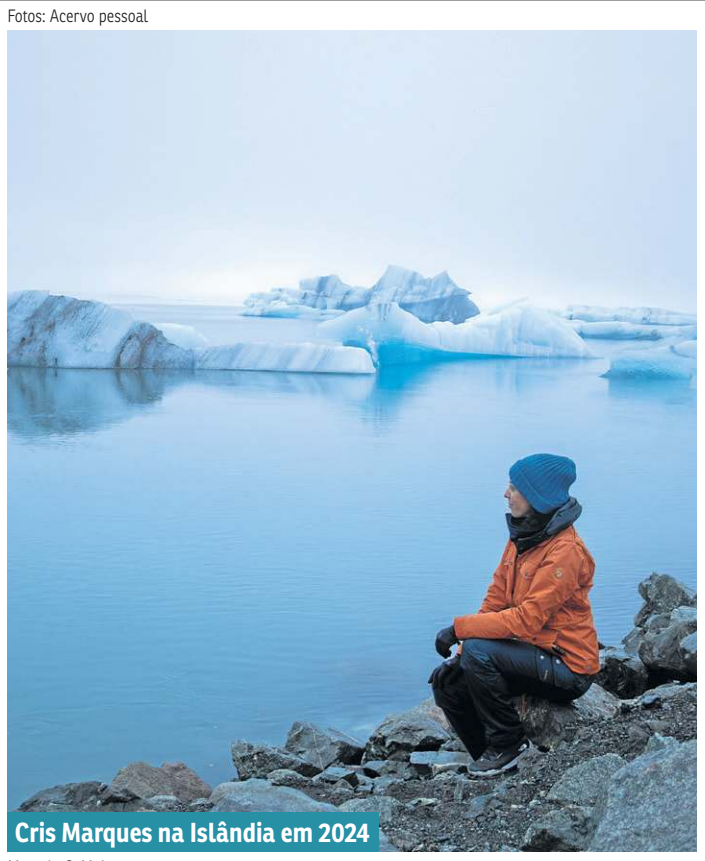


Cris em Ait Ben Haddou, Marrocos, em 2024

Fotos: Acervo pessoal



Cris Marques na Islândia em 2024

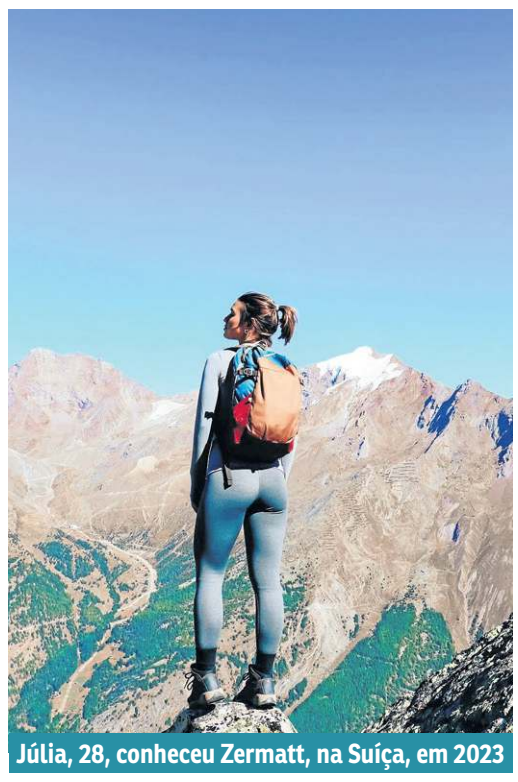
Marcelo C. M. Lopes



Júlia Losada numa cachoeira em Mpigi, Uganda, em 2025



Cris Marques foi ao Monte Roraima, na Venezuela, em 2024



Júlia, 28, conheceu Zermatt, na Suíça, em 2023

Mulheres com o mundo nas mãos

Mesmo com desafios e tabus, elas encaram viagens sozinhas e celebram a independência e a curiosidade pelos lugares do planeta

» GABRIELA CIDADE*

"O medo é uma ponte para a coragem. Ele não é o ponto final, e sim o caminho". Para Júlia Losada, 28 anos, viajar pelo mundo sendo mulher, simboliza enfrentar o medo e abrir a porta da curiosidade e vontade de conhecer novos lugares e pessoas. A fotógrafa e criadora de conteúdo acredita que ouvir relatos de outras mulheres que viajam é importante para encontrar essa coragem.

"É normal termos medo. Ouvir relatos nos fortalece. Por isso, eu gosto de compartilhar minhas viagens e falar sobre meus medos, para as pessoas entenderem que faz parte sentir, e que, a partir disso, a gente toma os cuidados necessários", pontua.

62%

das mulheres brasileiras deixaram de viajar sozinhas, em 2025, por questões de segurança

Nascida em Maceió e moradora de Brasília, Júlia cresceu em uma família de viajantes, pais a avós. A primeira viagem sozinha veio cedo, aos 16 anos, num intercâmbio. Desde então, percorreu o Brasil, Oceania, África, Ásia e Europa.

