nossa vida. Mas havia algo que, olhando para trás, eu reconheço como o começo de outra história.

Na época, eu era pequena demais para compreender o que estava acontecendo. Hoje, consigo nomear aquele momento de uma forma que a menina que eu fui ainda não poderia fazer: foi a primeira coisa estranha da minha vida.

A PRIMEIRA COISA ESTRANHA DA MINHA VIDA

A televisão estava ligada. Ele estava deitado no sofá, e eu me lembro de estar ali, muito pequena, quando ele me chamou para ficar em cima dele. Apresentou aquilo como uma brincadeira, como se fosse um cavalinho. São lembranças que chegam em flashes, mas alguns detalhes ficaram muito nítidos para mim: a televisão ligada, ele deitado no sofá, o convite para que eu me aproximasse e a sensação que veio depois.

Quando me coloquei sobre ele, sentei-me primeiro mais na região da barriga. Então ele me empurrou para baixo, em direção à região pélvica dele. Lembro de sentir a genitália dele contra o meu corpo. Ele começou a movimentar o quadril para cima e para baixo, como se estivesse imitando o movimento de um cavalinho, e repetia essa ideia de brincadeira. A cada movimento, eu ficava mais desconfortável.

Eu não estava achando aquilo divertido. De certa forma, queria que minha mãe aparecesse logo, que se aproximasse e que aquela situação terminasse. Naquela idade, eu não tinha como compreender tudo o que estava acontecendo nem nomear a intenção por trás daquele comportamento. O que eu consigo recordar com clareza é o desconforto crescente, a vontade de que aquilo acabasse e a sensação de que aquela não era uma brincadeira boa para mim.

Quando minha mãe começou a se aproximar, ele me tirou de cima dele e me colocou no chão. Eu me sentei perto do sofá, enquanto ele continuava ali. Depois, passou a mão pela minha cabeça, fazendo carinho no meu cabelo. O gesto, que talvez para outra pessoa pudesse parecer afetuoso, em mim provocou ainda mais desconforto. Meu corpo ficou retraído e tenso. Eu não queria aquele carinho naquele momento; havia acabado de viver uma situação que

me deixara incomodada, e agora ele tocava minha cabeça como se nada tivesse acontecido.

Hoje, quando revisito essa lembrança, compreendo de outra forma o que aquela criança ainda não tinha condições de entender. A minha leitura adulta é que ele me colocou sobre o corpo dele para obter prazer sexual, usando a posição e os movimentos para roçar a região genital dele contra a minha. Essa é a compreensão que tenho hoje ao olhar para a cena. Na época, eu era muito pequena e não tinha os recursos para interpretar a intenção de um adulto; tinha apenas a experiência do que estava acontecendo comigo e a reação que aquilo provocava no meu corpo.

É importante para mim distinguir essas duas coisas: o que eu recordo da cena e o que compreendo agora. A lembrança é fragmentada em alguns aspectos, como tantas lembranças da infância, mas os detalhes centrais e as sensações permanecem muito vivos. Não preciso fingir que, naquela idade, eu entendia tudo. Posso reconhecer que não entendia plenamente e, ao mesmo tempo, afirmar que me senti desconfortável e que aquela situação ultrapassava os limites de uma criança.

Quando ele me colocou no chão porque minha mãe estava se aproximando, ficou em mim a percepção de que algo mudava quando ela estava por perto. Eu não precisava ter uma explicação elaborada para notar essa diferença. O que aconteceu antes e o modo como ele agiu depois não combinavam com a ideia de uma brincadeira inocente. O carinho na cabeça não apagou o que eu havia sentido; pelo contrário, deixou meu corpo ainda mais tenso.

Depois daquela cena, ficou também uma inquietação difícil de explicar: será que aquilo aconteceria de novo? Será que voltaria a acontecer sempre? Eu não tinha palavras para organizar essas perguntas, nem compreendia o que um adulto deveria ou não fazer com uma criança. Mas o desconforto ficou. Hoje, percebo que ele

foi uma das primeiras pistas que meu corpo registrou de que havia algo errado, mesmo antes de eu conseguir compreender a dimensão do que estava vivendo.

Não quero atribuir à menina que eu era pensamentos que só consegui construir muitos anos depois. Ela não tinha a visão que tenho hoje, nem sabia explicar o que aquele homem pretendia. Ela sentiu desconforto, desejou que a mãe aparecesse e percebeu a tensão daquele momento. A mulher adulta que escreve agora consegue olhar para essa lembrança e reconhecer a violência que havia nela. Entre essas duas perspectivas existe uma distância de muitos anos — e é justamente por isso que hoje consigo contar o que aconteceu com palavras que naquela infância ainda não estavam ao meu alcance.

ENTRE O COLO DA AVÓ E OS SILÊNCIOS DA INFÂNCIA

O relacionamento da minha mãe com aquele homem foi ficando mais sério. Ela decidiu morar com ele e, algum tempo depois, vendeu a casa que havia conquistado durante o casamento com meu pai. Enquanto uma nova casa era construída para nós, fomos morar na casa da família dele, a casa da minha avó Nezina.

Era uma casa muito grande, cheia de gente e de movimento. A mãe dele, a quem passei a considerar minha avó, vivia ali, assim como outras filhas dela e os filhos dessas filhas — minhas primas. Minha mãe estava grávida do meu irmão, e a nossa vida cotidiana passou a acontecer naquele espaço compartilhado, enquanto esperávamos pela casa nova.

Não consigo reconstruir com exatidão a disposição dos quartos nem lembrar onde minha mãe e ele dormiam. Lembro, porém, que eu tinha um quarto e dormia com minhas primas. Havia crianças por toda parte. E, entre tantas pessoas, eu podia simplesmente ser criança.

Essa casa guarda algumas das minhas melhores lembranças da infância. Eu brincava na rua com as meninas, saía com elas para comprar coisas no mercadinho e vivia aqueles pequenos acontecimentos que, para uma criança, compõem um mundo inteiro. Não precisava pensar muito além da brincadeira seguinte, das primas por perto, da rotina daquela casa cheia.

Minha avó materna morava no Maranhão, longe de nós, e eu a via apenas de vez em quando. Por isso, Nezina ocupou esse lugar tão especial na minha vida. Era uma mulher pequenina, de traços que eu percebia como indígenas, e tinha uma doçura que ainda consigo evocar quando penso nela.

Ela era cuidadosa comigo. Dava carinho, conversava comigo e me escutava. Eu sempre fui falante, comunicativa, daquelas crianças que gostam de conversar e contar o que pensam. Minha avó me achava inteligente. Dizia que eu ainda seria uma doutora, uma professora, que seria alguém. Eu guardo essas palavras com ternura. Para aquela menina, ser vista com tanto carinho devia significar muito.

Ele também morava ali com minha mãe, em um dos quartos, enquanto a nossa casa era construída. Mas, naquela casa cheia, eu não me lembro de sentir medo dele o tempo todo. Eu me sentia protegida por minha avó e cercada de pessoas. A presença de tanta gente fazia parte da vida diária, e minhas lembranças desse período são, em grande parte, lembranças de brincadeiras, afeto e convivência.

Ainda assim, há imagens que não consigo organizar. Uma noite, eu estava dormindo e vi alguém pulando pela janela de madeira do quarto. Acho que a janela estava aberta por causa do calor. Naquele tempo, não havia ar-condicionado em todos os lugares; lembro da ideia de que era coisa de gente rica, e o que se tinha era o ventilador — se é que havia um no quarto, ou se não dava conta do calor.

Eu gritei. As pessoas se assustaram e foram ver o que estava acontecendo. Até hoje, não consigo afirmar quem era aquela pessoa. Uma parte de mim acha que era ele, mas não tenho certeza. Essa lembrança permanece confusa dentro de mim: há a imagem da janela, o susto, o grito, a movimentação da casa. A identidade de quem entrou, porém, não se apresenta com a mesma nitidez.

Há também a lembrança de outra ocasião, quando eu estava na sala e ele ficou tentando passar a mão em mim. A casa costumava estar cheia, havia sempre alguém por perto, e, pelo que consigo recordar, ele não chegou a fazer aquilo que parecia querer fazer. Mas

o episódio mexeu comigo. No dia seguinte, tive uma crise de asma muito forte e fui internada. Na minha memória, essas duas coisas ficaram ligadas. Não sei explicar tudo o que aconteceu entre uma e outra; sei que foi assim que guardei aquele momento.

Naquele período, também encontrei meu pai uma vez, em um barzinho ali perto. Eu o vi e me perguntei por que ele não cuidava de mim, por que não era um pai presente. Era uma pergunta grande para uma menina tão pequena. Eu não tinha como compreender as escolhas dos adultos nem as razões de suas ausências.

Mas a vida de criança continuava me chamando. Eu tinha os estudos, minha mãe estava prestes a dar à luz meu irmão, e havia a rotina da casa, as primas, as brincadeiras. Eu tinha outras coisas em que pensar, mesmo que algumas perguntas ficassem guardadas em algum lugar dentro de mim.

Eu tinha por volta de cinco ou seis anos. Hoje, quando volto a esse tempo, encontro uma infância feita de duas experiências que coexistiam: a alegria de uma casa cheia, do carinho da minha avó Nezina e da liberdade de brincar; e lembranças difíceis, incompletas, que ainda não consigo esclarecer por inteiro. Uma coisa não apaga a outra. A menina que eu fui conheceu o afeto e a confusão, a proteção e o medo, sem necessariamente ter palavras para separar tudo isso.

A INFÂNCIA QUE EU TENTAVA SALVAR

Minha mãe tinha uma vontade muito clara: quando meu irmão nascesse, queria estar na nossa própria casa. A construção ainda não estava pronta, mas ela queria que a chegada dele acontecesse ali. Então, quando ela foi para a maternidade, nós nos mudamos para a casa nova.

