

diferente do meu feijão com arroz, bife, salada e batata frita”, brinca.

Ainda assim, a experiência tem sido enriquecedora. “O aprendizado é constante, e as amizades feitas aqui serão para toda a vida”, conta. Para Ludmila, a missão se resume a uma palavra: “resiliência”. A militar compartilha que o que mais a marcou até agora foi observar como ambientes restritivos e desafiadores fortalecem os laços entre as pessoas. Seu compromisso com a Unmha segue até 5 de julho e, até lá, ela pretende continuar representando com excelência o Exército brasileiro e contribuindo para a estabilidade da região.

## Ensinamentos

A capitã Renata Simões, 38, tem 15 anos de experiência na corporação e sempre soube que esse era o seu caminho. Filha de militar e ex-aluna de Colégio Militar, cresceu encantada com a disciplina e os valores das Forças Armadas, decidindo seguir a mesma trajetória.

Formada em medicina veterinária e doutoranda em biodefesa, especializou-se em defesa química, biológica, radiológica e nuclear (DQBRN), o que a levou a realizar treinamentos em diversos países, como Sérvia, Paquistão e República Tcheca. O compromisso com o serviço ao próximo também se refletiu em seu envolvimento em trabalhos voluntários, tendo contribuído, em 2019, como veterinária na Operação Acolhida — que auxilia imigrantes venezuelanos em situação de vulnerabilidade.

Hoje, a capitã Renata está como observadora militar na Minusca, focada na República Centro-Africana. “Aqui, o meu trabalho nas patrulhas objetiva garantir a escuta de outras mulheres, fortalecendo a participação feminina em espaços onde, muitas vezes, elas são invisibilizadas.”

Segundo a militar, o maior desafio tem sido conciliar a saudade do esposo e dos filhos, mas a experiência é de transformação. “Eu me sinto profundamente realizada em contribuir com essa missão. E eu sei que saio daqui diferente, com ensinamentos profundos de empatia, doação e resiliência”, afirma.

## Pioneirismo

A presença feminina nas missões de paz do Exército começou em 2003, quando a capitã médica Ângela Tavares Bezerra, hoje com 61 anos e 23 de carreira militar, foi a primeira mulher a integrar um contingente brasileiro em uma operação da ONU.



**Capitã Renata Simões, 38, está em missão na República Centro-Africana: “Meu trabalho é garantir a escuta de outras mulheres”**



**Major farmacêutica Ludmila Santos, 47, integra a operação da ONU no Iêmen**

Ao se candidatar para a missão no Timor-Leste, Ângela passou por um rigoroso processo seletivo, que incluiu testes físicos e treinamentos intensivos em condições iguais às dos homens. “No

início, foi um pouco difícil, pois eu precisava acompanhar os rapazes em atividades físicas de alta performance, além dos treinamentos diurnos e noturnos com instruções de tiro, orientação e



**Ângela Bezerra foi a primeira mulher do Exército a ir numa missão de paz**

aulas de idiomas”, lembra.

Sua perseverança e dedicação foram reconhecidas rapidamente. “Ao demonstrar esforço e capacidade, meus companheiros perceberam a força e a coragem

que temos como mulheres e passaram a confiar em mim, incluindo-me em tudo. Não senti preconceito, apenas o desafio de provar que eu era capaz”, relata.

No Timor-Leste, Ângela encontrou uma realidade de extrema pobreza e instabilidade política, mas também uma população carente de ajuda humanitária. Seu trabalho como médica militar ia além dos atendimentos médicos, uma vez que era parte do esforço de reconstrução de um país devastado por conflitos.

“Lembro como se fosse hoje. No meu primeiro dia no Timor, fui chamada pelo general Beraldo, que me disse: ‘Aqui, você não é apenas a capitã médica Ângela, mas, sim, a representante feminina do nosso país. A partir de então, você abre ou fecha as portas para o corpo feminino do Exército’. Isso me incentivou a dar o melhor de mim”, compartilha, emocionada.

Seu compromisso abriu caminho para muitas outras mulheres. “O maior desafio era interno, pois eu sabia que não poderia decepcionar as futuras companheiras que viriam depois de mim”, destaca.

Hoje, com orgulho, ela vê a crescente participação feminina nas missões de paz e deixa uma mensagem para as próximas gerações: “Gostaria de transmitir para todas as mulheres que acreditem em si mesmas. Somos capazes, somos fortes, e, mostrando nosso potencial, podemos ser respeitadas. Não há limites para alcançarmos nossos objetivos!”