

capitôlina

O MUNDO É DAS GAROTAS

VOL. 2

SÉQUINTE

O selo jovem da Companhia das Letras

Copyright dos textos © 2016 by várias autoras
Copyright das ilustrações © 2016 by várias ilustradoras

O selo Seguinte pertence à Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico
da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor
no Brasil em 2009.*

CAPA E PROJETO GRÁFICO Tereza Bettinardi
PREPARAÇÃO Nathália Dimambro
REVISÃO Renata Lopes Del Nero e Arlete Sousa

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

Capitolina: o mundo é das garotas, vol. 2 / Várias autoras
e ilustradoras — 1ª ed. — São Paulo: Seguinte, 2016.

Várias autoras.

Várias ilustradoras.

ISBN: 978-85-5534-018-5

1. Adolescentes (Meninas) 2. Capitolina (Revista online)
3. Correspondências 4. Depoimentos

16-05683

CDD-028.5

Índice para catálogo sistemático:

1. Revista Capitolina: Literatura juvenil 028.5

[2016]

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 – São Paulo – SP

Telefone: (11) 3707-3500

Fax: (11) 3707-3501

www.seguinte.com.br

www.facebook.com/editoraseguinte

contato@seguinte.com.br

Carta das editoras da *Capitolina* 5

O tempo certo é o seu 9

Pra você se sentir melhor 12

O guia capitolínico de sobrevivência a invasões alienígenas 15

O protesto é a linguagem dos ignorados 19

Playlist da vida: faça a sua! 23

Os segredos revelados da ditadura 29

Vamos falar sobre transtornos alimentares? 37

Cicatrizes da cidade 41

As pequenas conquistas importam 49

Maria sapatão, sapatão, sapatão... 53

Diária[mente] 58

Crescer não tem nada a ver com sexo 63

Não me mande abaixar meu tom! 67

Caderno de perguntas 70

A vida é uma pilha de energias boas e ruins, e tudo bem! 79

Terra vira sonho 83

Casa 90

Coisas que você provavelmente conhece criadas por mulheres que você precisa conhecer	99
Gordices: diálogos do dia a dia de uma garota gorda	105
Coleção de pequenos prazeres	113
Manifesto da identidade infinita	119
Tradição oral e a preservação de culturas	123
O poder de falar para uma câmera	127
Laboratório das minas	133
Na periferia do mundo nerd	139
Uma fã em dois tempos	149
A cantora do milênio é mulher, negra, brasileira e feminista: Elza Soares	153
Precisamos falar sobre a pílula	161
Missão: escritora	167
Encontro de gerações: entrevista com Nalu Faria	171
Monstro	176
Nuvem de tags	181
Sobre as autoras	182
Galeria de colaboradoras	187

CARTA DAS EDITORAS DA *CAPITOLINA*

CLARA BROWNE E SOFIA SOTER

ilustrações IZADORA LUZ

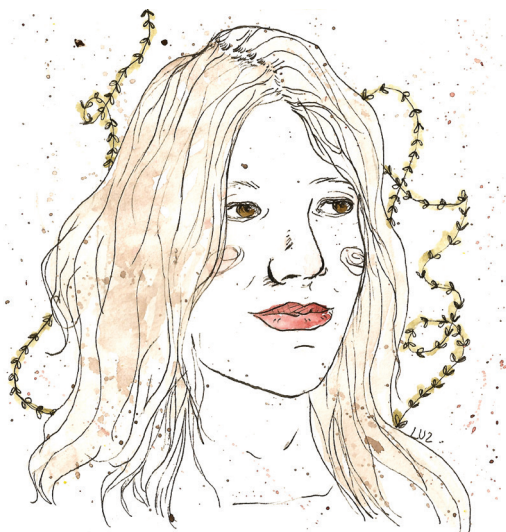
Ao longo da produção deste segundo volume, lemos e relemos quase todos os textos da *Capitolina* — da revista on-line e do livro. Foi numa dessas consultas que a Clara reparou algo curioso no exemplar dela do nosso primeiro livro: algumas partes da carta das editoras estavam grifadas. Até agora não sabemos por quem, mas as anotações nos lembraram um pouco mais de tudo o que vivemos durante aquele primeiro ano e também por que continuamos esse projeto que amamos tanto: “O que você faz quando realiza um sonho? Sonha de novo”.