Era uma casa inacabada. Só o quarto da minha mãe estava pronto, porque era ali que ficaria o bebê. Nem o banheiro estava concluído; por um tempo, usamos o banheiro da casa de um vizinho. Mesmo assim, aquela era a nossa casa, e a chegada do meu irmão marcou o início de uma nova etapa.

Quando minha mãe voltou da maternidade com ele nos braços, fiquei muito feliz. Havia também um pouco de ciúme, como pode acontecer com uma criança que, de repente, precisa dividir a atenção da mãe com um bebê. Eu estava prestes a completar seis anos: faltava apenas um mês para o meu aniversário.

Passamos a morar os quatro naquela casa: minha mãe, o homem que era pai dos meus irmãos, meu irmão recém-nascido e eu. Mais tarde, minha mãe engravidou novamente. Enquanto meus irmãos cresciam, a rotina da casa também crescia em responsabilidades.

Minha mãe trabalhava muito. Dava aulas de manhã e à tarde, e eu estudava em um dos períodos. No outro, ficava em casa. Aos poucos, passei a assumir tarefas que eram grandes para a minha idade: ajudar a cuidar dos meus irmãos, levá-los à escola, arrumar a casa e preparar o almoço. Não conto isso para julgar minha mãe. Estamos falando de outra época, de uma realidade em que era comum que crianças mais velhas ajudassem de forma intensa na rotina familiar. Hoje compreendo que uma criança não deveria

precisar ocupar o lugar de uma rede de apoio adulta, mas, naquela época, eu entendia aquelas responsabilidades como parte da minha vida.

Eu gostava de ajudar. Quanto mais eu conseguia fazer, mais útil me sentia. Queria aliviar o peso que minha mãe carregava e, ao mesmo tempo, sentia crescer o amor pelos meus irmãos. Na minha cabeça de menina, aquela responsabilidade parecia realmente ser minha. Eu não tinha idade para medir o tamanho do que estava assumindo; sabia apenas que queria ajudar e que gostava de sentir que era capaz.

A vida poderia ter sido tranquila se dentro daquela casa não existisse uma realidade que eu escondia de todos. Quando minha mãe saía para trabalhar, aquele homem me chamava para o quarto. Os abusos começaram quando eu tinha por volta de seis ou sete anos e se estenderam por anos. No início, ele tirava minhas roupas e tocava meu corpo. Com o tempo, a violência se agravou, houve tentativas de penetração e depois estupros.

Eu não contei à minha mãe. Ele era agressivo com ela, e eu já tinha presenciado episódios em que gritava, a tratava com rispidez e batia nela. Eu tinha medo de que, se revelasse o que acontecia comigo, ele pudesse fazer alguma maldade com ela. Era uma criança tentando proteger a própria mãe de um perigo que não deveria ter sido responsabilidade sua enfrentar.

Ele também usava palavras para me manter em silêncio. Dizia que minha mãe o amava muito e que, se eu contasse, ela ficaria com raiva de mim. Eu acreditava que aquilo podia ser verdade. Hoje sei que era uma forma de manipulação; naquela época, porém, eu era uma menina assustada, insegura, tentando entender o mundo a partir do que os adultos me diziam. Eu temia que minha mãe pensasse que eu participava daquilo porque queria. Esse medo me calava.

Enquanto isso, eu continuava sendo criança — ou tentava continuar. Para mim, o programa da Xuxa era muito mais do que um programa de televisão. Era um espaço em que eu podia cantar, dançar, me encantar e mergulhar no universo infantil. A Xuxa faz parte das minhas lembranças mais importantes porque, diante da televisão, eu tinha a chance de simplesmente gostar das coisas de que uma criança gosta.

Havia muitas crianças na rua, e eu gostava de brincar. Mas minhas responsabilidades e os horários impostos pelos adultos limitavam essas oportunidades. À noite, quando as outras crianças brincavam de esconde-esconde, eu quase nunca podia ficar com elas. Precisava voltar cedo para casa, e às vezes ele não me deixava sair; minha mãe também queria que eu estivesse em casa na hora certa.

Então, a televisão se tornou uma espécie de refúgio. Eu assistia à Xuxa antes ou depois dos abusos — não consigo organizar exatamente a sequência de todos esses dias. Só sei que o programa era meu momento de ser criança. Eu cantava, dançava e me entregava àquilo, tentando não pensar no que acontecia comigo.

Não sei ao certo como era a rotina de trabalho dele naquela época. Lembro que ele estava em casa em algumas manhãs, justamente quando minha mãe saía para dar aula e eu não estava na escola. Não consigo reconstruir todos os horários nem a frequência exata. O que sei é que os abusos se repetiram durante muitos anos, acompanhados de medo, dor física e sentimentos que eu não tinha como compreender.

Eu precisava esconder. Precisava ficar calada. Por fora, tentava viver como as outras crianças; por dentro, sentia nojo, culpa e a impressão de que havia algo errado comigo. Eu olhava para as meninas e os meninos da escola e da rua, via suas brincadeiras e sua alegria, e me perguntava por que aquilo acontecia comigo. Na minha solidão, parecia que eu era a única criança vivendo algo assim.

Eu não era culpada. Mas, naquela idade, eu ainda não tinha como saber disso. Era uma menina que amava a mãe, que queria cuidar dos irmãos, que sonhava e dançava diante da televisão. Uma menina que tentava proteger a família e, ao mesmo tempo, encontrar algum lugar onde pudesse esquecer, por alguns instantes, o que lhe acontecia.

A casa nova deveria ser o cenário de uma vida que começava. Foi ali que meu irmão chegou, que a família cresceu e que minhas responsabilidades aumentaram. Mas também foi ali que o silêncio se aprofundou. Eu tentava salvar a infância que ainda me restava, mesmo sem entender por que precisava lutar tanto para continuar sendo apenas uma criança.

A MENINA QUE SONHAVA COM A VIDA

A vida foi passando. Aquela foi a minha infância, com tudo o que ela teve de bonito, de doloroso e de difícil. Mas, apesar de tudo, eu sempre fui uma menina muito sonhadora. Existia dentro de mim uma vontade enorme de viver, de ser feliz, de conhecer o mundo e de construir uma vida diferente daquela que eu conhecia. Eu não sabia exatamente como faria para realizar meus sonhos, nem tinha idade para compreender os caminhos que precisaria percorrer. Ainda assim, eles estavam ali, muito vivos dentro de mim.

Até hoje, não sei dizer se essa vontade tão grande de viver nasceu das experiências difíceis que enfrentei, se já fazia parte da minha personalidade ou se foi algo que desenvolvi para suportar o que acontecia comigo. Talvez tenha sido uma mistura de tudo isso. O que sei é que eu queria muito ter uma vida feliz. Sonhava em ter dinheiro para tomar bons cafés da manhã, viajar, conhecer lugares e conquistar uma boa profissão. Na minha cabeça de criança, aquelas coisas representavam muito mais do que conforto material: simbolizavam uma vida em que eu pudesse me sentir bem, experimentar coisas novas e encontrar a felicidade que tanto desejava.

Assistir à Xuxa alimentava essa imaginação. Eu gostava daquele universo colorido, das músicas, das brincadeiras e da alegria que chegava pela televisão. Por alguns momentos, podia cantar, dançar e me permitir ser criança. Aquele mundo despertava em mim a possibilidade de uma vida cheia de experiências boas, muito diferente da realidade que eu vivia em silêncio. Eu queria experimentar tudo aquilo que imaginava existir do lado de fora da minha própria realidade.

A leitura também se tornou uma das minhas formas de viajar sem sair de casa. Eu gostava muito de ler e aproveitava as

oportunidades de pegar livros emprestados na biblioteca da escola. Gostava especialmente da literatura brasileira e dos romances que encontrava nas bancas de revista. As histórias me levavam a lugares que eu ainda não conhecia e me apresentavam personagens, sentimentos e possibilidades que ampliavam o meu pequeno mundo.

Às vezes, eu lia escondida no escuro, quando todos já estavam dormindo. O quarto onde eu dormia com meus irmãos tinha uma janela com uma pequena fresta. Na casa de uma vizinha, havia uma lâmpada que permanecia acesa durante a noite, e a luz atravessava aquela abertura, alcançando o nosso quarto. Era com aquela iluminação improvisada que eu conseguia continuar lendo. Enquanto a casa dormia, eu aproveitava aquele pequeno fio de luz para acompanhar as páginas dos livros. Não precisava de muito: uma fresta na janela, algumas páginas e uma história eram suficientes para me transportar para outros lugares.

Hoje, quando penso naquela menina lendo escondida no escuro, reconheço algo que sempre existiu em mim: a curiosidade, a vontade de aprender e o desejo de descobrir outras possibilidades de vida. Os livros me apresentavam mundos que eu ainda não conhecia e, talvez sem que eu percebesse, também me ajudavam a imaginar que a minha própria história poderia ser diferente. Enquanto a realidade impunha limites que eu não sabia como superar, a imaginação me permitia olhar para além deles.

Na escola, eu era uma menina estudiosa. Gostava de aprender e tinha vontade de participar das atividades, dos campeonatos e das dinâmicas com os outros alunos. Queria estar junto, experimentar e fazer parte. Mas havia uma contradição dentro de mim: ao mesmo tempo que desejava participar, sentia vergonha e receio de me aproximar das outras crianças. Eu queria estar ali, mas alguma coisa me fazia recuar.

Hoje, consigo olhar para aquela menina e compreender um pouco melhor o que talvez estivesse acontecendo dentro dela. Eu me sentia diferente das outras crianças, não porque me considerasse melhor, mas porque, na minha cabeça, eu era pior. Carregava uma sensação de não merecimento, como se não tivesse o mesmo direito de ocupar espaços, brincar com liberdade ou viver as experiências que pareciam tão naturais para os outros. Enquanto as crianças ao meu redor descobriam a infância, eu já carregava experiências que não deveriam fazer parte da vida de uma criança.

