

**faça a  
sua  
coroa  
de gelo  
brilhar**

amanda lovelace



leYa

# DADOS DE ODINRIGHT

## Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [eLivros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

## Sobre nós:

O [eLivros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [eLivros](#).

## Como posso contribuir?

Você pode ajudar contribuindo de várias maneiras, enviando livros para gente postar [Envie um livro](#) ;)

Ou ainda podendo ajudar financeiramente a pagar custo de servidores e obras que compramos para postar, [faça uma doação aqui](#) :)

***"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e***

***poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir  
a um novo nível."***

**eLivros**.love

Converted by [convertEPub](#)

**faça  
a sua  
coroa  
de gelo  
brilhar**

**faça  
a sua  
coroa  
de gelo  
brilhar**  
amanda lovelace

tradução  
debora fleck



Título original: *shine your icy crown*

Copyright do texto © 2021 Amanda Lovelace

Copyright das ilustrações © 2021 Janaina Medeiros

Originalmente publicado nos Estados Unidos por Andrews McMeel Publishing, uma divisão da Andrews McMeel Universal, Kansas City, Missouri.

Tradução para língua portuguesa © 2021 Casa dos Mundos / LeYa Brasil, Debora Fleck

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19.02.1998.

É proibida a reprodução total ou parcial sem a expressa anuência da editora.

Editora executiva: Izabel Aleixo

Produção editorial: Carolina Vaz e Emanuelle Veloso

Diagramação: Filigrana

Adaptação de capa: Kelson Spalato

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

---

Lovelace, Amanda

Faça a sua coroa de gelo brilhar / Amanda Lovelace; tradução de Debora Fleck; ilustrado por Janaina Medeiros. – São Paulo: LeYa Brasil, 2021.

160 p.: il, color.

ISBN 978-65-5643-121-5

Título: Shine your icy crown

1. Poesia americana I. Título II. Fleck, Debora III. Medeiros, Janaina

21-2985

CDD 811

---

Índices para catálogo sistemático:

1. Poesia americana

LeYa Brasil é um selo editorial da empresa Casa dos Mundos.

Todos os direitos reservados à

CASA DOS MUNDOS PRODUÇÃO EDITORIAL E GAMES LTDA.

Rua Frei Caneca, 91 | Sala 11 – Consolação

01307-001 – São Paulo – SP  
[www.leyabrasil.com.br](http://www.leyabrasil.com.br)

*a todas as garotas  
que já foram chamadas de vaca  
por falar o que pensavam.*

*portanto, a todas as garotas.*

## *alerta de gatilho*

este livro  
contém  
material sensível  
relacionado a:

abuso infantil,  
relacionamentos tóxicos,  
assédio sexual,  
transtornos alimentares,  
doenças mentais,  
automutilação,  
sexismo,  
suicídio,  
trauma  
& talvez mais.

lembre-se de praticar  
o autocuidado  
antes, durante & depois  
da leitura.

## *sumário*

*i*  
*ii*  
*iii*

## *nota da autora*

bem-vinda, querida leitora! veja como a imaginação é um troço engraçado e muitas vezes fugidio. a coletânea de poemas que você vai ler agora foi inspirada em fábulas que envolvem gelo e bruxaria – tanto antigas quanto novas, conhecidas & talvez não tão conhecidas assim. mas no fim das contas eu considero este material um conto de fadas completamente novo. embora se trate, *sim*, de ficção, cada poema é baseado, de um jeito ou de outro, em minhas próprias experiências, especialmente na relação singular entre as duas personagens principais.

aqui, são irmãs que criam grande parte da magia.

mas não é assim mesmo na maior parte do tempo?

com amor,  
amanda



## *deixe-me contar uma história de rebeldia*

há uma garota que  
adora contos de fadas  
mais do que tudo,

só que ela não  
entende por que  
a história da princesa

termina assim  
que ela se casa  
com o príncipe.

“o que acontece depois?”,  
a garota se pergunta,  
mas parece que ninguém  
sabe a resposta.

*deixe-me contar uma história  
de mais rebeldia ainda*

há uma garota que  
adora contos de fadas  
mais do que tudo,

só que,  
por mais que procure  
uma resposta,

ela não entende  
por que precisa de fato  
haver um príncipe.

“por que a princesa não  
se casa consigo mesma?”, pergunta,  
ao que todos respondem  
“mas isso não seria *romântico*”.





## *i*

era uma vez uma princesa muito teimosa que recusava todas as coroas que seu pai – um rei poderosíssimo – lhe dava de presente, todas elas feitas dos melhores materiais. no entanto, isso não a impedia de rejeitá-las sem titubear. nenhuma coroa lhe servia *direito*. pouco tempo depois, os rumores começaram a se espalhar. acreditava-se que a princesa não tinha amor pela tradição nem pelo reino ou por seu povo. alguns especulavam que seu coração era vazio. à noite, o choro da princesa podia ser ouvido por todo o reino, mesmo nas profundezas da floresta, onde apenas os três espíritos conseguiam ouvi-la.



elas dormiam como as lontras –  
de mãos dadas, para nunca se perderem.

– irmãs.



## *diz a irmã mais velha*

eu te amo mais do que a lua lá no céu. te amo mais do que a urso menor & a urso maior juntas. te amo mais do que qualquer estrela. te amo mais do que toda a galáxia & todas as galáxias que ainda serão descobertas. você também é um ser magnífico, celestial. não consigo me imaginar *fora* do mesmo céu que você.

em seus devaneios, ela nunca está sentada ao lado de quem manda – não, é sempre ela quem dá as cartas. ao longo do caminho, alguém se aproxima & diz que as mulheres não têm poder suficiente para fazer tudo sozinhas. assim, todas as suas esperanças se estilhaçam & ela nunca mais enxerga o mundo da mesma forma.

