

**Cíntia Chagas  
e Manuela D'Ávila**

**A DOR  
COMUM**

**A urgência  
que nos une**

 **Planeta**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

**Cíntia Chagas  
e Manuela D'Ávila**

# **A DOR COMUM**

**A urgência  
que nos une**

 **Planeta**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Cíntia Chagas, 2026  
Copyright © Manuela D'Ávila, 2026  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026  
Todos os direitos reservados.

*Preparação:* Lígia Alves  
*Revisão:* Queni Winters  
*Projeto gráfico:* Gisele Baptista de Oliveira  
*Diagramação:* Matheus Nagao  
*Capa:* Foresti Design

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)  
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Chagas, Cíntia

A dor comum : a urgência que nos une / Cíntia Chagas,  
Manuela D'Ávila. — São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.  
144 p.

ISBN 978-85-422-4087-0


1. Desenvolvimento pessoal 2. Mulheres 3. Emoções 4.  
Autoconhecimento 5. Vulnerabilidade I. Título II. D'Ávila,  
Manuela

26-0518

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

I. Desenvolvimento pessoal

 Ao escolher este livro, você está apoiando  
o manejo responsável das florestas do  
mundo e de outras fontes

2026

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

Av. Paulista, 854, 2ª andar - Bela Vista

São Paulo - SP - 01310-913

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

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

**Acreditamos  
nos livros**

Este livro foi composto em  
Begum e Fredoka e impresso pela  
Lis Gráfica para a Editora Planeta  
do Brasil em março de 2026.

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

## **O que temos em comum?**

Cíntia por Manuela;  
Manuela por Cíntia [11]

## **Quando uma mulher é vítima, todas as outras sofrem**

Sobre nomear a dor [27]

Em nome da família [31]

## **Todas queremos ser felizes. Todas queremos estar seguras**

Por que nos casamos?  
*Existe uma possibilidade  
de a mulher ser feliz e segura  
no Brasil hoje?* [37]

O respeito terceirizado [41]

Quem ama cuida? [45]

Quem inventou essa mulher? [49]

## **As dores mais terríveis de hoje**

O que se espera do homem,  
o que se espera da mulher [57]

Mães exemplares [60]

As palavras que aprisionam  
e as que libertam [62]

O machismo não  
está só nos homens [66]

## **Ser mulher molda a sua existência**

Culpa, pressão e entrega [71]

Eles só entram em cena  
se for para protagonizar [74]

Monetizando o ódio [75]

Golpes na dignidade [80]

Para calar, tiram a paz [85]

## **A cura pode estar no coletivo**

“Evite ser mulher em público”,  
eles dizem [93]

Visibilidade ou exposição? [96]

Revitimizadas infinitamente [98]

E a munição dura para sempre [110]

## **Uma escuta necessária**

A quem interessa o silêncio? [119]

## **A esperança é possível?**

Há urgência em conscientizar –  
é possível ser mulher no Brasil,  
no mundo? [129]

A conduta cotidiana  
reflete no coletivo [135]

## **Cíntia por Manuela; Manuela por Cíntia**

**MANU:** Então, eu acompanho a Cíntia há muitos anos. A Cíntia, para mim, era uma professora de português divertida na internet. Eu vi, ao longo dos anos, ela se transformar numa influenciadora que foi construindo uma personagem mais conservadora, mais próxima da extrema direita. Lembro que eu seguia a Cíntia no instagram, dei unfollow nela em função de algum conteúdo... Ela sempre chamou a atenção por ser uma mulher muito bonita. Uma personagem muito interessante. E, quando eu vi os episódios de violência que envolviam ela, comecei a acompanhar com atenção uma mulher corajosa que saiu de dentro da personagem. Uma mulher que teve a coragem de expor, diante de uma audiência imensa, algo que eu sei que é muito dolorido. E fui acompanhando e vendo com admiração, respeito, curiosidade tudo isso, até que eu pude conhecê-la pessoalmente e acho que, como muitas pessoas, fiquei impactada com a pessoa por trás da personagem.