Em algum momento, comecei a acreditar que era, de certa forma, adulta. Afinal, vivia situações que me faziam sentir assim, embora eu ainda fosse uma menina e não tivesse maturidade para compreender o que estava acontecendo comigo. Entre os oito, nove e dez anos, fui naturalizando os abusos. Uma parte de mim passou a tratar aquela realidade como se fosse algo que simplesmente precisava acontecer. Eu não sabia dar nome à violência, não entendia por que aquilo acontecia comigo e tampouco conseguia enxergar que a responsabilidade não era minha.

O que eu sabia era que precisava esconder. Tinha muito medo de que as pessoas descobrissem o que acontecia. Lembro-me das aulas em que estudávamos o corpo humano. Quando esse assunto aparecia, eu ficava assustada, com medo de que alguém percebesse que meu corpo de criança já havia passado por experiências que não deveriam ter acontecido. Eu não sabia explicar o que sentia, mas temia que alguém olhasse para mim e descobrisse o segredo que eu tentava guardar.

Era como se eu precisasse proteger, sozinha, uma verdade que nunca deveria ter sido colocada sobre os meus ombros. Eu me calava, sentia vergonha e acreditava que havia algo que me tornava diferente das outras crianças. Não compreendia que não havia nada de errado comigo. Eu era apenas uma menina tentando entender um

mundo que, dentro da própria casa, havia se tornado um lugar de sofrimento.

E, apesar de tudo, eu continuava sonhando. A esperança era o que me sustentava. Eu esperava que um dia os abusos acabassem, que aquele homem fosse embora e que minha mãe se separasse dele. Queria que pudéssemos viver em paz, sem aquela presença que me fazia sofrer e que também era motivo de tensão dentro de casa.

Ele era um homem violento e grosseiro com a minha mãe. Eu presenciava situações que me assustavam e temia que algo ainda pior pudesse acontecer. Por isso, a possibilidade de uma separação se transformou, na minha imaginação de criança, em uma espécie de salvação. Eu pensava que, se ele saísse de casa, tudo ficaria bem. Imaginava que poderíamos ser felizes, que eu não precisaria mais esconder o que acontecia nem viver esperando pelo próximo momento de sofrimento.

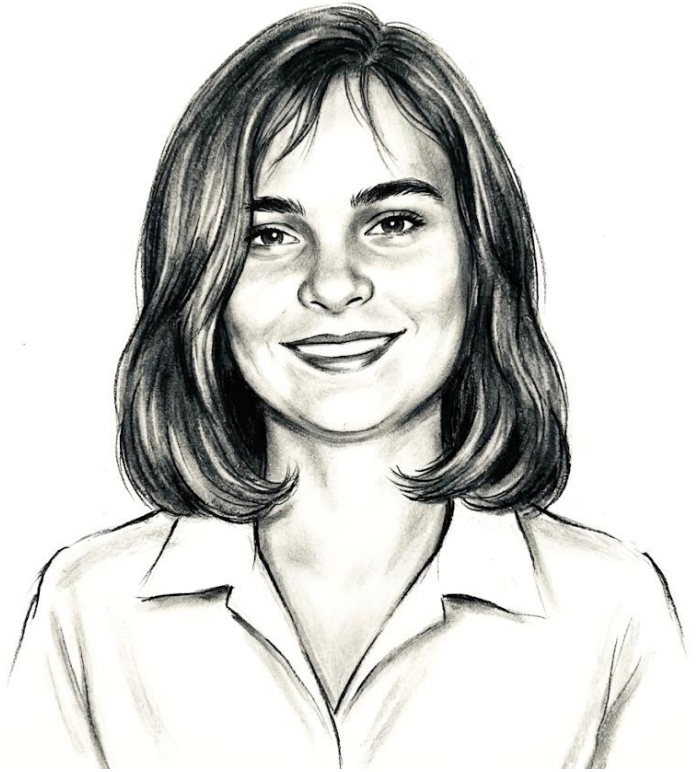
Eu não sabia exatamente como seria essa felicidade. Não conseguia imaginar todos os detalhes de uma vida diferente, mas acreditava que ela existia e que, de alguma forma, poderia chegar até nós. Foi com essa esperança que atravessei parte da minha infância, esperando que alguma coisa mudasse.

Até que, quando eu estava com onze para doze anos, aquilo que eu tanto esperava aconteceu: a separação veio. Eu ainda não sabia o que aquela mudança representaria para a minha vida, nem podia prever o que viria depois ou compreender todas as marcas que aqueles anos deixariam em mim. Mas, para a menina que passou tanto tempo sonhando com o fim do sofrimento, a saída daquele homem de casa significava a possibilidade de respirar.

Eu ainda tinha muitos sonhos. Apesar de tudo o que havia vivido, continuava existindo em mim aquela vontade de conhecer o mundo, aprender, conquistar coisas e ser feliz. Eu queria acreditar que, dali em diante, poderia começar a viver a vida que imaginava desde pequena.

PARTE 2

A Jornada de Maria



Eu ainda não sabia quem era, mas já começava a descobrir quem não queria continuar sendo

QUANDO O SILÊNCIO MUDOU DE FORMA

Quando eu estava com onze para doze anos, a relação da minha mãe com ele chegou ao fim. Pelo que lembro, ele traiu minha mãe e acabou indo embora de casa. Mas não foi uma separação simples. Foi um período conturbado, cheio de tensão, brigas e sofrimento.

Minha mãe o amava. Eles tinham construído uma vida junto e tinham dois filhos. A traição e o fim daquela relação foram difíceis para ela. Antes de ele sair de casa, houve conflitos e violência contra minha mãe. Aqueles dias foram difíceis de atravessar, e eu acompanhava tudo sem ter maturidade para compreender por inteiro o que estava acontecendo.

Dentro de mim, porém, havia uma sensação diferente. Eu sentia um alívio enorme e uma felicidade que talvez ninguém ao meu redor pudesse compreender por inteiro. Eu queria que ele fosse embora porque acreditava que, com a sua partida, os abusos acabariam. E acabaram. Ele foi viver com a outra mulher e não voltou a morar conosco.

Só que a saída dele não apagou o que tinha acontecido. Foram muitos anos de abusos, e eu não conseguia simplesmente acreditar que tudo estava definitivamente resolvido. Mesmo com ele longe, eu tinha medo de que voltasse para casa, de que voltasse a frequentá-la ou de que minha mãe reatasse o relacionamento com ele. Era um medo constante, o receio de que tudo começasse outra vez.

Por isso, às vezes, era como se ele ainda estivesse lá. Não porque eu quisesse sua presença, mas porque as lembranças e o medo continuavam comigo. Eu estava feliz por ele ter ido embora, mas uma parte de mim ainda esperava que aquela tranquilidade pudesse

acabar. A separação havia mudado a realidade da casa, mas não me dava, de imediato, a segurança de que o passado não se repetiria.

Eu também me preocupava com minha mãe. Nossa ligação sempre teve muito dessa relação de cuidado e proteção. Ela era uma mulher batalhadora, trabalhava bastante e enfrentava a vida criando os filhos. Cresci vendo o quanto ela se esforçava, e acabei desenvolvendo dentro de mim essa necessidade de protegê-la. Mesmo sendo filha, eu sentia que precisava cuidar dela emocionalmente, especialmente naquele momento em que ela sofria com o fim de uma relação que tinha sido importante para sua vida.

Enquanto me preocupava com minha mãe, eu também carregava minhas próprias dores, embora nem sempre soubesse reconhecê-las ou dar a elas algum espaço. Eu imaginava que, dali em diante, tudo ficaria bem, que nossa vida seria maravilhosa, como eu sonhava quando era criança. Mas havia coisas dentro de mim que não tinham desaparecido com a partida dele.

A adolescência chegou nesse cenário. Eu não deixei de ser adolescente. Fui à escola, vivi momentos próprios daquela fase e fiz coisas que faziam parte da vida de qualquer menina da minha idade. Não quero olhar para aquele período como se todos os meus dias tivessem sido tristes, porque não foi assim. A vida continuava acontecendo, e eu também vivia os momentos possíveis dentro dela.

Mas havia uma diferença entre o que eu fazia e o que acontecia dentro de mim. Eu era mais retraída por causa dos medos que carregava. Não significa que eu não fizesse coisas de adolescente; era mais uma contenção interior, algo que se passava nos meus pensamentos. Antes mesmo de algumas experiências, eu já me questionava: eu posso? Isso é para mim? Eu sou digna disso? Eu mereço?

Essas perguntas permeavam minha cabeça. Nem sempre as outras pessoas percebiam, porque muitas delas aconteciam em

silêncio. Eu podia estar vivendo uma situação comum da adolescência e, ainda assim, questionar meu próprio valor, como se precisasse descobrir se tinha direito àquilo que as outras meninas pareciam viver sem tantas dúvidas. Naquela época, eu não sabia explicar de onde vinham esses pensamentos nem compreendia a dimensão do que havia vivido. Eu apenas sentia e seguia em frente.

Eu entrei na adolescência carregando medos, inseguranças e perguntas para as quais ainda não tinha respostas. Precisava aprender a lidar com sentimentos, frustrações e relações, ao mesmo tempo que tentava descobrir quem eu era. Às vezes, eu me perguntava: quem era a Luana? O que eu gostava? O que realmente me fazia feliz? Parecia que eu tinha sido empurrada para responsabilidades e experiências para as quais não estava preparada e, agora, precisava me conhecer enquanto crescia.

A saída dele mudou a realidade da casa, mas não apagou o que ficou dentro de mim. Eu estava livre da presença cotidiana daquele homem, mas ainda precisava aprender a viver sem esperar que o medo se confirmasse. Naquele tempo, eu não tinha as palavras nem os recursos emocionais que tenho hoje para compreender tudo isso. Eu era uma menina tentando viver a adolescência, preocupada com minha mãe e carregando dúvidas sobre mim mesma.