– *patriarcado.*

*diz a irmã mais velha*

quando outras pessoas decidem não  
acreditar na sua magia,

cabe a *você*  
acreditar na sua magia.

não há satisfação maior  
do que provar que elas estão erradas.

- i. "comporte-se."
  - ii. "não faça perguntas."
  - iii. "feche as pernas."
  - iv. "use roupas discretas."
  - v. "seja vista, não ouvida."
- *o rei & a rainha.*

## *diz a irmã mais velha*

quebre as regras sempre que surgir uma oportunidade. viva com tanta intensidade, coragem & liberdade que as pessoas muitas vezes vão acusá-la de ser bruxa. afinal, o que a sociedade mais teme é uma mulher que não apenas tem consciência da própria força como não tem medo de usá-la da forma que achar melhor. o que poderia ser mais divertido do que mantê-los sempre em estado de alerta?



quando ela o acusa de estar puxando suas tranças, todos correm para ver se *ele* está bem. “ele jamais faria uma coisa dessas”, dizem, ignorando-a quando ela tenta explicar a verdade. *por que ele sempre se safa de tudo?*, pensa ela. *ninguém nunca acredita em mim. não é justo.*

– *irmão.*

*diz a irmã mais velha*

quem realmente gosta de você  
não vai usar  
os nós dos dedos, os punhos ou a crueldade.

*nada disso é normal.*

acima de tudo,  
você precisa saber que  
nunca merece nada disso.

“você seria tão mais bonita se...”

“você nunca vai arranjar um namorado se não...”

– *o que todos dizem a ela.*

*diz a irmã mais velha*

se você não quer  
raspar a perna,  
não raspe.

se não quer  
usar maquiagem,  
não use.

se não quer  
se arrumar toda,  
não se arrume.

seja *você*  
da forma que lhe for mais confortável.



ela ouvia mais  
gritos dos pais  
do que palavras de amor.

– *decepção.*

## *diz a irmã mais velha*

não somos definidas pelo amor que nossa família nos deu ou deixou de nos dar. somos definidas, isso sim, pela pessoa que conscientemente nos tornamos apesar deles – a gentileza que demonstramos ao mundo, o perdão que damos a nós mesmas, as vezes em que nos pronunciamos em vez de ficarmos em silêncio & as desculpas difíceis porém necessárias que pedimos.

dizem que nunca se deve favorecer nenhum dos filhos porque o menos favorecido ficará fadado a se enxergar sempre como preterido & será uma tarefa quase impossível persuadi-lo do contrário.

*– ela sabe disso por experiência própria.*

## *diz a irmã mais velha*

mesmo que você não seja a favorita deles,  
sempre será a favorita *de alguém*.

(a minha, por exemplo.)

sozinha no quarto  
ela declara:

“nunca vou ser  
tão *bonita* quanto ela”.

“nunca vou ser  
tão *magra* quanto ela”.

“nunca vou ser  
tão *gentil* quanto ela”.

“nunca vou ser  
tão *amada* quanto ela”.

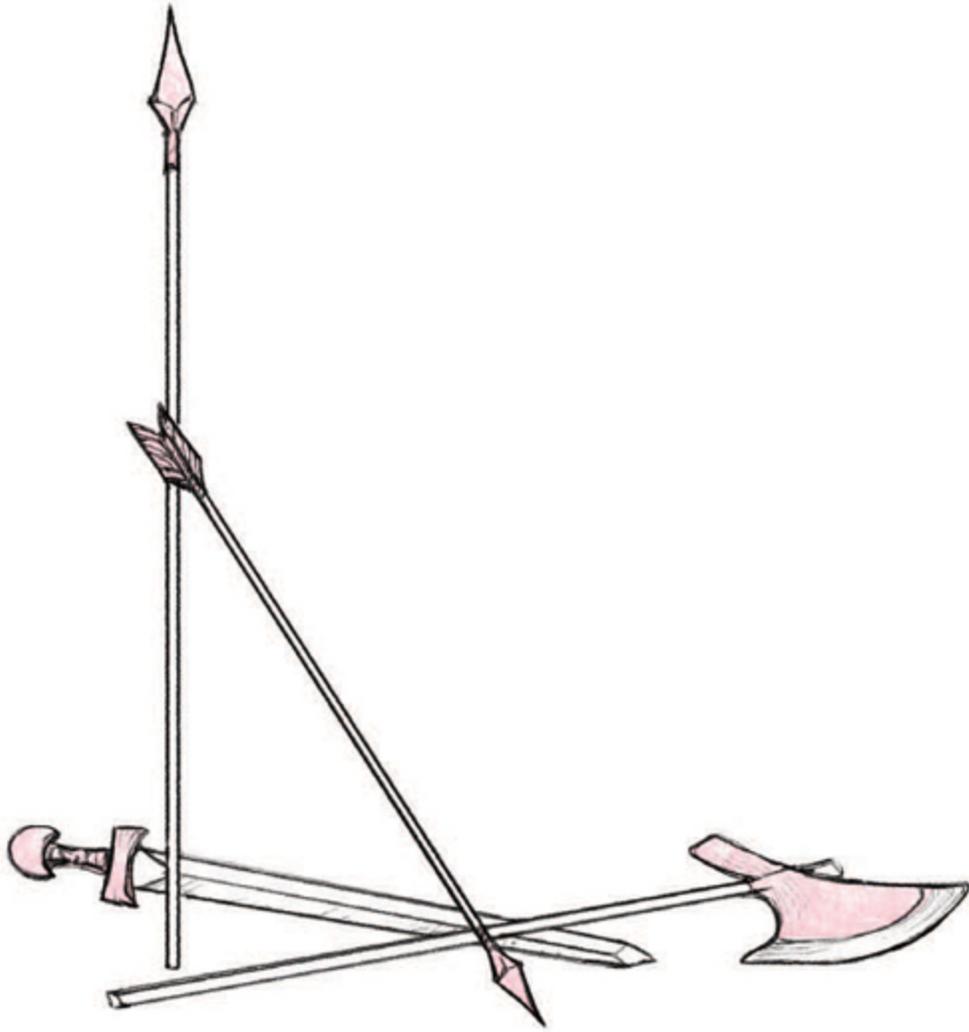
“nunca vou ser  
tão *merecedora* quanto ela”.