**CÍNTIA:** Que lindo!

**MANU:** E é linda, né?

**CÍNTIA:** Obrigada! A Manu... Havia na minha mente uma figura sua, uma figura da Manu, que

era a figura daquela mulher que eu via ao lado do Lula. E eu não entendia, e admito que não entendo, de política. Antes de você chegar, eu perguntei para o pessoal da editora o que você fez na política, qual é a sua trajetória, porque de fato eu não sei. Eu sei que você é uma figura – sempre foi, para mim, politicamente –, uma figura forte. Eu sabia que a Manuela era alguém importante, eu sabia que se tratava de uma mulher muito conhecida, muito poderosa, e só. Eu não... para ir para aquele nosso debate, eu não estudei nada da sua vida porque eu entendi que você estaria ali como mulher, não como política. E hoje, quando me perguntam sobre você, eu continuo sem saber da sua vida política – a verdade é essa –, mas o primeiro adjetivo que vem à minha cabeça é: bonita. Eu acho... gente, eu acho a Manu uma coisa de linda. Muito bonita, um rosto naturalmente bonito. Ela tem uma presença impactante, forte e magnética.

**MANU:** Nossa, dá um slogan bom de campanha: “Impactante, forte e magnética”.

**CÍNTIA:** Está vendo? Ela é política mesmo. E a Manu que eu conheci já nos bastidores me tratou muito bem. Ela chegou quebrando o gelo, ela disse: “Eu tive de vir maquiada, né? Eu tive de me maquiar...”. Na verdade você se maquiou lá na Globo... “Eu tive de me maquiar, de me arrumar toda porque eu daria entrevista com a Cíntia

Chagas, que é chiquíssima.” E então isso já quebrou o gelo. E, quando me perguntam sobre a Manuela, sobre a Manuela que eu conheci, eu digo para as pessoas que é uma mulher rápida, de um raciocínio extremamente sagaz, uma mulher ágil, uma mulher muito simpática e forte.

**MANU:** Que linda! Eu, para todas as pessoas que me perguntam sobre a Cíntia, eu falo: “Ela é muito mais inteligente do que vocês imaginam”. Acho que, quando eu menciono inteligência... Tem essa inteligência formal, que talvez as pessoas percebam que tu tens porque tu és uma professora muito reconhecida, construiu uma personagem que é forjada também a partir da reafirmação do conhecimento, né? Mas a maior das inteligências, para mim, é a inteligência emocional. E eu lembro que um amigo me escreveu no dia seguinte à conversa que a gente teve, me provocando sobre isso. Ele estava muito impactado, como eu estava, com a tua capacidade de aprender ali, diante dos outros. O que, para mim, demonstra uma inteligência raríssima. Porque as pessoas, tentando ser inteligentes e se posicionarem, elas têm uma dificuldade imensa em reconhecer aquilo que elas não sabem, em mudar de opinião. E eu presenciei naquele nosso encontro ao vivo, tu diante dos olhos daqueles que acham isso um defeito, ir mudando e ir avançando. Eu falei: “Gente, ela tem uma inteligência rara”. Que é uma inteligência

de quem topa mudar. Para mim, mudar é talvez o que existe de mais difícil individualmente. E mudar em público. Poucas pessoas sabem o que é ser uma pessoa pública, e a maior parte delas não imagina o que é esse processo de mudar diante dos olhos dos outros. Então eu fiquei muito impactada com essa característica tua, Cíntia, assim, com a inteligência emocional mesmo.

Ela tem uma inteligência rara. Que é uma inteligência de quem topa mudar. Para mim, mudar é talvez o que existe de mais difícil individualmente.

**CÍNTIA:** E eu com a sua bondade, porque você foi bondosa comigo. Você foi generosa comigo. Porque você tem um conhecimento político e um conhecimento acerca do feminismo que eu definitivamente não tenho. Conforme eu disse na entrevista da Globo News, eu nunca li um livro sobre o feminismo. E eu fui para lá pensando que eu ia para um possível campo de guerra.<sup>1</sup> Mas eu gosto de desafios, eu gosto de melhorar, eu gosto de crescer. E este livro, inclusive, é um livro de uma pessoa que está em transformação e que está tentando se entender. Eu, Cíntia, errei muito. Errei muito como mulher, errei muito como

profissional, porque eu fui... eu fui seduzida pelo algoritmo. Eu estou no Instagram há onze anos. E o algoritmo, infelizmente, tem a capacidade de fazer com que nós mostremos, muitas vezes, o que não somos ou o pior de nós, porque, na ânsia pelo engajamento, as pessoas começam a se perder. E eu entendo que eu me perdi por algum tempo no Instagram e que neste ano, no ano de 2025, eu finalmente parei para tentar me recuperar. E você fez parte dessa minha tentativa de recuperação desse alguém que talvez eu nem saiba quem possa vir a ser; desse alguém que eu sou e que eu serei. E, quando a gente saiu dos estúdios da Globo em direção ao carro, nós fomos conversando e logo depois mandando mensagens de WhatsApp, e eu sugeri a você este encontro, o livro... Eu o fiz porque senti generosidade em você. Você não quis me usar para, naquele momento, crescer. Você não estava preocupada com cortes para o Instagram. E você não fez nada disso. Então, se estamos aqui hoje, isso se deve muito a quem você foi comigo naquele dia. E eu tenho certeza de que as mulheres ganharão com esta nossa conversa.

