

RAYSSA LEAL  
HILDA HILST  
NATALIA  
PASTERNAK

ANITTA

MARIELLE  
FRANCO  
SONIA  
GUAJAJARA



# HISTÓRIAS DE NINAR



# GAROTAS REBELDES

100 BRASILEIRAS  
EXTRAORDINÁRIAS



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Timbuktu Labs, Inc., 2021  
Copyright © Rebel Girls, Inc., 2021  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2023

Todos os direitos reservados.

Criado em parceria com Rebel Girls, como parte da série *Histórias de ninar para Garotas Rebeldes*.

*Redação:* Angela Boldrini

*Checagem de fatos:* Patrícia Figueiredo

*Preparação:* Juliana Rodrigues | Algo Novo Editorial

*Direção de arte original:* Giulia Flamini

*Revisão:* Valquíria Mاتيولli, Renata Lopes Del Nero, Alanne Maria, Gabriela Almeida Mendizabal, Mariana Souza, Fernanda Simões Lopes e Caroline Silva

*Diagramação:* Vanessa Lima

*Coordenação de arte:* Beatriz Borges

*Capa:* Adaptada do projeto original de Cesar Iannarella

*Adaptação de lettering de capa:* Juliana Moore

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Histórias de ninar para garotas rebeldes: 100 brasileiras extraordinárias. – São Paulo: Planeta do Brasil, 2023.  
224 p.

ISBN: 978-85-422-2155-8

1. Mulheres – Brasil – Biografia – Literatura infantojuvenil I. Título  
23-1595 CDD 920.72

Índice para catálogo sistemático:

1. Mulheres – Brasil – Biografia – Literatura infantojuvenil



Ao escolher este livro, você está apoiando o  
manejo responsável das florestas do mundo

2023

Todos os direitos desta edição reservados à  
Editora Planeta do Brasil Ltda.

Rua Bela Cintra, 986, 4ª andar – Consolação  
São Paulo – SP – 01415-002

[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)

[faleconosco@editoraplaneta.com.br](mailto:faleconosco@editoraplaneta.com.br)

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

# SUMÁRIO

.....