O medo de que Júlia fala é compartilhado por muitas brasileiras. Segundo a pesquisa de 2025 Mulheres que Viajam Sozinhas, do Ministério do Turismo e da Unesco, 62% das mulheres deixaram de viajar sós por questões de segurança. Ainda assim, elas estão pelo mundo: 40% das brasileiras fizeram ao menos uma viagem solo. Esse número simboliza liberdade e direitos. Até 1962, as mulheres casadas no Brasil precisavam da autorização do marido para viajar.

Para Júlia, é justamente essa liberdade que correr o mundo revela. "Não é a viagem em si, mas tudo que você vai destravar. A partir do momento em que você viaja sozinha, descobre a independência e a liberdade, e parece que esse sentimento fica para o resto da vida. Você descobre o poder de não depender de ninguém", conta. "O mundo é gigante, e a vida é para isso. A gente sai da nossa bolha, conhece pessoas novas. Viajar é descobrir novos lugares e, ao mesmo tempo, se descobrir", acrescenta. Mas, estar só não é condição para ser uma mulher viajante, é apenas uma das formas de ocupar o mundo.

Só querer

"Viajo porque posso. Em um direito conquistado por mulheres de outro tempo, viajo porque sou um corpo político". Essa fala é da viajante Cris Marques, 41. Para ela, circular pelo Brasil nunca foi uma dúvida. "Se eu queria, eu ia sozinha. Se queremos ir em um lugar, não devemos esperar alguém pra ir conosco", acredita. A partir desse entendimento, Cris começou a viajar pelo mundo e, especialmente, pelo Brasil e América Latina, há duas décadas.

Nascida em Brasília e criada em Minas Gerais, a turismóloga e influenciadora digital fez a primeira viagem sozinha aos 20 anos. Depois disso vieram muitas outras. Hoje, como o turismo virou seu trabalho, ela costuma viajar acompanhada de equipes, parceiros e grupos. Sozinha ou não, Cris entende a viagem como uma ferramenta de transformação social, por meio de um turismo que impacte positivamente a vida de quem mora nos destinos.

"Quero viajar para mostrar a importância do território. Contribuir para que o turismo seja menos predatório e mais sustentável. Para além de listas de lugares para conhecer, temos que entender o movimento de viajar como privilégio e como forma de impactar positivamente os lugares por onde a gente passa", defende.

Cris não romantiza o caminho. "Eu viajo porque tenho condições para isso, sabendo que viajar é um privilégio num Brasil em que isso não é uma realidade para muitas pessoas", reconhece. Justamente por isso, ela defende que quem pode ir, vá. Muitas mulheres, segundo ela, ainda condicionam os próprios desejos à disponibilidade dos outros.

"As pessoas falam: 'Tem certeza que você quer ir sozinha? Por que não espera alguém?'". A resposta dela é um convite para sair do lugar comum, a começar pelo próprio país. "Eu diria para as pessoas conhecerem o Brasil. Ele tem uma diversidade cultural e étnica enorme, que as pessoas não conhecem." E para que as mulheres sigam em frente, com ou sem companhia. "Precisamos ocupar os espaços! Ainda bem que estamos mudando isso. Tem muitas mulheres viajando", ressalta.

> **"Não é a viagem em si, mas tudo que você vai destravar. A partir do momento em que você viaja sozinha, descobre a independência e a liberdade, e parece que esse sentimento fica para o resto da vida"**
>
> ***Júlia Losada, fotógrafa***



Alessandra conheceu a Cidade do Panamá, no Panamá, em dezembro de 2025



Alessandra em festa na Ilha do Marajó, no Pará, em novembro de 2025

Alessandra Andreazzi, 52, é uma dessas mulheres. Especialista em financiamento climático, ela aprendeu cedo o que é liberdade, tendo como exemplo sua mãe e a avó, que também viajavam. "Desde muito nova, tenho vontade de conhecer o mundo", enfatiza a moradora da Asa Norte. Por causa do seu trabalho, ela viaja muito, e sempre busca misturar com o turismo. Perguntada sobre uma viagem emblemática em sua trajetória, conta que, em 2001, percorreu sozinha e a pé 835 quilômetros do Caminho de Santiago, em 27 dias.

Alessandra viveu um longo casamento, e as viagens de turismo eram em família, com o marido e as filhas. Foi depois da separação que Alessandra passou a viajar sozinha também a passeio. Em cada destino, ela busca conhecer a cultura, participar da vida local e trocar com pessoas que vivem de outro jeito e falam outras línguas. Hoje, viajar sozinha deixou de ser uma questão problemática. "Não penso muito que sou uma mulher viajando. Para mim, é natural. Me sinto muito bem e segura."

***Estagiária sob a supervisão de José Carlos Vieira**