O silêncio havia mudado de forma. Antes, havia coisas que eu não conseguia contar ou sequer compreender. Depois, mesmo sem ele dentro de casa, continuava existindo o medo de que tudo voltasse. A ausência física não apagou a presença das lembranças, e eu ainda teria de percorrer um caminho para entender o que aquela infância tinha deixado em mim.

A ADOLESCENTE QUE AINDA TENTAVA SE ENCONTRAR

Dentro de mim, continuavam existindo muita esperança e uma vontade enorme de viver. Eu queria ser feliz, vencer na vida, construir alguma coisa minha. Mas, ao mesmo tempo, eu estava muito perdida. Entrei na adolescência tentando experimentar algumas das coisas próprias daquela fase, embora carregasse sentimentos e experiências que me faziam sentir diferente das outras meninas.

Cheguei a fazer balé, mas depois não pude continuar. Na escola, seguia sendo muito estudiosa e procurava me envolver em atividades que despertassem meu interesse. A arte sempre me encantou. Eu queria ser bailarina, queria ser atriz, mas esses sonhos pareciam muito distantes da minha realidade.

Quando surgia a oportunidade na escola, eu inventava um teatrinho, tentava organizar uma peça, pensava em danças. Eu amava dançar. Era na arte que meus olhos brilhavam; era ali que eu conseguia imaginar outras possibilidades para mim.

Apesar disso, eu tinha dificuldade de me aproximar das pessoas e de manter amizades. Às vezes começava uma amizade, mas logo me afastava. Eu não me sentia digna de estar com as outras pessoas. Na minha cabeça, eu não era como as meninas da minha idade. Pensava que já sabia coisas que elas não sabiam, que conhecia a vida de um jeito diferente. Eu me sentia adulta por causa do que tinha vivido, embora continuasse sendo uma adolescente que também precisava de cuidado, afeto e proteção.

Na sala de aula, alguns meninos demonstravam interesse por mim. Eu olhava para eles e os achava muito crianças. Pensava que eles não imaginavam o que eu já tinha vivido nem o que eu sabia

sobre coisas que não deveriam ter feito parte da minha infância. Cheguei a trocar alguns beijos, mas não conseguia me entregar de verdade àquelas aproximações. No fundo, havia em mim uma sensação de não merecimento que me acompanhava havia muito tempo.

Antes disso, cheguei a namorar um rapaz um pouco mais velho, que era cantor e de quem eu gostava. Eu sempre tive essa ligação com as artes, com a música, com a dança e com tudo o que me permitia sonhar. Mas foi aos quinze anos que conheci um rapaz que chamava a atenção na cidade. Ele não estudava na minha escola, mas costumava ficar em frente a ela, dentro de seu Fusca. Era visto como um rapaz popular, um daqueles que as pessoas chamavam de boyzinho.

Ele começou a me paquerar, e eu fiquei encantada. Por ser mais velho, imaginei que talvez ele entendesse melhor o mundo que eu achava conhecer. Pensei que não se surpreenderia com as coisas que eu já sabia. Mas havia uma contradição que eu ainda não conseguia compreender: eu carregava experiências que me faziam sentir adulta e, ao mesmo tempo, continuava sendo uma menina sonhadora, ingênua em tantas outras coisas, que queria ser cortejada e viver uma história bonita.

Um dia, ele foi à minha casa com flores e uma caixa de bombons. Fiquei muito feliz. Na minha cabeça, aquilo significava que eu estava namorando. Eu me encantei com o gesto e com a possibilidade de viver algo que, para mim, parecia especial.

Alguns dias depois, ele passou para me buscar, dizendo que iríamos lanchar. Mas, em vez de me levar para lanchar, levou-me a um motel. Lembro do medo que senti. Eu entendia o que ele esperava que acontecesse e não queria passar por aquilo de novo. Ainda assim, acreditava que sexo era algo que as meninas faziam com os homens, como se fosse uma parte inevitável de estar com alguém. Eu não

queria, mas não sabia como lidar com aquela situação nem como fazer valer o que sentia.

Naquele dia, tivemos relações sexuais e, depois, ele me deixou em casa. No mês seguinte, minha menstruação não veio. Eu estava grávida da minha primeira filha.

A maternidade chegou quando eu ainda tentava entender a mim mesma. Tornei-me mãe solteira e, alguns anos depois, conheci outro rapaz, com quem tive minhas outras duas filhas e me casei. Não quero, neste momento, entrar nos detalhes da história das minhas filhas. Quero falar da menina e da adolescente que eu fui, porque foi dentro de mim que tantas perguntas permaneceram sem resposta.

Eu não me reconhecia. Era um mistério para mim mesma. Não entendia como podia saber sobre sexo e, ao mesmo tempo, não saber se gostava, se queria ou como distinguir desejo de expectativa. Eu conhecia coisas que uma criança não deveria ter sido obrigada a conhecer, mas não tinha tido a oportunidade de descobrir meu próprio corpo, meus limites e meus sentimentos com segurança.

Eu não conseguia me achar bonita. Sentia-me frágil e, muitas vezes, parecia que as coisas boas não eram para mim. Havia uma confusão difícil de explicar: uma parte de mim queria amor, queria ser escolhida, queria viver uma história bonita; outra parte não sabia como se sentir segura nem como reconhecer o que realmente queria.

Mesmo assim, a esperança continuava comigo. Eu queria vencer na vida, construir um futuro e oferecer a mim mesma uma vida diferente daquela que tinha conhecido. Talvez eu ainda não soubesse quem era Luana, mas havia dentro de mim uma vontade persistente de seguir em frente.

Aos vinte e um anos, eu já era mãe de três meninas. Quando olho para esse período, vejo uma vida que avançou depressa,

enquanto eu ainda tentava compreender quem eu era. Eu tinha responsabilidades enormes, sonhos que não tinham desaparecido e muitas dores que ainda não sabia nomear.

Foi assim que atravessei aquela fase: tentando ser mãe, tentando seguir a vida e, ao mesmo tempo, tentando encontrar a mim mesma.

A MULHER QUE DECIDIU MUDAR A PRÓPRIA HISTÓRIA

Eu ainda era casada e tinha três filhas. Aos poucos, comecei a entender que precisava construir um lugar meu no mundo. Precisava ter um emprego, sustentar minhas meninas e conquistar independência. Eu não queria depender de um homem para viver, nem queria ser vista como uma mulher sem escolhas.

Havia, dentro de mim, uma contradição que eu ainda não sabia resolver. Eu sempre tive consciência dos direitos das mulheres. Sempre falei sobre a importância de não permitir que ninguém nos tratasse como objetos. Mas, ao mesmo tempo, havia uma parte de mim que se sentia exatamente assim: como se tivesse sido reduzida a um objeto. Minha cabeça compreendia algumas coisas, mas meus sentimentos ainda carregavam a confusão de tudo o que eu tinha vivido.

Aos vinte e um anos, quase vinte e dois, decidi prestar o concurso da Polícia Civil. Estudei com todas as minhas forças, inclusive enquanto amamentava minha filha caçula. Eu precisava daquele emprego. Precisava dar a volta por cima e oferecer às minhas filhas uma vida melhor.

Eu não queria ser a Luana que tinha três filhas e não tinha um trabalho, que precisava depender de alguém para se sustentar. Não era esse o lugar que eu queria ocupar. Eu queria prosperar, progredir, fazer história. Essa vontade começou a crescer dentro de mim com uma força que eu mal conseguia explicar.

Era como se eu repetisse para mim mesma: você vai mudar sua vida; você vai conseguir. Ainda vai viajar muito. Vai poder comprar as roupas de que gosta. Vai oferecer coisas boas às suas filhas. Vai educá-las para que não precisem passar pelo que você

passou. Eu alimentava esses pensamentos como quem segura uma promessa de futuro.

Naquele período, aconteceu um grande concurso da Polícia Civil no estado. Eu me inscrevi, fiz a prova e passei. Estudei pensando principalmente no salário, que era de mil cento e dez reais. Naquele momento, eu precisava de uma renda e de uma oportunidade. Ainda não tinha dimensão do que significaria, de fato, tornar-me policial.

Quando percebi que seria policial, algo se acendeu dentro de mim. A primeira coisa que pensei foi: eu vou fazer justiça.

Durante a adolescência, eu havia tentado guardar a infância dolorosa em uma espécie de caixa. Não queria falar sobre aquilo, não queria que ninguém soubesse. Eu não tinha esquecido — não era possível esquecer —, mas tentava deixar aquelas lembranças num lugar escondido dentro de mim, para conseguir seguir a vida.

A aprovação no concurso fez com que tudo voltasse à minha consciência de outra maneira. Eu pensava na menina que eu tinha sido e em tudo o que havia sofrido. Agora, eu seria policial. Na minha imaginação, isso significava que eu poderia fazer justiça, prender quem cometesse abusos, responsabilizar homens que violentassem crianças e homens que agredissem mulheres.

Eu também queria mostrar a outras mulheres que era possível recomeçar, construir independência e dar a volta por cima. Eu estava tentando fazer isso por mim e queria que outras mulheres soubessem que também poderiam encontrar caminhos para transformar suas vidas.

Entrei na academia de polícia carregando essa força e esse propósito. Fiz a formação e comecei a trabalhar em um presídio. Ali, tive contato com muitas histórias de vida e comecei a compreender,

na prática, o que significava atuar como agente da lei, lidar com o direito e ocupar aquele lugar de responsabilidade.

O trabalho me fortaleceu. Aos poucos, comecei a entender melhor quem eu era e a me conectar com a minha essência. Ao mesmo tempo, seguia criando e educando minhas três filhas. Eu tinha responsabilidades, desafios e uma vida inteira para organizar, mas também começava a descobrir uma força que talvez sempre tivesse existido em mim.