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| ÁDRIA SANTOS • ATLETA PARAOLÍMPICA      | 2  |
| ALZIRA SORIANO • POLÍTICA               | 4  |
| AMELINHA TELES • MILITANTE E JORNALISTA | 6  |
| ANA BOTAFOGO • BAILARINA                | 8  |
| ANA FONTES • EMPREENDEDORA              | 10 |
| ANA MARIA MACHADO • ESCRITORA           | 12 |
| ANA NÉRI • ENFERMEIRA                   | 14 |
| ANGELITA GAMA • CIRURGIÃ                | 16 |
| ANITTA • CANTORA                        | 18 |
| ANNA MUYLAERT • DIRETORA DE CINEMA      | 20 |
| ARACY MOEBIUS DE CARVALHO • DIPLOMATA   | 22 |
| BERTHA LUTZ • BIÓLOGA E DIPLOMATA       | 24 |
| BETH CARVALHO • CANTORA                 | 26 |
| BIBI FERREIRA • ATRIZ                   | 28 |
| CAROLINA MARIA DE JESUS • ESCRITORA     | 30 |
| CÁSSIA ELLER • CANTORA E COMPOSITORA    | 32 |
| CHICA DA SILVA • FIGURA HISTÓRICA       | 34 |
| CHIQUINHA GONZAGA • MUSICISTA           | 36 |
| CLARICE LISPECTOR • ESCRITORA           | 38 |
| CONCEIÇÃO EVARISTO • ESCRITORA          | 40 |
| DAIANE DOS SANTOS • GINASTA             | 42 |
| DANDARA DOS PALMARES • ABOLICIONISTA    | 44 |
| DÉBORA SEABRA • PROFESSORA              | 46 |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>DILMA ROUSSEFF</b> • EX-PRESIDENTA                             | 48  |
| <b>DJAMILA RIBEIRO</b> • FILÓSOFA E ESCRITORA                     | 50  |
| <b>DONA IVONE LARA</b> • CANTORA E COMPOSITORA                    | 52  |
| <b>DORINA NOWILL</b> • PROFESSORA                                 | 54  |
| <b>ELIETE PARAGUASSU</b> • ATIVISTA                               | 56  |
| <b>ELIS REGINA</b> • CANTORA                                      | 58  |
| <b>ELLEN GRACIE</b> • JURISTA                                     | 60  |
| <b>ELZA SOARES</b> • CANTORA                                      | 62  |
| <b>ENEDINA ALVES MARQUES</b> • ENGENHEIRA                         | 64  |
| <b>ESTER CARRO</b> • ARQUITETA                                    | 66  |
| <b>FÁTIMA BERNARDES</b> • JORNALISTA E APRESENTADORA              | 68  |
| <b>FERNANDA MONTENEGRO</b> • ATRIZ                                | 70  |
| <b>FORMIGA</b> • JOGADORA DE FUTEBOL                              | 72  |
| <b>GAL COSTA</b> • CANTORA                                        | 74  |
| <b>GISELE BÜNDCHEN</b> • MODELO                                   | 76  |
| <b>HEBE CAMARGO</b> • APRESENTADORA                               | 78  |
| <b>HELENA RIZZO</b> • CHEF DE COZINHA                             | 80  |
| <b>HILDA HILST</b> • ESCRITORA                                    | 82  |
| <b>HORTÊNCIA MARCARI</b> • JOGADORA DE BASQUETE                   | 84  |
| <b>IANA CHAN</b> • EMPRESÁRIA                                     | 86  |
| <b>INDIANARAE SIQUEIRA</b> • ATIVISTA                             | 88  |
| <b>IVETE SANGALO</b> • CANTORA                                    | 90  |
| <b>JACKIE E SANDRA</b> • JOGADORAS DE VÔLEI DE PRAIA              | 92  |
| <b>JOENIA WAPICHANA</b> • ADVOGADA E POLÍTICA                     | 94  |
| <b>KARLA LESSA</b> • BOMBEIRA E PILOTA                            | 96  |
| <b>LÉLIA GONZALEZ</b> • ANTROPÓLOGA E ESCRITORA                   | 98  |
| <b>LORENA ELTZ</b> • ATIVISTA                                     | 100 |
| <b>LUIZA ERUNDINA</b> • POLÍTICA                                  | 102 |
| <b>LUIZA HELENA TRAJANO</b> • EMPRESÁRIA                          | 104 |
| <b>LYGIA CLARK</b> • PINTORA E ESCULTORA                          | 106 |
| <b>MADALENA CARAMURU</b> • FIGURA HISTÓRICA, INDÍGENA E ESTUDANTE | 108 |
| <b>MAJU DE ARAÚJO</b> • MODELO                                    | 110 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| MARCELLE SOARES-SANTOS • FÍSICA                | 112 |
| MÁRCIA BARBOSA • FÍSICA                        | 114 |
| MARIA AUXILIADORA DA SILVA • PINTORA           | 116 |
| MARIA BETHÂNIA • CANTORA                       | 118 |
| MARIA DA CONCEIÇÃO TAVARES • ECONOMISTA        | 120 |
| MARIA DA PENHA • ATIVISTA                      | 122 |
| MARIA ESTHER BUENO • JOGADORA DE TÊNIS         | 124 |
| MARIA FIRMINA DOS REIS • ESCRITORA             | 126 |
| MARIA LENK • NADADORA                          | 128 |
| MARIA MARTINS • ESCULTORA                      | 130 |
| MARIA QUITÉRIA • COMBATENTE                    | 132 |
| MARIELLE FRANCO • POLÍTICA                     | 134 |
| MARILENA CHAUÍ • FILÓSOFA                      | 136 |
| MARÍLIA MENDONÇA • CANTORA E COMPOSITORA       | 138 |
| MARINA SILVA • POLÍTICA                        | 140 |
| MAURREN MAGGI • ATLETA                         | 142 |
| MELÂNIA LUZ • VELOCISTA                        | 144 |
| MESTRA JOANA • ARTISTA MUSICAL                 | 146 |
| MIRIAM LEITÃO • ECONOMISTA E JORNALISTA        | 148 |
| MULHERES DE TEJUCUPAPO • GRUPO DE HEROÍNAS     | 150 |
| NATALIA PASTERNAK • MICROBIOLOGISTA            | 152 |
| NICOLLE MERHY • EMPRESÁRIA                     | 154 |
| NÌEDE GUIDON • ARQUEÓLOGA                      | 156 |
| NISE DA SILVEIRA • PSIQUIATRA                  | 158 |
| NÍSIA FLORESTA • EDUCADORA E ESCRITORA         | 160 |
| PAGU • ESCRITORA                               | 162 |
| PANMELA CASTRO • ARTISTA DE RUA                | 164 |
| RAYSSA LEAL • SKATISTA                         | 166 |
| RITA LEE • CANTORA                             | 168 |
| ROBERTA ESTRELA D'ALVA • SLAMMER               | 170 |
| RUTH DE SOUZA • ATRIZ                          | 172 |
| RUTH SONNTAG NUSSENZWEIG • MÉDICA PESQUISADORA | 174 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| SÔNIA BRAGA • ATRIZ                         | 176 |
| SONIA GUAJAJARA • LÍDER INDÍGENA E POLÍTICA | 178 |
| SUZANA AMARAL • DIRETORA DE CINEMA          | 180 |
| SYLVIA ANJOS • GEÓLOGA                      | 182 |
| TARSILA DO AMARAL • PINTORA                 | 184 |
| THELMA KRUG • MATEMÁTICA                    | 186 |
| THEREZA DI MARZO • AVIADORA                 | 188 |
| TXAI SURUÍ • LÍDER INDÍGENA                 | 190 |
| VERONICA OLIVEIRA • EMPREENDEDORA           | 192 |
| XUXA MENEGHEL • APRESENTADORA DE TV         | 194 |
| ZEZÉ MOTTA • ATRIZ                          | 196 |
| ZICA ASSIS • EMPREENDEDORA                  | 198 |
| ZILDA ARNS • MÉDICA                         | 200 |
| ESCREVA SUA HISTÓRIA                        | 202 |
| DESENHE SEU RETRATO                         | 203 |
| GLOSSÁRIO                                   | 204 |
| ILUSTRADORAS                                | 207 |
| AGRADECIMENTOS                              | 208 |