– assinado: a irmã feia.

*diz a irmã mais velha*

irmãs não deveriam ficar  
competindo entre si.

irmãs deveriam  
lutar uma pela outra.



a única vez  
em que um garoto  
a chama para sair  
é de brincadeira.

depois de tanto tempo,  
ela começa

a se enxergar  
como uma piada também.

– *moral da história.*

## *diz a irmã mais velha*

algumas pessoas só se sentem bem quando botam outras para baixo. fazendo alguém se sentir inferior, elas, por sua vez, se sentem superiores. não lhes dê a satisfação de uma resposta; ofereça apenas o seu silêncio solene. o lugar dos monstros é debaixo da ponte, mas o seu lugar, o lugar de uma poderosa rainha, é num castelo com o qual eles só podem sonhar.

“por que ninguém me quer?”

– *por quê, por quê, por quê?*

## *diz a irmã mais velha*

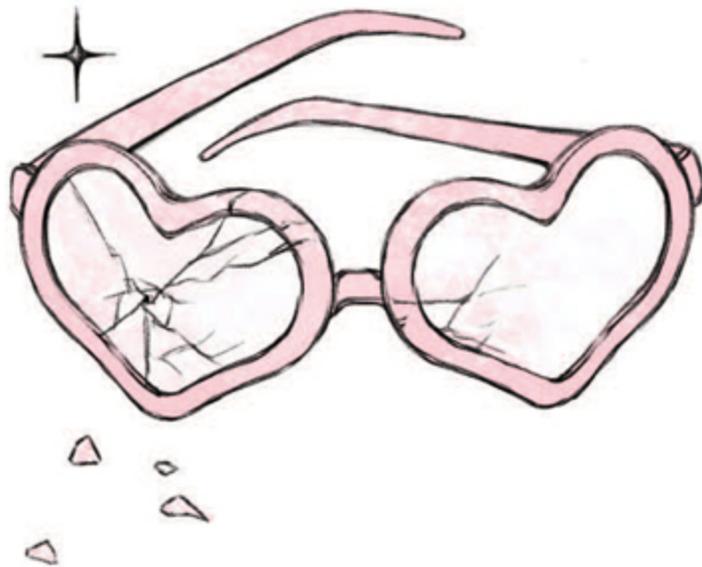
toda garota tenta sobreviver num mundo perverso que lhe diz que ela nunca será boa o suficiente, seja lá o que fizer. pode ter certeza: não há nada de errado com você, nem nunca houve, portanto nem ouse tentar mudar nada em si mesma. qualquer um que mereça estar ao seu lado enxergará que você já vale mais que um diamante.

ela quer uma vida  
como se vê nos filmes –

do tipo em que  
no fim a garota  
tira os óculos,  
revelando sua verdadeira beleza,

& de repente  
todos passam a admirá-la.