A mudança não aconteceu de uma hora para outra. Não foi como se tudo o que eu tinha vivido desaparecesse. Mas, dentro de mim, alguma coisa começou a se transformar. Era como se uma neblina escura, que por muito tempo tinha encoberto meus sentimentos e minha visão de mim mesma, começasse lentamente a se dissipar. E, por trás dela, as cores voltassem a aparecer.

Eu ainda tinha muito a compreender sobre mim. Mas já não era apenas a menina que tentava sobreviver, nem a adolescente que não sabia se reconhecer. Eu estava começando a construir a minha própria história — com trabalho, escolhas, sonhos e a esperança de que minhas filhas pudessem viver de uma maneira diferente.

APRENDER A OCUPAR MEU LUGAR

Entrar para a Polícia Civil foi uma das grandes conquistas da minha vida. Quando comecei a trabalhar, senti uma satisfação enorme por conseguir me sustentar, sustentar minhas filhas e oferecer a nós uma vida digna. Eu tinha conquistado algo que desejava muito: independência. Pela primeira vez, conseguia olhar para a minha realidade e reconhecer que estava construindo, com meu próprio esforço, o futuro que tanto sonhara.

Ao mesmo tempo, o trabalho me colocava em contato diário com o mundo do crime e com pessoas que haviam cometido delitos. Eu era uma operadora do direito, uma agente da lei. Aquela convivência me fazia pensar sobre a vida, sobre as escolhas humanas e sobre o lugar que eu própria ocupava no mundo.

Comecei a acreditar que nada daquilo tinha acontecido por acaso. Eu não havia prestado o concurso com o sonho de ser policial civil. Tinha buscado, antes de tudo, um emprego e a possibilidade de sustentar minhas filhas. Mas, depois de entrar na instituição, passei a enxergar aquela oportunidade como algo maior, um propósito que a vida havia colocado no meu caminho.

Naquela época, eu queria fazer justiça de todas as formas possíveis. Era muito corporativista e, quando identificava alguma coisa dentro da instituição que, na minha visão, precisava ser corrigida ou melhorada, eu estava pronta para me posicionar. Eu queria consertar o mundo. Tinha entrado muito jovem, ainda sem completar vinte e cinco anos, com uma energia enorme e uma vontade quase urgente de lutar pelo que acreditava ser certo.

Mas havia uma contradição que me acompanhava. Eu era aquela jovem policial que queria enfrentar injustiças, mas também era uma menina que não tinha vivido plenamente a infância nem a

adolescência. Era uma mulher muito jovem, mãe de três filhas, tentando conciliar responsabilidades enormes com partes de si mesma que ainda precisavam crescer, amadurecer e ser compreendidas.

Eu precisava equilibrar tudo isso: o trabalho, a maternidade, a vontade de mudar as coisas e a busca por entender quem eu era. Nem sempre consegui. Eu também estava em formação, aprendendo com as experiências, acertando em algumas situações e cometendo erros em outras. Meu caminho dentro da Polícia Civil nunca foi uma linha reta. Foi uma construção.

Foi ali que fiz amigos, criei vínculos, amadureci e comecei a construir uma história profissional que, inevitavelmente, também se misturou à minha história pessoal. A instituição se tornou parte importante da minha vida. Ao olhar para trás, vejo quantas coisas aconteceram nesses anos — conquistas profissionais, oportunidades, aprendizados, mas também erros, conflitos e momentos em que eu própria ainda precisava compreender melhor o mundo e a mim mesma.

Hoje, enquanto escrevo este livro, olho para essa trajetória e reconheço que são vinte e dois anos de Polícia Civil. Duas décadas de experiências que ajudaram a formar a profissional e a mulher que sou. Não foi um percurso perfeito, nem sempre fácil, mas foi meu. E sigo tentando olhar para ele com honestidade, sem apagar as conquistas nem esconder as falhas.

Uma coisa, porém, começou a ficar cada vez mais clara: eu lutava pelos direitos das mulheres. Isso aparecia nas situações cotidianas, nos pequenos enfrentamentos e nas vezes em que eu precisava me posicionar para ocupar o mesmo espaço que os homens.

A Polícia Civil era — e ainda é — um ambiente muito masculino. Logo percebi que, para ser respeitada, muitas vezes

sentia que precisava provar minha força, demonstrar que era capaz de fazer o que quer que fosse necessário. Havia uma expectativa sobre o que uma mulher podia ou não podia fazer, sobre como deveria se comportar e até sobre a maneira como deveria se apresentar.

Lembro de situações aparentemente pequenas, como ouvir que eu não poderia usar batom vermelho trabalhando ali. E eu usava. Talvez, para quem olhasse de fora, fosse apenas uma questão de maquiagem. Para mim, também era uma forma de dizer que não aceitava que outras pessoas determinassem, sem razão, como eu deveria existir naquele espaço.

Havia ainda julgamentos relacionados à minha vida pessoal: ser mãe solteira, ser livre, ser dona de mim, cuidar da minha aparência e ser uma mulher considerada bonita. Coisas que, em um homem, talvez fossem vistas de outra forma, podiam se transformar em motivo de crítica quando se tratava de uma mulher. Eu comecei a perceber essas diferenças e a me posicionar contra elas.

Não posso dizer que foi simples. Nem posso afirmar que, de uma hora para outra, passei a reconhecer plenamente o meu valor. Essa compreensão foi difícil e continua sendo um processo. Eu ainda carregava inseguranças e questões internas que não se resolviam apenas com um emprego, um salário ou uma posição profissional.

Mas, naquele ambiente, fui aprendendo a ocupar meu lugar. A entender que ser mulher, mãe, profissional e dona das minhas escolhas não deveria me tornar menos capaz nem diminuir o respeito que eu merecia. Eu ainda estava me descobrindo, mas já começava a defender, também no cotidiano, o direito de ser quem eu era.

Talvez essa tenha sido uma das grandes construções daqueles anos: enquanto eu trabalhava para fazer valer a lei e tentava corrigir as injustiças que encontrava, também aprendia, pouco a pouco, a reconhecer as batalhas que aconteciam dentro de mim.

ENCONTRAR MEU LUGAR, MESMO COM A DOR

Nos últimos oito anos dos meus vinte e dois anos de Polícia Civil, comecei a encontrar o meu lugar. Não foi de repente. Foi uma construção que aconteceu enquanto eu estudava sobre autoconhecimento, fazia terapia, me aproximava da yoga, realizava cursos, me tornava instrutora e começava a faculdade de Psicologia.

Quanto mais eu buscava compreender a mim mesma, mais começava a entender o que queria fazer com tudo aquilo que tinha vivido e aprendido. Aos poucos, o meu propósito foi ficando mais claro: falar com as mulheres, lutar pelos seus direitos e compartilhar caminhos de autoconhecimento. Eu estava procurando respostas para mim e, nessa busca, percebi que também queria abrir caminhos para outras mulheres.

Dentro da Polícia Civil, comecei a fazer um movimento cada vez maior. Passei a falar sobre os direitos das mulheres, a organizar rodas de conversa nas praças e a levar a yoga para diferentes espaços. Queria conversar sobre independência financeira, sobre as falas machistas que tantas vezes são tratadas como normais, sobre o machismo e a misoginia. Queria que as mulheres reconhecessem seus direitos e soubessem que podiam buscar ajuda e justiça.

As coisas começaram a se encaixar dentro de mim. Aquela Luana pequena, que um dia se sentiu frágil e sem voz, começou a dar espaço a uma mulher que queria orientar outras pessoas, explicar caminhos para procurar justiça e ajudar a prevenir que crianças passassem por situações de violência. Eu queria falar sobre a importância de ensinar os filhos a se expressarem, a contarem o que sentem e a saberem que podem conversar com os adultos de confiança sobre qualquer assunto.

Eu estava criando um espaço para essa mulher dentro da minha profissão. O trabalho, que por tantos anos havia sido principalmente uma forma de sustentar minhas filhas e construir independência, também se tornava um lugar de atuação e propósito. Eu conseguia usar o que aprendia para conversar com outras mulheres e ajudá-las a reconhecer situações que não deveriam ser aceitas como normais.

Mas havia uma dor que continuava ali, muito viva.

Eu nunca tinha contado à minha mãe o que havia sofrido na infância. Às minhas filhas, falei de maneira muito sucinta, sem entrar em detalhes. Também consegui contar a uma amiga de infância. Fora isso, passei muitos anos guardando aquela história dentro de mim.

Quando comecei a trabalhar em delegacias que atendiam exclusivamente mulheres e casos de violência sexual, inclusive contra crianças, algumas histórias passaram a me tocar de uma maneira muito particular. Eu ouvia mulheres e crianças cujas experiências se pareciam com a minha. Aquilo despertava lembranças e sentimentos que eu havia mantido guardados por muito tempo.

Eu sabia, pela minha própria experiência, como era ter medo de contar. Sabia o que significava tentar esconder o que tinha acontecido, duvidar de si mesma e temer que ninguém acreditasse. Sabia como uma criança podia ficar em silêncio não porque nada tivesse acontecido, mas porque estava assustada, confusa e sem saber se seria acolhida.

Por isso, comecei a insistir cada vez mais na importância de acreditar e escutar as vítimas com seriedade. Eu queria que as mulheres e as crianças fossem ouvidas, que não fossem julgadas de antemão e que encontrassem profissionais preparados para acolher seus relatos. Eu conhecia aquele medo por dentro.

Essa identificação não vinha apenas da minha infância. A minha filha mais velha também passou por uma situação que me fez reencontrar, de outra maneira, esse medo e essa dor. Foi como se eu tivesse sentido aquele temor em dois momentos da vida: primeiro como criança, sem saber a quem recorrer; depois como mãe, diante do sofrimento da minha filha. Isso tornou ainda mais urgente, para mim, a necessidade de escutar, proteger e acolher.