# ÁDRIA SANTOS

.....  
ATLETA PARAOLÍMPICA

**E**ra uma vez uma garota que adorava correr. O nome dela era Ádria. Ela veio ao mundo enxergando bem pouquinho e, aos 18 anos, já não via mais nada. Mas isso não era um problema para quem já havia conquistado as primeiras medalhas ainda muito jovem. Ádria sempre foi muito rápida e amava a sensação do vento no rosto ao correr. Aos 13 anos, já estava voando nas pistas, e logo nos primeiros Jogos Paraolímpicos de que participou levou para casa uma medalha de ouro e duas de prata.

Esse foi só o começo da carreira de Ádria como a maior atleta paraolímpica da história do Brasil. Ela ganhou treze medalhas em Paraolimpíadas e, dessas, quatro foram de ouro. Além dessas conquistas, Ádria subiu ao pódio muitas vezes em competições internacionais e acumula mais de quinhentas medalhas em corridas no Brasil!

Depois de passar vinte e sete anos correndo pelas pistas e conquistando títulos, Ádria se aposentou. Mas isso não significa que ela passou a ficar em casa, não: apesar de vir de uma família pobre, Ádria conseguiu realizar seu sonho de ser atleta por causa de um projeto social. Por isso, ela começou a se movimentar para realizar um outro sonho antigo: fundar um instituto para levar o esporte às escolas e às crianças com deficiência visual.

Quando pequena, tudo era improvisado. Ela sabe o quanto é importante investir para que outras crianças com deficiência possam ser atletas tão vencedoras quanto ela e para que possam experimentar a felicidade que o esporte traz. Quem sabe não vai sair do Instituto Ádria Santos a atleta que vai quebrar o recorde da própria Ádria?

.....  
NASCIDA EM 11 DE AGOSTO DE 1974

**NANUQUE, MINAS GERAIS**

“NÓS NÃO DEVEMOS TER VERGONHA  
DE MOSTRAR NOSSA DEFICIÊNCIA.  
AO CONTRÁRIO, ATRAVÉS DO ESPORTE  
MOSTRAMOS A NOSSA EFICIÊNCIA.”  
— ÁDRIA SANTOS



ILUSTRADA POR  
MAYARA SMITH

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

# ALZIRA SORIANO

POLÍTICA

**E**ra uma vez uma menina que vivia no interior do Rio Grande do Norte e fazia parte de uma família bem rica e influente da cidade. Apesar de ter uma vida muito boa, o que Alzira mais queria era votar. Só que ela nasceu numa época em que as mulheres não tinham direito de participar da política no Brasil.