Este livro que vocês têm em mãos agora é a prova concreta de que continuamos sonhando, de novo e de novo — não só nós, editoras e colaboradoras da revista, mas vocês também, nossas leitoras incríveis.

Foi sonhando ainda mais alto que trabalhamos para tornar a revista on-line e nosso segundo volume impresso ainda melhores. No site, mudamos um montão de coisas. Pra começar, expandimos nossas editorias. Agora, além das áreas já queridas e conhecidas de Cinema & TV, Escola, Vestibular & Profissão, Tech & Games, Artes, Faça Você Mesma, Relacionamentos & Sexo e Moda & Beleza (agora chamada de Estilo para ser ainda mais abrangente e remeter um pouco menos à moda e ao ideal de beleza que faz com que a gente se sintam mal com nosso corpo), inauguramos mais algumas, que vocês vão conhecer mais a fundo neste volume: Ciências,

Saúde, Quadrinhos, Música, Literatura e Esportes. Também aprimoramos nosso conteúdo audiovisual com quatro vlogs mensais pra podermos nos aproximar ainda mais de vocês, e sobre o qual vocês também poderão ler nas próximas páginas. Além disso, nosso site ganhou um visual novo e passamos o último ano experimentando frequências diferentes de publicação de conteúdo — nos ajustando à nossa equipe enorme e às sugestões das leitoras.

Para combinar com o espírito de mudanças e inovações da revista on-line, o segundo volume do nosso livro chega às mãos de vocês mais dinâmico. Em primeiro lugar, vamos nos ater menos aos temas mensais do segundo ano da revista — teremos um texto já publicado no site reeditado aqui para cada tema, mas os doze textos inéditos desta vez serão de temática totalmente livre. Além disso, haverá sete textos representando nossas novas editorias, pra vocês conhecerem um pouquinho mais da nossa nova cara. Vamos deixar um pouco de lado o formato tradicional: não teremos só artigos, mas também entrevistas, fotografias, listas, contos, e ainda mais interatividade e ilustrações lindas!



O segundo ano da *Capitolina* foi um ano de mudanças. Tivemos muito trabalho, muitos debates e, claro, muita vontade de tornar a revista um espaço ainda mais interessante e acolhedor! É que mudança acontece assim mesmo: com muito esforço, conversa e de mãos dadas. E por mais que a gente já soubesse disso tudo, viver a prática é muito diferente — o que pode parecer bem assustador em alguns momentos, mas acaba sempre sendo absolutamente engrandecedor.

Se no nosso primeiro ano descobrimos toda a força que temos e isso resultou num livrão lindo em que pudemos dar espaço a vocês para descobrir e mostrarem o quão poderosas são, neste segundo volume damos um passo a mais. Agora, convidamos vocês, queridas leitoras, a entrar com a gente na roda da história e, juntas, transformarmos o mundo no lugar com que sempre sonhamos.

Cl- B —
Sof- So-

O TEMPO CERTO É O SEU

LUCIANA RODRIGUES

ilustração DORA LEROY

tugs: tempo, idade

Quantas vezes durante a adolescência você teve que ouvir dos pais que era nova demais para fazer alguma coisa? Para as garotas que tinham vontade de colocar um piercing ou pintar o cabelo, quase sempre era dito: “você é jovem demais pra isso!”. Mas quando rolava aquela preguiça de levantar para arrumar o quarto ou lavar roupa, o papo mudava: “você já tem idade mais do que suficiente pra ajudar em casa!”.