Ao mesmo tempo, comecei a questionar outras partes da minha vida. Entre elas, o casamento e a maneira como eu me relacionava. Passei a sentir que precisava de distância e de espaço para pensar, criar e compreender melhor tudo o que se movia dentro de mim. Eu queria conseguir ouvir a minha própria voz, entender minhas necessidades e permitir que as ideias que estavam surgindo encontrassem um lugar.

Foi uma decisão que comecei a tomar com consciência. Eu queria me dedicar a esse processo, mergulhar nele, compreender o que eu sentia e dar tempo para que as coisas fizessem sentido. Não era que a dor tivesse desaparecido. Pelo contrário: a dor de ter sido abusada continuava latente, mesmo depois de tantos anos.

Mas eu sempre soube, de alguma maneira, que conseguiria fazer alguma coisa com aquela história. Eu não sabia exatamente quando, nem como, nem o que isso significaria. Ainda assim, havia uma certeza profunda dentro de mim: o tempo que tinha passado não apagaria para sempre a possibilidade de transformar aquela dor em palavra, consciência e ação.

Eu estava encontrando meu lugar no mundo, mas ainda precisava me aproximar de uma parte essencial da minha própria história. Eu conseguia falar com outras mulheres sobre justiça e proteção; ainda faltava encontrar a maneira de falar, com a mesma verdade, sobre o que tinha acontecido comigo.

PARTE 3

O Renascer com "Eu Atendo Maria"



Minha história não terminou na dor, mas foi a partir dela que comecei a reconstruir a minha liberdade

QUANDO A ESPERANÇA COMEÇOU A VOLTAR

O movimento dentro de mim foi grande, mas o movimento do lado de fora foi maior ainda. Aos poucos, aquilo que eu vinha descobrindo no meu processo de autoconhecimento começou a ganhar forma e espaço no mundo.

Criei, no meu Instagram, um espaço para atender mulheres pelo direct. Também criei alguns quadros, entre eles o "Eu Atendo Maria", que me conectou profundamente com tantas mulheres. Nele, eu contava sobre os atendimentos que fazia, compartilhando reflexões que surgiam desses encontros, sempre com o propósito de acolher e fazer com que outras mulheres se reconhecessem naquilo que ouviam.

Comecei a realizar muitas rodas de conversa nas praças e a levar a prática de yoga para esses espaços. Eu aprendia com cada encontro. Aprendia sobre autoconhecimento, traumas e dores; aprendia ouvindo outras mulheres e observando como cada uma carregava sua própria história. Ao mesmo tempo em que me dedicava a esse trabalho, eu também começava a me reconectar comigo mesma.

Tudo isso foi me dando uma força diferente. E, junto com ela, começou a voltar aquela esperança que eu carregava quando entrei para a Polícia Civil: a esperança de que eu conseguiria fazer justiça, de que ainda aprenderia muito e de que havia algo importante a realizar.

Eu não sabia explicar como aquilo aconteceria. Não tinha um plano claro, nem conseguia enxergar todos os passos. Mas, dentro de mim, existia uma certeza silenciosa de que alguma coisa ainda viria. Minha intuição me dizia que grandes coisas estavam por acontecer.

Apesar dos momentos muito difíceis que vivi, sempre acreditei que o universo era generoso comigo. E, olhando para trás, reconheço quantas vezes me senti acolhida pela vida, mesmo em períodos em que tudo parecia pesado. De alguma maneira, eu encontrava forças para continuar.

Ao longo dos anos, nos diferentes papéis que ocupei — como mãe, como parte de uma família e como Luana dentro da sociedade —, procurei me fazer presente. E não apenas presente por obrigação: eu também era uma presença feliz, ativa, envolvida com a vida e com as pessoas.

Eu me tornei muito ativa e, acima de tudo, continuei sendo alguém que acredita que as coisas vão dar certo. Mas houve uma separação, e ela veio acompanhada de muitos gatilhos. Precisei começar a recomeçar enquanto tentava manter tudo aquilo que já estava construindo.

Essa travessia me deixou, em alguns momentos, muito vulnerável; em outros, muito forte. Às vezes eu estava alegre, às vezes profundamente triste. Eu sentia que as emoções se alternavam dentro de mim. Acredito que muitas mulheres que passaram por traumas tão profundos conheçam esse movimento: tentar seguir a vida enquanto certas lembranças continuam presentes.

O abuso sexual invade muito mais do que o corpo. Ele atinge a autoestima, confunde os sentimentos e pode deixar marcas que acompanham a mulher mesmo quando ela tenta levar uma vida aparentemente normal. As lembranças de ter sido tocada por alguém que não queria que a tocasse, de ter sido machucada e invadida, podem continuar habitando o cotidiano por muito tempo.

Quando uma mulher não consegue buscar ajuda ou denunciar por medo, e quando uma criança não consegue contar à mãe ou à família o que aconteceu, ela pode acabar vivendo em silêncio.

Aprende a lidar sozinha com emoções sobre as quais nunca teve espaço para falar.

Foi por isso que comecei a falar, a abrir espaço para minhas alunas falarem, a compartilhar reflexões nas redes sociais e a ouvir tantas mulheres que chegavam até mim com seus relatos. Enquanto eu as escutava, uma pergunta também começou a me atravessar: "E eu? Eu também passei por isso. Por que não falo sobre o que aconteceu comigo?"

Eu conseguia reconhecer a dor daquelas mulheres. Entendia o medo, o silêncio e a dificuldade de encontrar palavras. Mas, ao mesmo tempo, percebia que ainda não conseguia fazer por mim o que incentivava outras a fazerem: falar sobre a própria história.

Comecei, então, a procurar caminhos para conseguir falar. O primeiro, naturalmente, foi a terapia. Comecei a olhar para dentro com ajuda, mas, naquele momento, eu sentia que ainda não era suficiente. Havia algo que eu precisava compreender ou encontrar, embora ainda não soubesse exatamente o quê.

E foi então que o universo me presenteou da melhor forma possível…

QUANDO A MARIA FUI EU

Em março de 2026, eu estava na delegacia quando recebi uma denúncia anônima. Do outro lado da linha, a voz de um rapaz dizia que não queria se identificar, mas precisava falar sobre um homem que abusava sexualmente de meninas.

Ele me contou que duas meninas estavam sendo abusadas por um homem que era padrinho e tio delas. Segundo o relato, uma delas sofria os abusos desde os oito anos e, naquele momento, tinha dezessete. O homem gravava vídeos. O rapaz, que era primo de uma das meninas, havia descoberto os arquivos ao mexer no computador do abusador. Entre os vídeos, encontrou imagens da prima ainda criança sendo estuprada. Impactado com o que viu, começou a observar melhor e percebeu que havia muitos outros vídeos. Foi então que decidiu denunciar.

A denúncia trazia informações concretas: nomes das vítimas, nome do suspeito e endereços. Eu sabia que precisava tratar cada detalhe com a seriedade e o cuidado que aquele caso exigia. Ouvi as informações, registrei mentalmente cada dado e segui atenta a tudo o que estava sendo relatado.

Então ele disse o nome do homem. Era o nome do meu abusador.

Naquele instante, a única coisa que pensei foi: “Obrigada, universo”. Eu sempre senti que, de alguma forma, um dia aquilo encontraria um caminho para a justiça. Não era eu quem havia feito a denúncia sobre o que tinha sofrido na infância. A denúncia dizia respeito a outras meninas. Mas, ao ouvi-la, era como se eu também estivesse diante da minha própria história.

Como policial, eu já tinha acolhido mulheres que denunciavam violência sexual e crianças tão pequenas que, às vezes,

mal conseguiam organizar em palavras o que lhes havia acontecido. Eu acreditava nos relatos e compreendia a importância de escutar cada vítima com seriedade. Mas, naquele caso, havia uma certeza íntima e dolorosa: o nome mencionado era o do homem que tinha abusado de mim durante a infância.

Recolhi as informações e telefonei para uma delegada em quem confiava. Contei a ela sobre a denúncia e, pela primeira vez, falei de forma direta sobre o que havia acontecido comigo quando criança. Depois de me ouvir, ela me orientou: eu deveria registrar um boletim de ocorrência sobre os fatos denunciados e também me colocar como vítima. Disse que aquela era a minha hora de buscar justiça.

Eu estava de plantão, fardada, vestindo minha roupa preta, com o distintivo e tudo o que fazia parte da minha identidade profissional. Chamei uma policial em quem confiava muito, alguém para quem eu já havia contado, em linhas gerais, parte do que tinha vivido na infância. Disse que precisava registrar um boletim de ocorrência.

Naquele dia, aconteceu uma inversão que eu jamais esqueceria. Em vez de me sentar ao lado de alguém como policial, sentei-me diante de uma policial como vítima. Relatei parte do que havia acontecido comigo e também as informações da denúncia recebida. Minha colega registrou o boletim.

A sensação que veio naquele momento foi a de justiça. Até então, eu não compreendia inteiramente o que significava dar esse passo e como ele poderia fazer diferença na vida de alguém que sofreu uma injustiça. Para mim, especialmente, havia algo imenso em conseguir falar sobre a violência sexual que eu tinha guardado por tantos anos.

Lembro de pensar: “Caramba, eu consegui falar”. Eu havia conseguido transformar em palavras e em um registro oficial algo

que por muito tempo permaneceu escondido. E, junto com isso, surgiu a esperança de que o homem que tinha feito aquilo comigo e com outras crianças pudesse finalmente responder pelos crimes.

Depois, a delegada assumiu o caso. Em outro momento, foi autorizada a entrada na casa dele para busca e apreensão, além da possibilidade de prisão em flagrante caso fossem encontrados elementos que a justificassem. A prisão aconteceu: foram encontrados materiais relevantes, inclusive no celular, conforme me foi informado no curso da investigação.

No dia em que ele foi preso, eu também estava de plantão. Eu sabia que ele seria levado à minha delegacia, responsável por receber as pessoas presas para os procedimentos de custódia. Mais uma vez, eu estaria naquele lugar: o lugar onde, durante tantos anos, eu havia acolhido mulheres vítimas de violência.