Como muitas meninas da sua época, ela casou cedo e teve filhos quando ainda era bem novinha. E, bem jovem também, ela ficou viúva – e teve que voltar para a cidade dos pais para começar a administrar a fazenda deles. Cuidar dos negócios não era visto como “trabalho de mulher”, mas Alzira era ótima nisso – tanto que o pai dela, que era um líder político da cidade, percebeu isso.

Ela começou a participar de conversas sobre como deviam ser as coisas na cidade, o que deixava as pessoas insatisfeitas, e pensou: *Quero resolver isso!* Só tinha um problema: ela não podia votar, e muito menos ser votada. Por isso, Alzira começou a defender que as mulheres deviam ter os mesmos direitos que os homens. Até que, em 1927, a lei do estado foi mudada: as mulheres **potiguares** poderiam participar das eleições!

Alzira comemorou muito e decidiu fazer uma coisa que até então nenhuma mulher tinha feito: se candidatar a prefeita de sua cidade. A campanha foi difícil, porque muitos homens não aceitavam que uma mulher pudesse estar nessa posição e faziam comentários maldosos. No entanto, ela teve o apoio de 60% dos eleitores e fez história! Ela ganhou!

Os ideais pelos quais Alzira lutou estão vivos até hoje. As mulheres ainda são minoria na política brasileira, mas vêm conquistando mais e mais espaço graças a mulheres pioneiras como ela.

29 DE ABRIL DE 1897 – 28 DE MAIO DE 1963

**JARDIM DE ANGICOS, RIO GRANDE DO NORTE**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

**“AS CONQUISTAS ATUAIS [...] FAZEM RESSURGIR A NOVA FACETA DOS SAGRADOS DIREITOS DA MULHER.”**  
— ALZIRA SORIANO



ILUSTRADA POR  
AMY N. MAITLAND

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

# AMELINHA TELES

MILITANTE E JORNALISTA

A casa de Amelinha estava sempre cheia de homens. Eles iam e vinham, sempre parecendo preocupados com algo, discutindo coisas sérias. O pai dela participava de todas as reuniões e, às vezes, a polícia aparecia para prender pessoas por causa da posição política delas. Amelinha assistia curiosa à política se desenrolando na sua sala. O pai, percebendo o entusiasmo da menina, começou a pedir que ela o ajudasse. Quando via os policiais na rua, ela avisava aos líderes operários, que conseguiam fugir pelos fundos da casa. Foi assim que Amelinha aprendeu a gostar de política.

Quando cresceu, ela entrou em uma agremiação partidária e, quando o Brasil sofreu um golpe militar que acabou com a democracia, ela foi presa. Com a irmã, Amelinha passou a viver na clandestinidade. Para não ser presa mais uma vez, ela usava um nome falso e ninguém podia saber o seu endereço de verdade. Infelizmente, mesmo assim, ela acabou caindo nas mãos dos militares de novo. Dessa vez, Amelinha passou por uma das piores coisas que podia acontecer: a tortura. Um policial que era muito malvado a machucou demais...

Apesar disso, Amelinha sobreviveu, foi solta e, com a volta da democracia, trabalhou para que ninguém precisasse passar de novo pelo mesmo que ela. Amelinha também denunciou o que havia acontecido na ditadura e contou a sua história na Comissão Nacional da Verdade, um grupo que se reuniu para não deixar as pessoas esquecerem quem foram aqueles que fizeram tanto mal aos outros em um dos períodos mais difíceis da história do Brasil, como o torturador de Amelinha. Ela também se tornou uma grande ativista dos direitos das mulheres e da defesa da democracia brasileira.

NASCIDA EM 6 DE OUTUBRO DE 1944

CONTAGEM, MINAS GERAIS

**“SEM AS MULHERES, NÃO  
TEM COMO TER UMA  
TRANSFORMAÇÃO SOCIAL.”**  
— AMELINHA TELES

Planeta

ILUSTRADA POR  
MARINA BANKER

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

# ANA BOTAFOGO

BAILARINA

**E**ra uma vez uma menina que nasceu dançando. Ela dançou, dançou, dançou tanto que nem sabia o que seria dela se não dançasse. É impossível separar a vida de Ana do balé. "Eu já não lembro mais da minha vida sem a dança", disse ela uma vez, já adulta.