Nessas horas rolam aqueles pensamentos tipo “ai, como eu queria ser adulta, não precisar dar satisfações pra ninguém!”, que de vez em quando conflitam com “ai, que saudades de quando eu era criança, melhor época, eu não precisava me preocupar com nada”. Não raro a gente fica sem saber qual o melhor momento para se estar viva e, assim, perdemos o presente de vista em meio a tantas preocupações.

Vou te contar um segredinho: a sua melhor idade é agora.

O melhor momento para tomar decisões e atitudes — e assumir as responsabilidades que vêm junto — é agora, porque o futuro que tanto desejamos é incerto e, quando ele chega, vira o presente. Louco, né?

POR MAIS QUE A GENTE ACREDITE QUE UMA IDEIA *partiu de nós mesmas*, SEMPRE HÁ INFLUÊNCIAS EXTERNAS QUE NOS LEVAM A PENSAR NAS COISAS E TOMAR DETERMINADAS ATITUDES

Tempo é relativo. A gente acha que sabe de tudo e logo depois... Puf! Aprende uma coisa nova e se torna alguém completamente diferente de quem era antes.

À medida que crescemos, as situações mudam e temos que aprender, cada uma do próprio jeito, a andar com as próprias pernas — ou pelo menos é o que parece. Como vivemos em sociedade, somos constantemente influenciadas pelas pessoas com quem interagimos e pelo ambiente onde estamos. Por mais que a gente acredite que uma ideia partiu de nós mesmas, sempre há influências externas que nos levam a pensar nas coisas e tomar determinadas atitudes. Digamos que eu queira tomar sorvete, mas como minha melhor amiga tem nojo (trabalhemos aqui com a possibilidade improvável de alguém ter nojo de sorvete), eu escolho não fazê-lo. Será que essa escolha foi mesmo minha? Na adolescência, somos muito influenciáveis porque é quando mais procuramos aceitação e há uma grande necessidade de se encaixar.

Então como saber exatamente o que fazer quando existe tanta gente me dizendo para fazer coisas diferentes? Enquanto para alguns eu sou nova demais para isso, para outros eu já tenho idade suficiente para aquilo... É complicado.

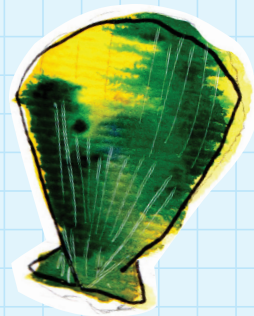
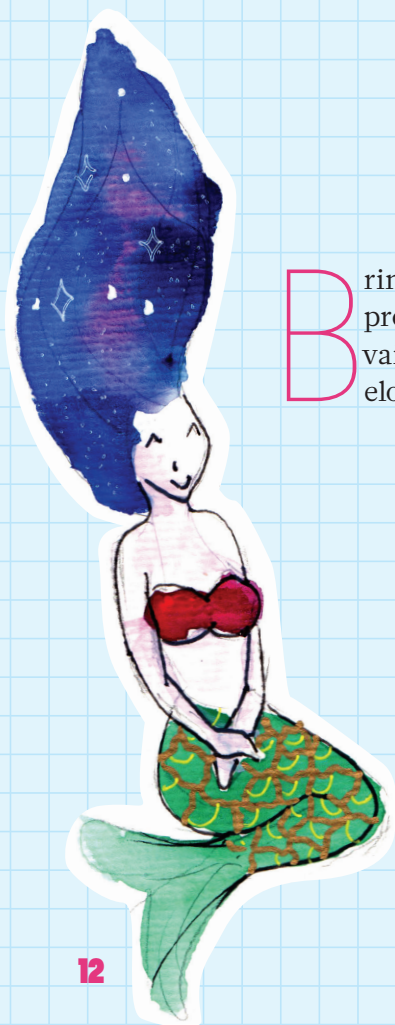
Não existe tempo certo ou errado para viver suas experiências. Cada pessoa é diferente — então as formas de entender o espaço ao seu redor, de amadurecer, de processar as situações e de reagir a elas serão sempre diferentes. Enquanto sua amiga se sentiu segura o suficiente para perder a virgindade aos quinze anos, pode ser que você não tenha vontade até

os vinte (ou o inverso). E tudo bem, porque não existem regras quando o assunto é ser humano. Somos complexos demais para seguirmos sempre o mesmo padrão.