Quando olho para aqueles acontecimentos, vejo como tudo pareceu se alinhar para que eu estivesse ali, no meu serviço, no lugar em que tantas vezes ajudei outras mulheres a dar voz às suas histórias. Dessa vez, porém, eu também precisava falar da minha.

Eu, que tinha atendido tantas Marias, naquele momento era a Maria. A Maria que se silenciou por muitos anos. A Maria que ouviu tantas mulheres, acompanhou tantas histórias de violência e buscou caminhos para que outras vítimas fossem escutadas. A Maria que, finalmente, precisava colocar seus próprios medos para fora e falar sobre o que havia vivido.

Foram dois dias muito significativos para mim: o dia em que recebi aquela denúncia e, cerca de vinte a vinte e cinco dias depois, o dia em que soube que receberia meu abusador na delegacia. Não foi apenas um acontecimento profissional. Foi o encontro entre a policial que eu me tornei e a menina que eu tinha sido — entre a mulher que ajudou tantas outras a buscar justiça e aquela que, enfim, começava a buscar justiça para si.

O GRITO QUE ME DEVOLVEU A MIM MESMA

Eu continuei na delegacia, tentando trabalhar. Por dentro, porém, eu estava tomada por nervosismo, ansiedade e felicidade. Havia em mim uma espécie de êxtase, tantas emoções misturadas que eu mal conseguia organizá-las. Eu só sabia agradecer.

Agradecer por não ter desistido. Por ter continuado lutando pelo meu propósito, por ter permanecido fiel ao meu jeito de ser e por ter me dedicado tanto às mulheres. De alguma forma, tudo aquilo que eu havia construído ao longo dos anos parecia ter me conduzido até aquele momento.

Quando ele chegou à delegacia, depois de ser preso, pedi ajuda a uma colega. Achei melhor não ser eu a responsável por recebê-lo, então outras colegas fizeram esse procedimento e o colocaram na cela. Mas, depois, senti que precisava vê-lo. Eu precisava olhar para ele. Precisava dizer, diante dele, tudo o que havia guardado por tantos anos.

Entreguei minha arma a uma colega e caminhei pelo corredor das celas. A cela era toda gradeada. Ele ficou de frente para mim, do outro lado das grades, e eu olhei para ele.

> "*Você pensava que ia ficar impune? Você achava mesmo que um dia você não ia ser preso?*"

Então falei sobre o que ele tinha feito comigo. Disse que ele havia acabado com a minha infância, que tinha me devastado por dentro e me deixado cheia de traumas. Mas também disse que eu havia seguido vivendo e que, em algum lugar dentro de mim, sempre soube que um dia aquele momento chegaria. Eu estava ali, diante

dele, e ele estava atrás das grades. Eu, junto com a minha instituição tinha participado daquele caminho até a prisão dele.

Disse a ele que a menina que ele havia abusado, a menina de quem ele havia tirado a infância, tinha conseguido buscar justiça.

Ele baixava a cabeça. Eu queria que olhasse para mim, então pedi, gritando, que levantasse a cabeça. Gritei com toda a força que consegui encontrar dentro de mim. Mas, para mim, aquele não era um grito de dor. Era um grito de alívio, de felicidade, de libertação.

A cada palavra, a cada grito, eu sentia como se um pouco daquele peso antigo saísse de dentro de mim. Não era como se todos os traumas desaparecessem de uma vez, nem como se aqueles anos pudessem ser apagados. Era outra coisa: naquele instante, eu já não estava em silêncio. Eu estava falando. Eu estava diante dele, reconhecendo o que tinha acontecido comigo e afirmando que aquilo não ficaria para sempre escondido dentro de mim.

Quando terminei, senti-me mais leve, mas, sobretudo, mais forte, decidida e viva. Havia algo de esplêndido naquela sensação — não porque o passado deixasse de existir, mas porque eu tinha conseguido atravessar aquele momento sem me calar.

Depois, respirei e fui para casa. Foi um dia muito feliz, eu estava muito eufórica e não sabia ao certo o que aconteceria depois dali, mas uma coisa estava muito certa dentro de mim, eu iria falar e falar muito sobre tudo que ocorrera comigo.

Fiz um vídeo com o título: “A MARIA SOU EU” e lancei na rede social, o qual alcançou muita gente, recebi muitas mensagens bonitas, inúmeros relatos de mulheres que passaram por abusos, o que me fez ter certeza de que falar e expor foi a decisão mais acertada que tomei.

A MULHER QUE VOLTOU PARA SI

Os dias que se passaram depois daquele episódio são o que eu quero relatar aqui, com muito amor. Uma nova Luana surgiu — não uma Luana diferente, mas uma Luana forte. Uma Luana que conseguiu abrir uma porta e enxergar muitas coisas que, até então, não conseguia ver.

Ao olhar algumas das fotografias que faziam parte do inquérito, vi uma das vítimas usando uma camisa do Fluminense. Aquela imagem despertou lembranças que eu não esperava encontrar naquele momento. Lembrei de situações em que fui abusada usando aquela mesma camisa. De repente, algo que sempre fez parte da minha vida, algo que eu associava à minha mãe e a uma paixão que me acompanhava desde a infância, passou a carregar também a lembrança dele. E então vieram as perguntas.

Como continuar torcendo por um time que, a partir daquele momento, também me fazia lembrar do homem que me abusou? Eu sempre torci pelo Fluminense. Sempre gostei do time. Cheguei a ir ao Rio de Janeiro, às Laranjeiras, lugar tão significativo para quem torce pelo clube. E agora? O que eu faria com essa informação? Deveria deixar de torcer porque aquela camisa me remetia a uma das partes mais dolorosas da minha história?

Como conciliar duas lembranças tão diferentes ligadas à mesma coisa?

É confuso. Muito confuso.

Ao mesmo tempo que havia algo profundamente reconfortante naquele processo de trazer à superfície tantas coisas que estavam guardadas dentro de mim, também existia uma sensação de desorientação. Era como se eu estivesse descobrindo partes de mim que, durante muito tempo, não tive condições de olhar de frente.

E, agora que começava a enxergá-las, precisava aprender a lidar com elas. Eu precisava me reconectar comigo mesma.

Mas esse processo não havia começado com a prisão dele. Antes mesmo daquele acontecimento, eu já vinha percorrendo um caminho de autoconhecimento, especialmente por meio da terapia. Foi nesse processo que comecei a compreender a necessidade de romper ciclos de abuso que pareciam atravessar diferentes momentos da minha vida.

Eu havia sido abusada durante a infância. Mais tarde, minha filha também sofreu violência e abusos. Foi um período extremamente doloroso para nós duas, uma experiência que marcou profundamente a minha vida e a dela. Essa história merece um espaço próprio, porque existem dores que não podem ser contadas de passagem. Há acontecimentos que precisam de tempo, cuidado e de uma narrativa que lhes dê a dimensão que realmente tiveram.

Depois, vieram outros momentos difíceis, outras situações em que a violência e os abusos voltaram a fazer parte da minha história.

Durante muito tempo, talvez eu não conseguisse enxergar todas essas experiências como partes de um mesmo processo. Mas, na terapia, comecei a perceber que precisava interromper aqueles ciclos. Não queria continuar vivendo de maneira que as marcas do passado determinassem minhas escolhas, meus relacionamentos e a forma como eu me enxergava no mundo.

Foi também nesse caminho que comecei a olhar para o meu casamento de outra maneira.

Eu havia vivido um relacionamento heterossexual de dezesseis anos. Com o tempo, passei a me questionar, a reconhecer aspectos de mim que talvez nunca tivesse conseguido compreender inteiramente. Comecei a perceber que aquele modelo de

relacionamento já não fazia sentido para mim. A maneira como eu compreendia o sexo, a forma como desejava ser tocada, amada e respeitada, tudo isso passou a ocupar um lugar importante nas minhas reflexões

Havia gatilhos, experiências dolorosas e questões muito sérias que eu precisava compreender. Não se tratava apenas de terminar um casamento. Era preciso entender quem eu era para além daquela relação, para além dos papéis que havia desempenhado durante tantos anos.

Quando me separei, não estava apenas saindo de um casamento longo. Estava me afastando de uma estrutura de vida na qual já não conseguia me reconhecer plenamente. Eu precisava de espaço para olhar para mim, compreender meus sentimentos e descobrir o que realmente fazia sentido para a mulher que eu estava me tornando. E, nesse percurso, também me envolvi com uma mulher.

Foi uma experiência que fez parte do meu processo de reconhecimento de mim mesma, da minha identidade e da maneira como eu desejava viver o amor. Comecei a refletir sobre o que significava ser mulher no mundo, sobre a forma como eu queria me relacionar, sobre como desejava ser tocada, acolhida e amada.

Eu estava tentando me aproximar de mim mesma. Tentando compreender meus desejos, meus limites e minhas necessidades sem permitir que as experiências dolorosas do passado fossem as únicas responsáveis por definir quem eu poderia ser.

Era um processo de descobertas, mas também de desconstrução. Porque reconhecer a própria verdade não significa, necessariamente, ter todas as respostas. Às vezes, significa apenas começar a fazer as perguntas que durante muito tempo não tivemos coragem ou condições de formular.

Foi nesse contexto que aconteceu a prisão dele. Eu já vinha tentando romper ciclos, compreender minhas dores, rever minhas escolhas e para mim, foi como se aquele acontecimento confirmasse que eu estava seguindo na direção certa.

Não porque a prisão pudesse apagar o que havia acontecido comigo. Não porque a justiça fosse capaz de devolver os anos em que vivi sem compreender inteiramente a dimensão das minhas feridas. Mas porque, naquele momento, eu consegui olhar para a minha história de outra posição.