Ana começou a fazer balé quando tinha apenas 6 anos. Tem gente que faz judô, que faz inglês, que faz teatro. Ana dançava. Fazia parte de sua rotina acordar, ir à escola e depois ao balé. Mas ela não pensava que dava para virar bailarina... Bailarinas de verdade pareciam fadas de um sonho distante. Por isso, quando terminou o ensino médio, Ana prestou vestibular e foi estudar literatura.

Um dia, porém, um tio dela que morava na França a chamou para passar um tempo com ele. Ana foi e, enquanto estava lá, decidiu que queria dar uma chance para o balé. Passou num teste e começou a trabalhar no Ballet de Marseille. E vida de bailarina não é fácil, não, viu? Ana era bem disciplinada, ensaiava muito as coreografias e as piruetas e fazia tudo com tanta leveza que parecia flutuar.

Se algumas meninas sonham em ser princesas, do alto de suas sapatilhas de ponta, Ana chegou lá: interpretou a Bela Adormecida e a Cinderela.

Quando a menina voltou ao Brasil, quis entrar para o Corpo de Baile do Theatro Municipal do Rio de Janeiro, sua cidade natal. Em 1981, integrou o balé como bailarina principal, posto que ela ocupa até hoje! No Brasil, já dançou em cem cidades e rodopiou em outros doze países.

Ana, a menina que não sabe viver sem dançar, se tornou um símbolo do balé: hoje é impossível um brasileiro pensar em sapatilhas sem se lembrar dela.

NASCIDA EM 9 DE JULHO DE 1957

RIO DE JANEIRO, RIO DE JANEIRO



ILUSTRADA POR  
CLARISSA PAIVA

**“E O QUE ME MOTIVA  
MESMO AGORA, DANÇANDO  
TÃO POUQUINHO, SÃO OS  
JOVENS. LEVAR A MINHA  
ARTE, OU A PAIXÃO QUE  
EU SEMPRE TIVE PELA  
MINHA ARTE; EU QUERO  
TRANSMITIR A ESSAS  
NOVAS GERAÇÕES.”  
— ANA BOTAFOGO**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

# ANA FONTES

.....  
EMPREENDEDORA

O sonho de Ana sempre foi a inclusão. A garota, que estudou numa escola simples, tinha a meta de entrar no mundo empresarial. Ela era uma boa profissional, mas sofria muito preconceito por causa de suas origens. Por muito tempo, Ana tentou correr atrás da aceitação naquele mundo. Fez cursos, aprendeu línguas, mas nada parecia bom o suficiente... Um chefe até chegou a dizer que ela era muito boa, mas que não receberia a promoção por ser mulher – acredita nisso?! Ana sofreu muito nessa época, mas depois tomou uma decisão: ela entendeu que não precisava mudar quem era, e sim o mundo. Desde então, decidiu que não queria ser incluída, queria incluir.

Ana passou num curso para mulheres empresárias e achou muito legal. Mas ela ficou chateada porque, além de ter pouquíssimas vagas, muitas mulheres que queriam participar ficaram de fora. Então Ana decidiu contar o que aprendia no curso em um blog, usando uma linguagem simples. De repente, milhares de mulheres passaram a acompanhar esses textos, e Ana viu que tinha um potencial ali.

Ela começou a oferecer ajuda para as mulheres que queriam iniciar ou melhorar o próprio negócio. Usando a experiência que conseguiu no mundo empresarial, Ana ensinava desde uma mãe que vendia bolos na rua até jovens donas de startups de tecnologia. A Rede Mulher Empreendedora já capacitou mais de meio milhão de mulheres!

Ana aprendeu que você não precisa mudar para se encaixar. E, se os homens não veem o potencial feminino, vale muito mais criar redes com mulheres incríveis – e é isso que ela tem feito desde então.

.....  
NASCIDA EM 7 DE JULHO DE 1966

IGREJA NOVA, ALAGOAS

**"MEU SONHO COMO  
EMPREENDEDORA É QUE A  
GENTE NÃO PRECISE ESPERAR  
150, 200 ANOS PARA VIVER  
NUMA SOCIEDADE MAIS JUSTA  
E INCLUSIVA PARA MULHERES."  
— ANA FONTES**

ILUSTRADA POR  
LUÍSA FANTINEL



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.