Lembra que lá no começo eu disse como o tempo passa e a gente nem percebe? Então. É importante ter uma ideia do que você quer fazer no futuro, de quais são seus principais objetivos. Porém, mais importante que isso é apreciar o momento em que se está e desfrutar a idade que se tem, pois você só terá a oportunidade de vivê-la desse jeito uma vez. ★

PRA VOCÊ SE SENTIR MELHOR

BIA QUADROS



Brincar de caça-palavras não é novidade. Mas antes de resolver pular pro próximo texto, preste atenção porque aqui o jogo é diferente e vai te fazer bem: as três primeiras palavras que você encontrar são elogios mais que verdadeiros e sinceros. Pode acreditar!





F U I X Y O D D P V A A F S T U U U
C O M N O L I V R E G E L R N T E A
B M R R K K U N I C O R N I O J D A
F O R T T Q O F Z Z T Z T Z E O N L
K C R F E H Z D K Q H K E Y I E S S
P S E S T A M O S C O M V O C E A F
H J A E F S H D F G S H D F J S H G
A H E M P O D E R A D A K O P K L Ç
V D F D S G F G F H T D A E R R E K
A V B E Y O N C E R S C S D E E S A
L U E R I D A S O D W L D M S M C Z
E Ç D N F O D P I L N V B N T T A D
N S A F K J M D H S H C H C A I A D
T S A M S I N T E L I G E N T E J T
E J J X E C N S A D M D G F I Ç I A
H I N C R I V E L N S A D J V F D V
C S O H S A H S A M S D H J A A W J
A V K J S D F J K E S T I L O S A F



O GUIA CAPITOLÍNICO DE SOBREVIVÊNCIA A INVASÕES ALIENÍGENAS

DORA LEROY

ilustração JORDANA ANDRADE

tags: universo, aliens

Em 1977, a Nasa lançou ao espaço um disco de ouro que continha: sons da natureza, como chuva, vento e animais; 122 fotos com informações da vida na Terra; obras musicais de diferentes culturas e épocas; saudações em 55 línguas diferentes; e uma mensagem do presidente dos Estados Unidos. Em 2005, a nave que carregava esse disco, a *Voyager 2*, saiu do nosso sistema solar.

Em 1999, Yvan Dutil enviou aos astros mensagens matemáticas buscando estabelecer contato com outras formas de vida inteligente.

Esses dois eventos mostram que, sim, o contato com o desconhecido está sendo feito. Obviamente, encontrar uma vida similar à nossa no grande e vasto universo seria extraordinário. Mas, como todos sabemos, o ser humano é um animal bem inconsequente; fazemos muita coisa sem pensar, desde brigas com ex-namorados até a criação de armas nucleares. O que podemos esperar de um contato com extraterrestres? Stephen Hawking já dizia: é possível que Zayn ainda pertença ao One Direction em um universo paralelo, como também é possível que alienígenas inteligentes venham para a Terra e nos tratem da mesma maneira que Cristóvão

Colombo tratou os nativos quando chegou à América. Ou seja, talvez esse contato não seja uma boa ideia.

Pensando nisso, a *Capitolina* lança pela primeira vez o seu próprio guia de sobrevivência a invasões alienígenas!

IDENTIFICAÇÃO

Primeiro é preciso identificar a espécie de alienígena. Vamos dividi-los em dois grupos: aqueles do tipo 1, que querem dominar a Terra mas são gentis com os humanos; e aqueles do tipo 2, que querem dominar a Terra e não estão nem aí para os humanos e querem destruir tudo mesmo. Essa primeira etapa de análise é essencial! Afinal, é preciso agir de maneira distinta com extraterrestres que possuem comportamentos diferentes.