Eu não era mais apenas a menina que havia sofrido aqueles abusos. Eu também era a mulher que havia crescido, estudado, construído uma carreira e encontrado forças para superar as adversidades. O significado daquela prisão continuou se revelando depois que ela aconteceu. No período que se seguiu, comecei a perceber mudanças na maneira como me posicionava diante da vida. Senti que novos caminhos se abriam dentro de mim, mas também na minha atuação profissional e na forma como eu ocupava meu lugar na sociedade.

Passei a encontrar forças para estudar mais, ler mais, escrever mais e desenvolver novos projetos. Queria fazer mais, estar mais presente, transformar minhas experiências em algo que pudesse contribuir para outras pessoas. Era como se aquela experiência tivesse ampliado a minha percepção do que eu ainda poderia construir.

PARA TODAS AS MARIAS

Aos poucos, eu tento compreender o que precisa ser cuidado, o que precisava ser transformado e o que já não precisava continuar fazendo parte da minha vida. É um trabalho delicado, demorado, feito de avanços e recuos. Não existe uma data para terminar. Não existe uma linha que separe perfeitamente a mulher ferida da mulher reconstruída.

As duas ainda conviviam em mim.

A mulher que havia encontrado forças para fazer justiça e a menina que ainda precisa compreender o que lhe havia acontecido. A policial que conseguia enfrentar situações difíceis e a mulher que, em determinados momentos, precisava parar para reconhecer as próprias fragilidades. A profissional que descobria novas possibilidades e o ser humano que ainda estava aprendendo a viver sem permitir que o trauma ocupasse todos os espaços

E talvez uma das maiores descobertas daquele período tenha sido justamente essa: eu podia ser forte sem precisar fingir que não sentia dor. Podia avançar sem ter todas as respostas. Podia construir novos caminhos mesmo carregando marcas do passado.

A prisão dele não encerrou a minha história com o trauma. Mas mudou a maneira como eu me relacionava com ela. E, a partir dali eu começaria a descobrir que ainda havia muito mais em mim do que aquilo que me aconteceu.

Também consegui ir ao show da Xuxa. E fui levando comigo a minha criança interior. Aquela menina que um dia encontrou na música, na dança e na televisão um lugar para respirar, sonhar e continuar sendo criança, apesar de tudo o que vivia. Eu fui ao show por ela. E voltei de lá sentindo que alguma coisa dentro de mim tinha

encontrado acolhimento, como se aquela criança finalmente pudesse descansar. Voltei com a sensação de que ela estava curada.

Quero dedicar este último capítulo a você, mulher que já sofreu algum tipo de abuso, que foi agredida física ou psicologicamente, que teve seus limites desrespeitados ou viveu qualquer forma de violência. Quero dizer a você: procure ajuda, denuncie quando puder fazê-lo com segurança, busque justiça e, se tiver acesso, procure terapia. Não existe uma única maneira de atravessar a dor, e cada mulher tem seu tempo. Mas você não precisa carregar tudo sozinha.

Às vezes, são experiências que parecem pequenas aos olhos de quem vê de fora — uma conversa, uma palavra dita em voz alta, um acolhimento, um momento de cuidado — que começam a mudar a forma como encaramos a dor. Para mim, falar foi essencial. Quando deixei de guardar tudo em silêncio, comecei a perceber mudanças que eu não imaginava.

Outro dia, precisei chegar muito cedo ao Parque Anauá para preparar o espaço onde eu daria uma aula de yoga. Queria deixar tudo organizado para receber as participantes. Quando estacionei, havia muitos homens por ali. Alguns tinham bebido; outros estavam espalhados pelos cantos. Olhei ao redor e percebi algo que me surpreendeu: eu não senti medo.

Pensei que, se alguém tentasse se aproximar de mim para fazer alguma coisa, eu saberia buscar ajuda e agir da forma possível: gritar, ligar para a Polícia Militar ou procurar algum meio de me proteger. Eu acreditava que a firmeza do meu olhar, a segurança que eu sentia naquele momento, também poderia ajudar a afastar alguém que tivesse uma intenção ruim.

Sei que não é sempre assim. Sei que a força física pode colocar uma mulher em situação de vulnerabilidade e que nenhuma mulher deve ser responsabilizada pela violência que sofre. Não estou

dizendo que basta ser forte ou não demonstrar medo para estar segura. Estou falando de uma mudança que aconteceu dentro de mim: aquela menina que acreditava que qualquer homem poderia fazer qualquer coisa com ela já não ocupava sozinha todo o espaço. Naquele dia, eu me senti forte, grande e capaz.

E acredito que isso só começou a ser possível depois que eu falei. Falei com pessoas, compartilhei minha história, deixei de proteger o silêncio que por tantos anos me aprisionou. Hoje estou aqui, escrevendo este livro para você, com o coração tranquilo, quentinho e, principalmente, forte.

Eu gostaria de terminar esta história dizendo que nada disso voltará a acontecer com nenhuma mulher. Esse é um dos meus maiores sonhos. Talvez pareça utópico, mas sonho com um mundo em que uma mulher possa andar pela rua como quiser, sem ser julgada; em que possa fazer suas escolhas a qualquer hora, sem medo; em que possa entrar em um carro de aplicativo sem precisar se perguntar se estará segura; em que liberdade não seja um privilégio, mas um direito vivido todos os dias.

Mas eu sei que a realidade ainda é outra. Enquanto escrevo estas palavras, mulheres estão sendo estupradas, agredidas, ameaçadas e silenciadas. Sei disso. Essa consciência dói. Ainda assim, encontro força em saber que posso fazer a minha parte: acolher, ajudar, ouvir sem julgar, lutar por justiça e contribuir para que outras mulheres saibam que não estão sozinhas.

Por isso, quero terminar este livro reforçando o quanto é importante procurar ajuda, denunciar quando houver condições de segurança e buscar justiça. E quero falar também do cuidado com os pequenos limites do dia a dia. Não aceite que tentem decidir por você, que a humilhem, que a culpem ou que façam você acreditar que merece ser tratada como objeto. A violência pode começar dentro de casa, na relação com um companheiro, em gestos de

controle e desrespeito que alguém tenta apresentar como normais. Você tem direito de reconhecer esses sinais e de procurar apoio.

O seu corpo é seu. O nosso corpo é nosso templo. Ninguém tem o direito de tocar você sem o seu consentimento, de exigir uma prática sexual que você não deseja ou de fazer você acreditar que precisa ceder para provar amor. O seu "não" deve ser respeitado. Seus limites importam. Suas escolhas importam. Você importa.

Antes de fechar estas páginas, quero convidar cada mulher a fazer uma coisa simples, mas que pode ser difícil: vá para a frente do espelho e olhe para si. Olhe com amor. Olhe com atenção. Não procure defeitos nem pense no que disseram sobre você. Tente enxergar a mulher que existe aí, com tudo o que viveu, com suas marcas, sua coragem, seus sonhos e sua possibilidade de recomeçar.

Que a gente possa se olhar com mais carinho e se acolher umas às outras. Que possamos construir redes de apoio, acreditar nas mulheres, proteger as crianças e ensinar que ninguém precisa aceitar a violência como destino. Que, juntas, consigamos interromper esses ciclos e, quem sabe um dia, acabar com eles.

Esta foi a minha história. Eu sou Luana. Eu sou Maria, sou Fátima, sou Joana. Sou tantas mulheres que tiveram sua voz ferida, sua liberdade ameaçada ou seus limites desrespeitados. Sou toda e qualquer mulher que luta para existir com dignidade — e você também faz parte dessa história.

Que nenhuma de nós precise atravessar a dor sozinha. Que a nossa voz encontre escuta, que a nossa denúncia encontre acolhimento e que a nossa liberdade deixe de ser um sonho distante. E que, quando olharmos para nós mesmas no espelho, possamos reconhecer não apenas o que nos aconteceu, mas também tudo aquilo que continuamos sendo.

SOBRE A AUTORA

SOBRE A AUTORA



Luana Lucena Machado

Mulher, filha, mãe e avó. Policial civil no estado de Roraima há 22 anos, atualmente atua na Central de Flagrantes II, Delegacia de Atendimento a Mulheres Vítimas de Violência. Graduada em História e pós-graduada em Direito das Mulheres e enfrentamento à Violência. Também é instrutora de yoga e expert em autoconhecimento. Dedica-se a projetos em defesa das mulheres, tendo o yoga como um dos principais pilares de acolhimento, fortalecimento e transformação.

E-mail para contato: lucenaluana142@gmail.com

NORMAS PARA PUBLICAÇÃO



NORMAS PARA PUBLICAÇÃO

A editora IOLE recebe propostas de livros autorais ou de coletânea a serem publicados em fluxo contínuo em qualquer período do ano. O prazo de avaliação por pares dos manuscritos é de 7 dias. O prazo de publicação é de 60 dias após o envio do manuscrito.

O texto que for submetido para avaliação deverá ter uma extensão de no mínimo de 50 laudas. O texto deverá estar obrigatoriamente em espaçamento simples, letra Times New Roman e tamanho de fonte 12. Todo o texto deve seguir as normas da ABNT.

Os elementos pré-textuais como dedicatória e agradecimento não devem constar no livro. Os elementos pós-textuais como biografia do autor de até 10 linhas e referências bibliográficas são obrigatórios. As imagens e figuras deverão ser apresentadas dentro do corpo do texto.

A submissão do texto deverá ser realizada em um único arquivo por meio do envio online de arquivo documento em Word. O autor / organizador / autores /organizadores devem encaminhar o manuscrito diretamente pelo sistema da editora IOLE: http://ioles.com.br/editora

Copyright © Editora IOLE
2026

CONTATO

EDITORA IOLE

Caixa Postal 253. Praça do Centro Cívico

Boa Vista, RR - Brasil

CEP: 69.301-970

@ http://ioles.com.br/editora

+ 55 (95) 99136-0508

editora@ioles.com.br

Copyright © Editora IOLE
2026