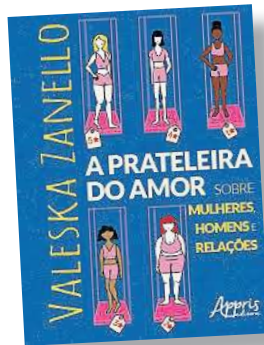


PARA AS MÃES

A prateleira do amor: sobre mulheres, homens e relações, de Valeska Zanello

- Por que a queixa na esfera amorosa é uma constante na vida das mulheres, mesmo entre aquelas que estão solteiras? Por que a “beleza” é ressentida como um capital tão importante? E por que é tão comum mulheres “adotarem” seus parceiros, cuidando deles, por eles e para eles?. Para explicar essas questões, relacionadas às hierarquias de gênero, a autora propõe a metáfora da prateleira do amor.



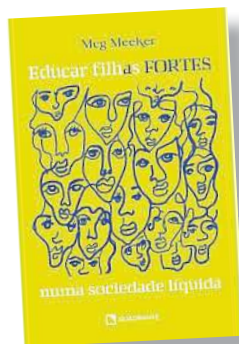
Para educar crianças feministas, de Chimamanda Ngozi Adichie

- Escrito no formato de uma carta da autora a uma amiga que acaba de se tornar mãe de uma menina, o livro traz conselhos simples de como oferecer uma formação igualitária a todas as crianças, o que se inicia pela justa distribuição de tarefas entre pais e mães. E é por isso que este breve manifesto pode ser lido igualmente por homens e mulheres, pais de meninas e meninos.



Educar filhas fortes numa sociedade líquida, de Meg Meeker

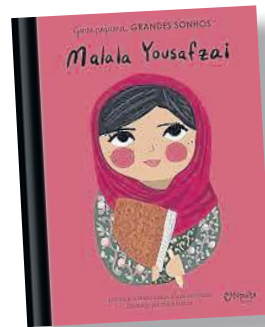
- Mesclando sua vasta experiência como pediatra com uma boa dose de bom senso, a autora explica, neste livro, os 11 passos necessários para que nossas filhas atinjam todo o seu potencial.



PARA AS MENINAS

Gente pequena, grandes sonhos: Malala Yousafzai, de Florencia Errecarte (de 5 a 8 anos)

- O livro conta a história da defensora da educação e ganhadora do Prêmio Nobel da Paz, Malala. Nascida em Mingora, Paquistão, seu pai decidiu que ela teria as mesmas possibilidades de um menino. A menina adorava estudar, mas um regime cheio de ódio tomou o poder e proibiu as meninas de irem à escola. Malala protestou, o que a tornou alvo de violência.



Pequenas grandes sonhadoras: Mulheres visionárias ao redor do mundo, de Yashti Harrison (de 8 a 11 anos)

- O livro conta as histórias de vida de 35 mulheres visionárias, entre elas inventoras, artistas e cientistas, *Pequenas Grandes Sonhadoras* inspira e ensina ao mesmo tempo.



Histórias de ninar para garotas rebeldes, de Elena Favilli e Francesca Cavallo (para adolescentes)

- É um livro com 100 histórias sobre a vida de 100 mulheres extraordinárias do passado e do presente, ilustradas por 60 artistas mulheres do mundo inteiro.



Criando uma adolescente!

A adolescência é um período de intensas mudanças para as jovens, e muitas vezes, a relação com as mães se torna um ponto de equilíbrio entre autonomia e proteção. Nesse momento delicado, a empatia desempenha um papel fundamental. Mães que conseguem se colocar no lugar das filhas, ouvindo sem julgar e oferecendo apoio emocional, podem fortalecer essa conexão e ajudar as jovens a se sentirem mais seguras em suas escolhas.

Além disso, a orientação sobre os planos futuros — como carreira, educação e vida pessoal — é essencial. Quando mães se envolvem de maneira ativa e construtiva, com compreensão das necessidades de cada fase, elas podem ser uma verdadeira fonte de inspiração e guia, preparando suas filhas para os desafios que virão.

Thaynara Cristina dos Santos Lima, 37, deu à luz Sophia dos Reis Lima, 14, aos 23 anos, e conta que educa a adolescente à base de respeito. Entretanto, sempre pontua que nunca haveria espaço para ingenuidade. “Precisamos saber respeitar o próximo, deixar claro que somos mulheres boas e honestas, porém não bobas. Não existe essa ideia de que, por sermos boas e termos princípios, somos ingênuas ou tolas. Somos justas, e muito justas, em tudo o que fazemos, e assim procuramos levar as coisas com leveza”, expõe.

A mãe explica que a relação das duas é forte. Ambas são comunicativas e isso ajuda em cada fase diferente que a estudante passa. “Nós conversamos muito, e ela adora isso. Por esse motivo, já existe nela uma liderança muito forte. Mas o que a gente ensina é sempre ter carinho e educação, tanto na forma de falar quanto na forma de agir”, comenta Thaynara.

Para a gerente comercial, o estudo é o caminho para as meninas se tornarem grandes mulheres. “Sempre falei isso: uma mãe pode ser o que quiser, mas uma coisa que devemos oferecer aos filhos é a educação. Um bom estudo, eu acredito, faz toda a diferença”, reflete.