*– ela não percebe que já é bonita.*

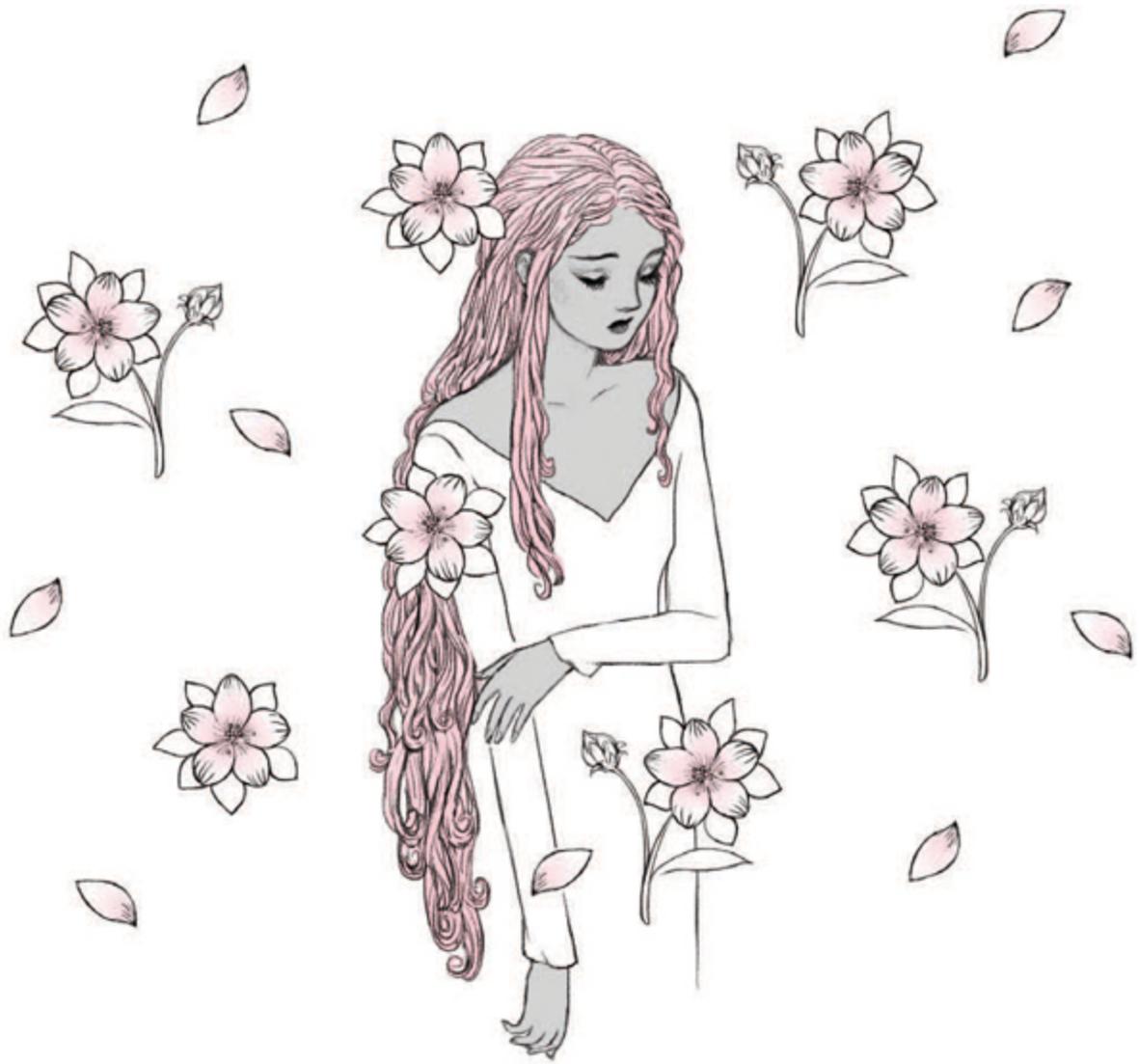


## *diz a irmã mais velha*

vai *sempre* surgir um rímel novo. vai *sempre* surgir um batom novo. vai *sempre* surgir uma calça jeans nova. vai *sempre* surgir um novo corpo ideal. quando você finalmente estiver atualizada, já vai haver uma nova tendência. a ideia é que seja inatingível, pois isso garante que sua única opção será continuar investindo seu tempo, dinheiro & energia. respeite-se o suficiente para não aderir a um sistema cujo sucesso depende de fazê-la se sentir insegura. em vez disso, dedique-se a ser você mesma, sem concessões.

quando está num lugar cheio de gente, ela sente como se não pertencesse àquele ambiente. a maior parte do tempo, não acha que tem nada de interessante a dizer, então fica num canto & não abre a boca. quando consegue reunir coragem para falar o que pensa, das duas, uma: ou ninguém faz questão de ouvi-la ou atropelam sua fala. sempre foram mais ruidosos, sempre muito mais confiantes do que ela.

– *invisível*.



*diz a irmã mais velha*

não ouse  
se desvalorizar.

não ouse  
se apequenar para  
dar espaço aos outros.

não ouse  
se esconder  
nas sombras.

não ouse  
murchar enquanto  
todo mundo desabrocha.

eis um fato incontestável:  
*você é importante.*

ela é tão calada que  
ninguém pensa duas vezes  
antes de espalhar  
os segredos dos outros  
na frente dela –

mal sabem eles  
que ela é  
uma excelente ouvinte  
& que estão lhe ensinando  
que não se pode  
confiar em ninguém.

– *traidores.*

## *diz a irmã mais velha*

fique atenta às maçãs que as pessoas tentam lhe oferecer. algumas serão deliciosas, mas outras podem estar envenenadas. tente não se conformar com o que é tóxico só porque está morrendo de fome & acha que não há nada melhor disponível para você. a dor que terá que enfrentar não vale a pena. siga em frente – explore novos pomares & não tenha medo de ser seletiva. você, minha querida, merece tudo de mais doce que a vida tem a oferecer.

o passatempo preferido dela é sentar num café & ficar imaginando os relacionamentos que poderia ter com completos estranhos – o chocolate quente que tomariam, os desenhos que fariam na neve, os casacos que ela roubaria & diria serem seus. é muito mais fácil do que a vida real. assim, não podem rejeitá-la, como ela sabe que fariam.

*– assim, ela nunca se machuca.*

*diz a irmã mais velha*

você está menos sozinha  
do que imagina.

o truque é  
abrir seu coração

tanto quanto  
as asas de uma borboleta.

tenha paciência –  
fique atenta –

& você vai  
encontrar a sua galera.



“vamos pra festa.”

– *as amigas dela, tentando incluí-la.*

“prefiro muito mais ficar em casa & me perder num livro.”

– *ela, fugindo, de novo com medo.*

*diz a irmã mais velha*

você quer tanto  
que os outros provem  
que se preocupam com você,

mas continua  
afastando todo mundo.

*por quê?*

abra todas as janelas.  
deixe o amor entrar.

já está na hora de impedir  
que os “e se”  
limitem você dessa forma.

ajoelhada à frente do vaso, ela busca se aliviar. sente que não controla nada na vida, mas *isto*, sim, é algo que ela consegue controlar & nunca vai deixar que lhe tirem esse poder.

– *joelhos esfolados.*

## *diz a irmã mais velha*

demonstre gratidão por  
uma parte do seu corpo todo santo dia.

se tem pernas,  
agradeça a elas por carregarem você.