SE A SUA INVASÃO FOR DO TIPO 1

Como no filme *Cada um na sua casa* (*Home*, 2015, Tim Johnson), da Dreamworks, alguns ETS não querem causar mal aos humanos, mas apenas se apropriar um pouquinho do nosso querido planeta. Os aliens do tipo 1 são mais fáceis de lidar. Se eventualmente sofrermos uma invasão desse tipo de alien, estamos com sorte!

A principal dica é não demonstrar violência. A regra é bem básica: se os aliens não nos maltrataram, também não vão querer ser maltratados, não é mesmo? Então, de nada adianta atacar com nossas armas perigosíssimas; a vingança pode vir bem, bem pior. O jeito é ficar quieta no cantinho e viver em harmonia com essa nova espécie. Imagina que lindo?

Nesse caso, convivência é a chave. Sabe aquele irmão insuportável que divide o quarto com você? Que você quer muito que vá embora um dia, mas, enquanto isso, precisa aturar e conviver? Então, é exatamente a mesma coisa. Aliens do tipo 1 são apenas irmãos que dividem o quarto conosco.

SE A SUA INVASÃO FOR DO TIPO 2

1. TENTE SE COMUNICAR COM OS ALIENS.

Nós aprendemos desde pequenininhas que o diálogo resolve todos os conflitos. Então por que não tentar? Aviso, porém, que talvez essa tática seja

tipicamente humana e pouco valorizada em outros universos. Se eles não se comunicarem com sons, tente escrita; se não conseguirem ler nada, tente gestos. A boa e velha mímica costuma funcionar muito bem.

2. PROTEJA-SE!

Se você é do tipo covarde que nem eu, a melhor maneira de lidar com a invasão é se escondendo. Junte a maior quantidade de comida que conseguir — dê preferência a enlatados de todos os tipos, seja ervilha, grão-de-bico ou até milho! Garrafas de água também são essenciais. Leve revistas e livros de montão para se entreter durante esses anos de clausura. Escolha um buraco, uma cabana no meio da floresta ou o bunker da sua casa. E fique lá!

3. BOM, SEJA VIOLENTO?

Não gosto de incentivar a violência, mas convenhamos que se aliens terríveis aparecerem atacando a Terra, matando todo mundo e destruindo a humanidade, algo precisa ser feito, né? Agarre o que der e #partiu! Podemos fazer bom uso de um castiçal, por exemplo (coronel Mostarda já provou que é uma excelente arma). Ou que tal jogar óleo de milho ou de soja transgênicos? Armas nucleares como essas também podem ser bem aproveitadas!

4. APRENDA COM OS GATOS.

Outra boa tática de proteção é simplesmente se transformar em um gato. Gatos são *muito* adoráveis — tão adoráveis que até ETs destruidores de humanos ficariam encantados. Ou seja, arranje umas orelhinhas, um rabinho de pelúcia e aprenda com os mestres: nunca dê atenção ao ET quando ele pedir; pise e deite em todos os aparelhos eletrônicos chiques que eles tiverem; e se por algum motivo os aliens ficarem enfurecidos, apenas encare-os e mie.

5. NÃO SE ESQUEÇA DA TOALHA E NÃO ENTRE EM PÂNICO.

Mas essa é a dica mais básica de todas, não é mesmo? ★

O PROTESTO É A LINGUAGEM DOS IGNORADOS

AMANDA LIMA e JADE CAVALHIERI

ilustração HELENI ANDRADE

tags: linguagem, racismo, lugar de fala

Para podermos nos situar no tema deste texto, vamos partir de duas perspectivas. Primeiro, vamos falar sobre quem conta nossa história; depois, veremos de que forma temos conseguido, ao longo do tempo, subverter essa “ordem natural das coisas” (spoiler: de natural ela não tem nada).