**MANU:** Primeiro, eu entendo o jeito que você

E o algoritmo, infelizmente, tem a capacidade de fazer com que nós mostremos, muitas vezes, o que não somos ou o pior de nós.

estava, imaginando que enfrentaria um campo de guerra. Porque, quando a GloboNews publicizou que a gente participaria de um debate, eu recebi várias mensagens. Algumas de pessoas que me conhecem, outras de outras mulheres relevantes das redes e da política, e o espírito de todas as pessoas era: “Você vai para o debate para destruir com a Cíntia, né?”. Porque as pessoas, elas estão todas inseridas num ambiente de muita violência virtual. O ambiente virtual é um ambiente muito violento. Poucas tomam consciência desse processo como tu tomaste: “Eu estou seduzida pelo algoritmo”. Por quê? Porque essa sedução gera dinheiro, gera voto. Ela traz consequências concretas positivas para essas pessoas que estão com algum protagonismo no ambiente violento. Mas, ao mesmo tempo, eu lembro quando você me disse que estava nervosa para me encontrar, eu pensei: nossa, como alguém pode me tomar por uma pessoa que, diante da vulnerabilidade do outro, poderia criar um ambiente hostil ou de guerra? Porque uma pessoa que está envolvida numa situação de violência doméstica é alguém que está vulnerável, nenhuma de nós quer sofrer violência, em nenhum ambiente, muito menos doméstico. A casa, para as pessoas em geral, é o lugar seguro. Então, quando esse lugar torna-se inseguro, é uma dimensão de vulnerabilidade avassaladora. Então, por quem essa pessoa poderia me tomar? E também me fez pensar não sobre mim, porque eu me

conheço individualmente, mas sobre essa imagem; uma imagem que não é construída por mim, mas, no meu caso, por outros sobre mim. **Porque a imagem que as mulheres que ocupam espaço público têm é muito menos a nossa imagem real e muito mais a imagem das campanhas de desinformação sobre nós.** Não

sobre nós especificamente, no meu caso também, mas sobre nós, “as raivosas”, “as histéricas”, as que podem querer “lacrar” em cima da dor do outro. Mas tem uma outra coisa que me surpreendeu. Porque tanto eu quanto tu... Tu falaste isso para mim e eu estava pensando nisso, eu sabia que podia existir ambiente de cancelamento meu por eu não ter “lacrado” em cima de ti. Você também mencionou isso para mim. E o que aconteceu foi tão potente que essas vozes, as que esperavam que tu buscasse a divergência entre nós... Que elas existem, é natural que elas existam; nós somos pessoas diferentes, as mulheres não vêm todas na mesma caixinha de leite igual saindo da fábrica, né? As pessoas que esperavam que tu polarizasse comigo em cima de determinados temas, como o tema da linguagem neutra...

A casa, para as pessoas em geral, é o lugar seguro. Então, quando esse lugar torna-se inseguro, é uma dimensão de vulnerabilidade avassaladora.

Porque a  
imagem que  
as mulheres  
que ocupam  
espaço público  
têm é muito  
menos a nossa  
imagem real  
e muito mais  
a imagem das  
campanhas de  
desinformação  
sobre nós.

**CÍNTIA:** O tema noção de família...

**MANU:** ... isso, essas pessoas e as pessoas que pensavam “Poxa, por que você não lavou a roupa suja com ela? Por que você não reafirmou que na hora difícil só nós estávamos lá?”. Essas pessoas, elas desapareceram diante da força da possibilidade de um encontro, não só de consenso, mas de respeito. Que eu acho que resgata a possibilidade de uma esfera pública mais saudável, né?

**CÍNTIA:** Sim.

**MANU:** Em que essas divergências não sejam apagadas, porque, repito, elas vão continuar existindo. Elas fazem parte da maravilha da aventura humana. Toda vez que eu falo “aventura humana” eu me lembro de Planeta Eva, sabe? Aquela parte de é o fim da aventura humana na Terra ...