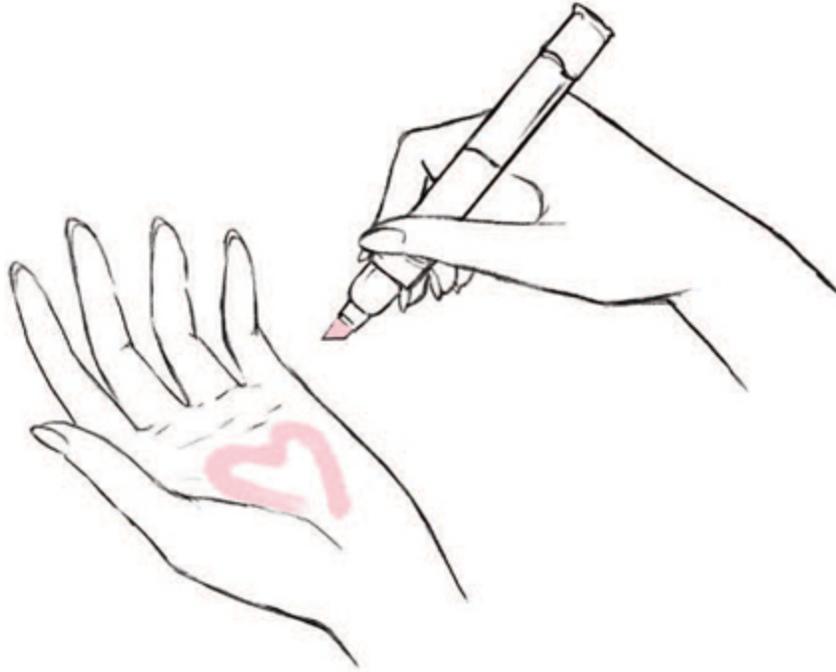
se tem braços,  
agradeça a eles por levantarem você.

se tem estômago,  
agradeça a ele por satisfazer você.

se tem olhos,  
agradeça a eles por mostrarem  
o mundo a você.

se tem boca,  
agradeça a ela por alimentar você.

está na hora de se reconciliar  
com o único corpo que você tem.



toda noite ela ouve  
uma vozinha persistente  
que tenta convencê-la de que

ninguém jamais se sentiu  
tão triste ou sozinha  
ou tão insignificante

como ela se sente agora.

– *princesa do gelo.*

## *diz a irmã mais velha*

nossa cabeça muitas vezes pode parecer uma fortaleza da qual temos poucas esperanças de escapar. ela é muito boa em fazer você acreditar que as coisas sempre foram assim & nunca podem melhorar, mas elas podem melhorar & vão melhorar. todo livro tem começo, meio & fim, & alguns livros inclusive têm continuação. você está apenas no começo do primeiríssimo livro. dê ao restante de sua história uma chance real de desabrochar.

ela quer alguém com quem possa ter conversas profundas. alguém que a leve para tomar sorvete à uma da manhã. alguém com quem possa ver filmes da disney quando estiver doente. alguém que escutará o que ela tem a dizer sem considerá-la burra ou chata. quer alguém – *qualquer um* – que dedique um tempo a entendê-la.

– *será que é mesmo possível?*

*diz a irmã mais velha*

pois se você não pode

relaxar um pouco

& tirar o sapato

& fazer careta

quando está com eles,

qual é a graça?

há dias em que a simples ideia de sair da cama parece impossível para ela & no passado chegou a acreditar que o impossível era possível: móveis encantados, animais que falavam, amigos invisíveis que ganhavam vida, beijos que faziam reviver, fadas & talvez o mais impossível de tudo, a felicidade.

*– onde ela foi parar?*



*diz a irmã mais velha*

qualquer coisa  
em que você tenha coragem  
de acreditar  
é mais do que possível.

não comece pequeno.

comece com  
seus sonhos mais loucos.

não aceite nada menos.  
nada.

a depressão dela  
faz com que fique ansiosa

&

a ansiedade dela  
faz com que fique deprimida.

– *nunca tem fim.*

*diz a irmã mais velha*

seja tão corajosa  
quanto sei que você pode ser.

continue lutando.  
continue, alma de loba.

planos cancelados  
fazem com que ela suspire aliviada.

– *agora não terá mais que fingir.*

*diz a irmã mais velha*

lembre-se:  
tudo bem não estar bem.

chore,  
ponha tudo no papel,  
grite no travesseiro.

*conte a alguém.*

permita-se sentir  
seja lá o que estiver sentindo –

honre suas emoções  
para finalmente se libertar.

as amigas não entendem que ela não pode estar disponível para elas se ainda nem aprendeu direito a estar disponível para si mesma. em vez de sentirem empatia, acusam-na de ser *egoísta*.

– *ferida*.

*diz a irmã mais velha*

uma amiga de verdade  
entende quando  
você não consegue  
estar presente.

uma amiga ainda melhor  
entende quando  
você precisa, na verdade,  
estar presente para si mesma.

se ela não quer entender,  
então espero que você entenda que  
ela não é realmente  
sua amiga.

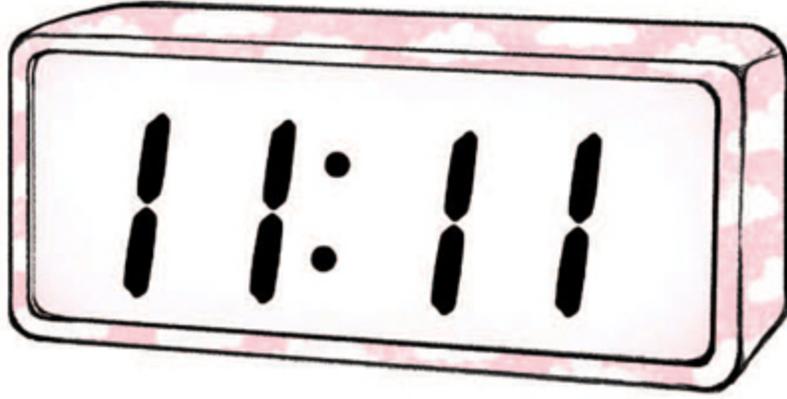
ela fecha os olhos  
& repete um desejo em silêncio:

*não vou acordar amanhã.*

*não vou acordar amanhã.*

*não vou acordar amanhã.*

*– ela não sabe se tem alguém ouvindo.*



## *diz a irmã mais velha*

um dia você vai acordar antes do nascer do sol & vai ver o luar entrando pela janela do quarto &, apesar de tudo de ruim que já lhe aconteceu, se sentirá descansada & animada para descobrir as novas aventuras que a aguardam. você perceberá que se sente muito grata por ter decidido continuar viva para experimentar esse incrível momento de paz. isso eu posso lhe prometer.

e de novo alguém pergunta a ela o que há de errado & ela garante que está tudo bem; só está cansada. “dormi pouco essa noite”, diz ela. sempre parece que está mentindo a todos à sua volta, mas não está. ela *está* cansada – não só fisicamente, mas também mental e emocionalmente.

– *aperfeiçoando as próprias desculpas.*

## *diz a irmã mais velha*

*desafio #1:*

comece falando a verdade  
quando alguém perguntar  
como você está.

*desafio #2:*

faça mais perguntas  
quando alguém disser que está bem  
& você souber que a pessoa está mentindo.

o cuidado com o outro  
precisa ser naturalizado –  
não por uma questão de educação,

mas por genuína  
compaixão humana.

não,

machucar a si mesma  
*não* é algo que ela  
faz para chamar atenção.

às vezes,

é a única coisa  
que a prende  
à terra.

*– ela sente como se pudesse sair flutuando a qualquer momento.*

## *diz a irmã mais velha*

tentarão convencê-la de que você não tem o direito de se sentir infeliz – que outras pessoas sofrem muito mais do que você. ainda que esse argumento seja verdadeiro, *não importa*. sua dor é só sua & compará-la à dor dos outros não resolve o problema. não permita que palavras de terceiros a impeçam de procurar ajuda.

ela começa a ter um pensamento muito, muito perigoso: talvez, *quem sabe*, encontrará a felicidade que deseja caso se perca em alguém.

– *imprudente*.

*diz a irmã mais velha*

o amor nem sempre  
é a resposta.

ele não é a cura para todos os males  
e nunca deve  
substituir a terapia.

permita que a pessoa a seu lado  
seja um ser humano falível,  
uma fonte de apoio.

não que seja tudo na sua vida.

quanto mais meninos ela beija,  
mais percebe que  
tem coisas bem mais  
interessantes para fazer.

*– ela fica pensando se não tem algo errado consigo mesma.*

## *diz a irmã mais velha*

está tudo bem se o que você quer para si mesma não é o que outras pessoas querem para você. esse é o *seu* conto de fadas, querida – você é a única que tem de vivê-lo, portanto é a única que precisa estar feliz com ele.

ela não aguenta mais os homens  
lhe dizendo como é forte.

– *disso ela já sabe.*

*diz a irmã mais velha*

VIII



FORÇA

ela detesta a ideia de se comprometer com alguém agora, mas eles dizem que assim ela vai ficar desvalorizada – *uma fechadura com muitas, muitas chaves.*

– *estigma de vadia.*

*diz a irmã mais velha*

se fosse homem,  
você poderia  
sair com quantas mulheres  
quisesse.

ninguém nunca  
a questionaria;  
na verdade, você seria  
celebrada como um deus.

jamais,  
nem por um minuto sequer,  
aceite dois pesos,  
duas medidas.

eles abrem a porta para ela. puxam a cadeira para ela sentar. pagam-lhe o jantar. emprestam o casaco quando ela se esquece de levar o seu. com orgulho, alegam que é tudo uma questão de cavalheirismo, mas ela sente que eles apenas não a consideram capaz.

*– não há uma única coisa que ela não consiga fazer sozinha.*

*diz a irmã mais velha*

você é sua própria imperatriz.  
você é sua própria suma sacerdotisa.  
você é sua própria deusa.

sua independência  
intimidarão alguns –  
pode até ofender outros.

*deixe estar.*

isso é problema deles,  
não seu.

“você é bonita demais para estar solteira.”

– *ele*.

“também sou bonita demais para falar com você.”

– *ela*.

## *diz a irmã mais velha*

não há nada de errado em enxergar a imensidão do seu valor. não há nada de errado em agir com confiança. não há nada de errado em exigir o respeito que você merece. ande de cabeça erguida, tão no alto que nem consiga ver os medíocres lá embaixo.

no fim das contas, ela começa a ter que dizer aos homens que felizmente é comprometida, mesmo indignada com a constatação de que é a única fronteira que eles parecem respeitar.

– *usar uma aliança falsa.*

*diz a irmã mais velha*

se ele faz birra  
quando você diz “não” –

se tenta culpá-la  
quando você diz “não” –

se tenta forçá-la  
quando você diz “não” –

saiba que você  
não deve merda nenhuma a ele.

a irmã dela apresenta  
o namorado,

mas ela só consegue ver  
um homem que olha para as mulheres  
como se fossem suas presas.