Ao longo da história, grupos oprimidos sempre tiveram suas vidas e lutas apagadas e desprezadas nos registros feitos pela classe dominante. Na maior parte das vezes, a narrativa que aprendemos como sendo a história da humanidade foi criada pelo grupo dominante; no caso do Brasil, a versão que escutamos seria aquela dos colonizadores — homens, brancos —, não dos colonizados. Isso garante o poder dos grupos que “venceram a guerra” e atrasa os avanços das minorias, limitando o desenvolvimento de seus potenciais e impedindo que eles tenham o direito de conhecer sua própria história.

E isso me lembra uma frase de 1984, de George Orwell: “quem controla o passado controla o futuro; quem controla o presente controla o passado”. Nesse mesmo livro a população é controlada por três ministérios: o

ministério da verdade, que distorce a história; o ministério do amor, que impõe dor e tortura; e o ministério da paz, que promove a guerra.

Infelizmente, essa coisa toda de manipulação através da história não é coisa do passado! Vejamos o caso das ditaduras no Brasil, no Chile e na Argentina: todas marcadas por censura, tortura, desaparecimentos e mortes executados pelo governo militar enquanto o que se contava era que tudo estava indo de vento em popa. E isso continua até hoje! Torturas e mortes cometidas pela polícia não são investigadas, muito menos noticiadas. Você já reparou que as palavras escolhidas nas manchetes dos jornais têm sempre um propósito? E que até a ordem em que são colocadas levam os leitores a uma determinada interpretação? Isso ocorre porque a linguagem é um instrumento de poder — e até pra afirmar isso a utilizamos! Portanto, é preciso escrever e reescrever a nossa história da forma que pudermos, contar a nossa verdade, lutar e protestar por esse direito. Por mais que tentem, não conseguirão nos calar.

Quando falo de protesto, me recordo de minorias marginalizadas. Quando falo de protesto, lembro de lutas contra injustiças e opressões. Quando falo de protesto, não lembro, de forma alguma, de paz e tranquilidade. Protestos são historicamente cruciais na luta e conquista de direitos, e a paz não é possível quando existe desigualdade.

Agora, vamos retomar a frase-título deste texto. Ela foi dita por Martin Luther King, em 1968, antes de ser assassinado por ter se tornado um dos principais líderes da luta pelos direitos civis dos afro-americanos. Na década de 60, os meios não pacíficos fizeram parte dessa luta, que desde o início enfrentou poderosas resistências. Vocês se lembram do #BlackLivesMatter? Milhares de pessoas na rua tentando passar sua mensagem, tentando dizer: “Sim, sabemos que todas as vidas são importantes, mas esse é o momento de gritarmos pela vida das pessoas negras, que são claramente desconsideradas, de todas as formas possíveis. Preste atenção, isto é importante, nós também somos seres humanos e esta é a forma que encontramos para dizer isso agora. Parem de pedir paz quando o que vocês querem é nos silenciar”.

Também podemos fazer uma relação entre este tema e a polêmica ocorrida aqui no Brasil, por conta da Parada do Orgulho LGBT realizada em São

Paulo, no dia 7 de junho de 2015. Conservadores religiosos se sentiram ofendidos por conta do ato simbólico realizado por Viviane, uma mulher trans que apareceu crucificada. Segundo ela, uma forma de simbolizar o estado de medo e desamparo enfrentado por essa minoria, que tem que lidar diariamente com o fato de que o Brasil é o país com maior número de assassinatos de travestis e transexuais e que, a cada 27 horas, uma pessoa é assassinada, vítima de violência homofóbica, lesbofóbica ou transfóbica. A mensagem estava ali, gritando na nossa cara, pedindo para ser lida, pedindo, com misericórdia, para ser interpretada — e não foi.

Porque é isso que acontece quando ousamos usar nossa voz e reivindicar direitos, quando ousamos ir contra a maré e quebrar esse círculo vicioso de silêncio e medo. Mas, por mais que tentem distorcer nossa mensagem insinuando que nós não merecemos estar ali, são em momentos como esse que devemos lembrar que precisamos — ou melhor, *devemos* — continuar mostrando que a nossa história importa e que o nosso grito só vai aumentar, porque temos a linguagem, a voz e a rua a nosso favor. ★