**CÍNTIA:** Adoro! Amo música baiana.

**MANU:** Eu fico falando e minha cabeça segue com “A odisseia terrestre na Terra”. Sabe? Então, faz parte dessa maravilha de viver e ir aprendendo. Que mundo é esse que a gente está, em que uma pessoa reconhecer que não sabe e buscar aprender não é algo bom? Quantas coisas eu não sabia... Eu não fui sempre feminista. Por que que tu teria que ser? Que lugar é esse em que eu teria que me colocar como a que sempre soube tudo? Nossa, eu ainda não sei quase nada. Quando eu

me tornei mãe, eu ouvia que “Ser mãe é cuspir pra cima”, porque quando a gente cospe pra cima cai na cabeça, né? Então, a vida é cuspir pra cima. Então, eu acho que tem várias coisas bonitas, mas muitas lições sobre o tempo que a gente atravessa. E as pessoas que tomaram a internet de assalto após o nosso debate, felizes com ele, são as pessoas que esperam que esses ambientes sejam criados, sobretudo para salvar a vida das mulheres em situação de violência... sabe o que eu fiquei mais chocada? A quantidade de pessoas que seguiam nós duas ao mesmo tempo.

**CÍNTIA:** Ah, é?

**MANU:** Eu fiquei impressionada! As pessoas que começaram a me parar na rua e dizer: “Nossa, eu fiquei tão feliz!”. Eu ficava olhando... Outra coisa que me impressionou: a quantidade de mulheres de classe média alta que começaram a me confessar violência doméstica.

**CÍNTIA:** É.

**MANU:** Porque tem uma certa ideia de que violência no ambiente doméstico é uma coisa das camadas populares, o que é um preconceito e um equívoco. Então, as pessoas me cochichavam. Fui comprar roupa um dia e a menina me olhou e falou: “Eu vi o teu debate e eu queria te falar: eu também apanhei. Eu fui salva pelo meu pai”. Cheguei na escola da minha filha e uma mãe, que

provavelmente tenha me visto todos os dias nos últimos quatro anos, me abraçou, começou a chorar e falou: “Tu sabe da minha situação? É igual à da Cíntia”. Então, a força que tem uma mulher como tu falar sobre violência e poder se sentir acolhida nisso e não violentada mais uma vez. Eu fiquei muito impactada.

**CÍNTIA:** Mas a que... a que você se refere quando você diz “uma mulher como eu”? Em que sentido?

**MANU:** Uma mulher poderosa, uma mulher linda, uma mulher que as outras mulheres admiram, uma mulher com relevância. Quando as pessoas desenham na cabeça violência doméstica, elas vão isolando fatores. Imagina que a gente está em um laboratório. Então, elas dizem: “Aconteceu porque ela dependia do marido”, “Aconteceu porque ela tinha uma relação desigual”. As pessoas criam hipóteses para justificar a violência – a que elas vivem e a que elas projetam que os outros vivem. Quando elas olham para ti, é como se todos esses fatores, eles

A força que tem uma mulher como tu falar sobre violência e poder se sentir acolhida nisso e não violentada mais uma vez. Eu fiquei muito impactada.

estivessem ausentes. Como assim? Ela é linda. Como assim? Ela é, dentro do que ela quer ser, realizada. Ela é... e aconteceu também com ela. Então ter acontecido comigo não me torna uma derrotada, não me torna uma pessoa irrelevante, isso não me torna alguém menor. Foi como se colocassem em um lugar grande, não por causa do tamanho só... num sentido subjetivo mesmo: “Olhem para ela, aconteceu com ela”. Eu hoje estava no carro conversando com o Márcio, meu amigo que veio comigo pra São Paulo, e eu falei: “Márcio, tu te lembra de uma capa da *Veja*?”. Acho que é do início dos anos 90, que era assim: “Eu abortei”. Aí várias mulheres importantes, de direita, de esquerda, mais ricas, mais pobres, falando sobre esse tema, contando as suas histórias, dando visibilidade.<sup>2</sup> Eu falei: “Cara, nunca teve uma capa da *Veja* com ‘Eu apanhei’”.

**CÍNTIA:** Sim...

**MANU:** Entende? Nunca teve isso. Foi como se tu dissesse: “Olhem, não tem a cara que vocês acham que tem”.

**CÍNTIA:** Interessante...

**MANU:** Pode ter qualquer cara, né? E... Enfim, eu achei isso impressionante!

**MANU:** Para muitas mulheres. E eu fiquei muito impressionada com o volume de mulheres na

minha volta que só se sentiram aptas a compartilhar as experiências delas... porque, de certo modo, há pacto invisível de silêncio entre nós... eu fiquei muito impactada.



Planeta