*“acho bom você tratá-la direito”,  
ela o alerta.*

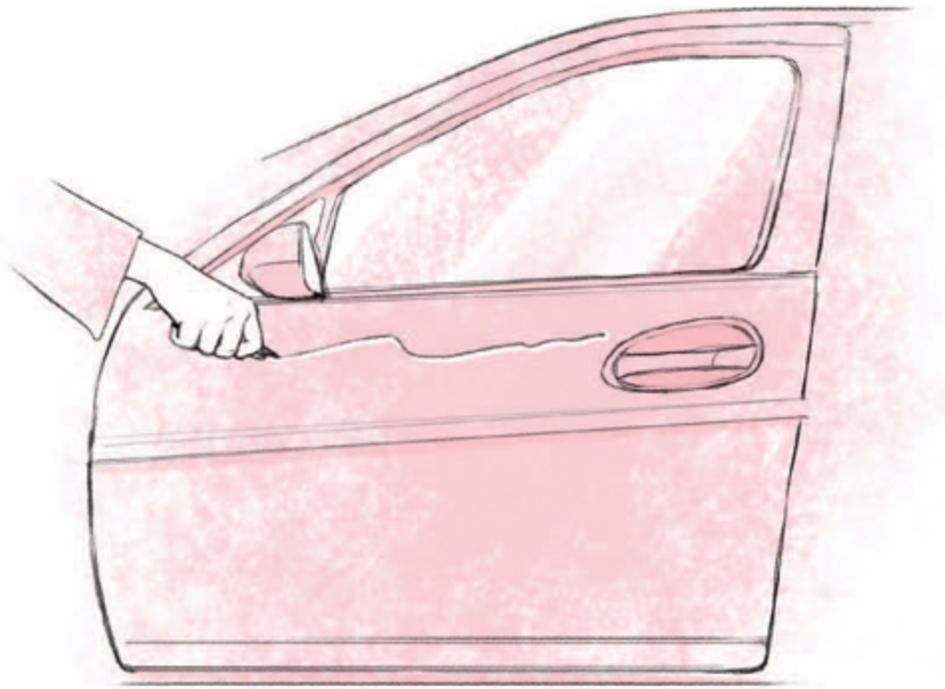
*– o caçador.*

## *diz irmã mais velha*

uma das coisas mais difíceis é ver uma pessoa que você ama tomando decisões que você sabe que a machucarão. podemos falar a partir da nossa experiência & tentar fazê-la pensar racionalmente, mas ela tem livre-arbítrio para não escutar &, em geral, não escuta, mesmo. não há muito que se possa fazer exceto estar disponível pro que der e vier.

quando uma fica de coração partido  
o coração *da outra* fica mais partido ainda,  
então ela toma o carma  
nas próprias mãos.

– *vingança*.



## *diz a irmã mais velha*

estou começando a perceber que as irmãs fazem parte da nossa vida para sempre, enquanto os amores só costumam fazer parte da nossa vida por um tempo. sempre que puder honre as mulheres que acompanham você ao longo da vida. procure saber como estão. ofereça-lhes um ombro amigo ou dois. deposite rosas aos pés delas. garanta que elas saibam que nunca estão totalmente sozinhas, pois têm você.

ela se recusa a ser *apenas*  
a filha de alguém.

ela se recusa a ser *apenas*  
a irmã de alguém.

ela se recusa a ser *apenas*  
a namorada de alguém.

ela se recusa a ser *apenas*  
a esposa de alguém.

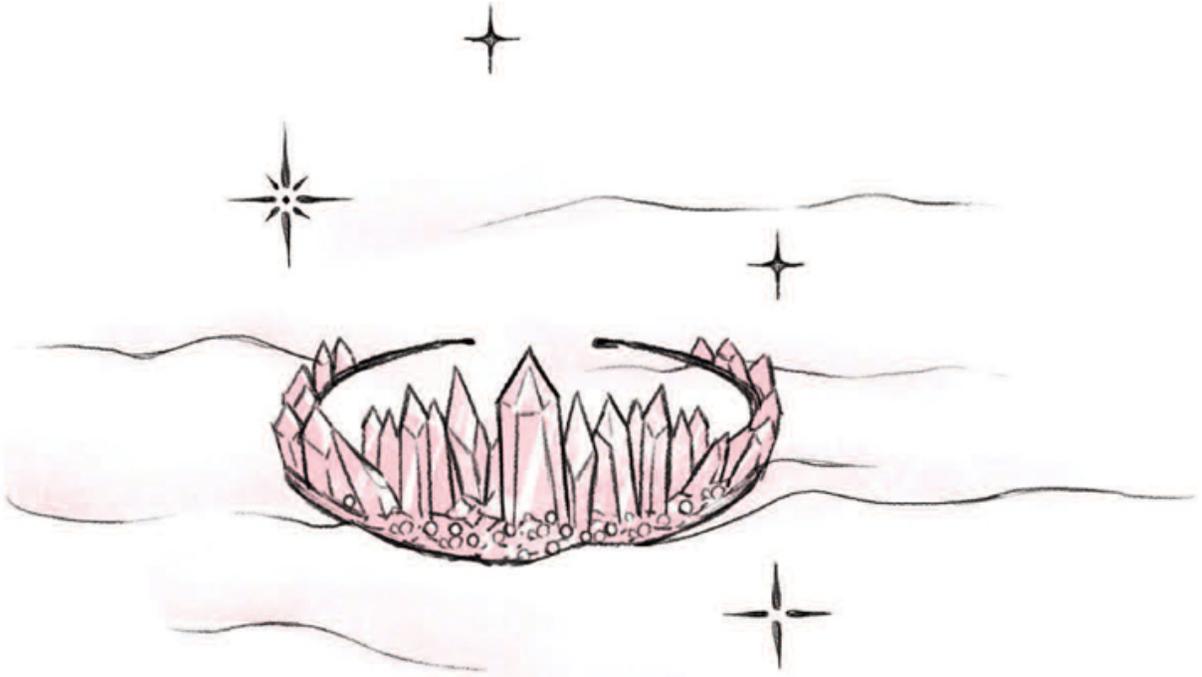
ela se recusa a ser *apenas*  
a mãe de alguém.

– *o potencial dela é ilimitado.*

*diz a irmã mais velha*

faça eles se arreponderem do dia em que subestimaram você.





## *ii*

a princesa nunca encontrou uma coroa que a deixasse feliz. ao longo dos anos, rejeitou todas as coroas que os homens tentavam colocar em sua cabeça, inclusive de príncipes lindos com promessas tentadoras de casamento & riquezas. em resposta, chamavam-na de coisas terríveis: *fria, sem coração* &, o seu preferido, *frígida*. por fim, ela resolveu criar sua própria coroa – uma peça deslumbrante feita de gelo, inédita. quando terminou, as pontas tinham ficado tão afiadas que eram capazes de ferir o homem que chegasse perto demais. assim, o ódio pela princesa só aumentou, mas isso deixou de ser motivo para ela chorar à noite; em vez disso, ela sorria, sem se abalar, & lustrava sua coroa até que ficasse brilhando. *amadurecimento*.



ela sempre admirou  
mulheres fortes no papel de protagonistas –

quer dizer, até o dia em que  
finalmente percebeu que  
*ela* é a mulher forte no papel de protagonista.

agora está determinada  
a criar um conto de fadas ainda melhor.

– *tomando a caneta de volta.*

você me chama de *solitária*.

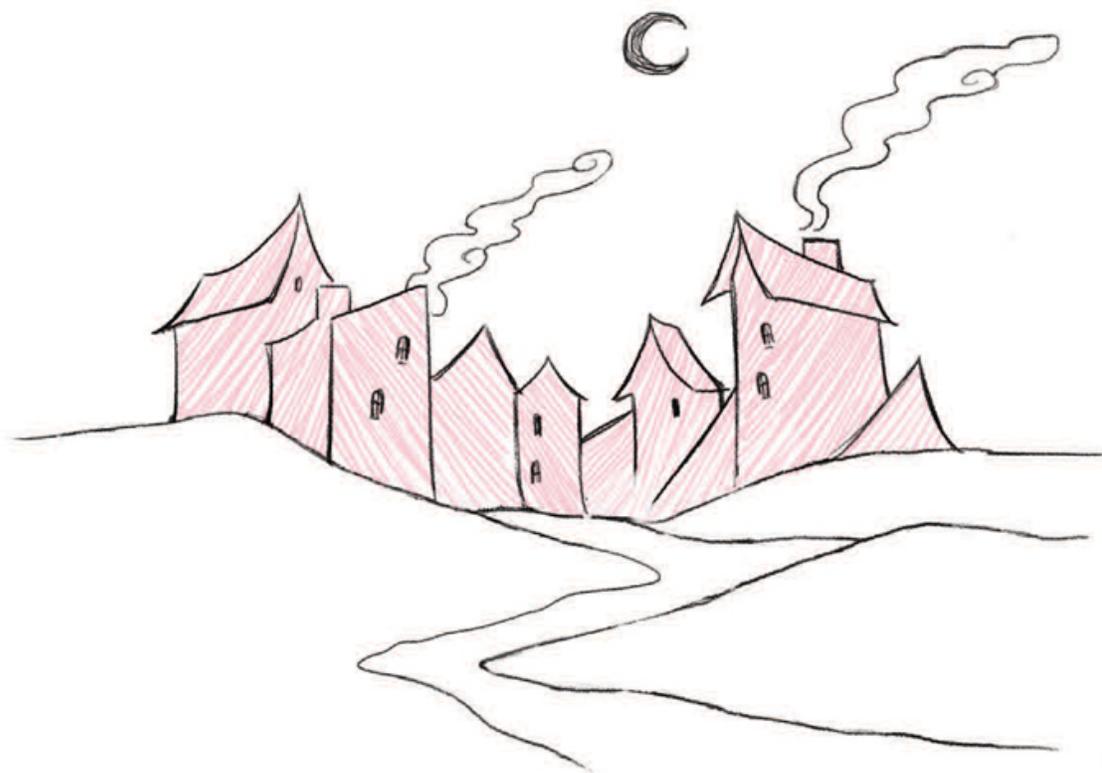
eu me chamo de *autossuficiente*.

eu me chamo de *satisfeita de sair comigo mesma*.

– *a solteirona*.

quando uma simples nevezinha cobre as ruas, há cidades inteiras que se fecham por não estarem preparadas para enfrentar todos os riscos. não quero ser dessas. o inverno da minha vida *não pode & não vai* triunfar sobre mim, pois decidi muito tempo atrás que a derrota não é uma opção.

– *definição de guerreira.*



não estou fadada a repetir  
os erros dos meus pais,

nem os erros dos pais  
dos meus pais,

nem os erros dos pais dos pais  
dos meus pais.

*– não estou sequer fadada a repetir os meus próprios erros.*

quando eu digo a você que não quero ter filhos não é um ataque a suas escolhas ou seus sonhos. seguindo a mesma lógica, não é uma oportunidade para você me dizer que vou mudar de ideia quando finalmente encontrar a pessoa certa. talvez eu *de fato* mude de ideia, mas há grandes chances de eu *não* mudar.

– *meu destino não é de cartas marcadas.*

se eu decido estar com você,  
não é por achar  
que você me *completa*.

eu já sou um  
ser espiritual completo  
sem precisar de ninguém.

se estou com você,  
é por achar que você  
deixa entrar mais poeira estelar do que nuvens de tempestade.

– *o que eu busco.*



sim, eu sou uma daquelas terríveis feministas que queimam sutiãs. não, eu não odeio todos os homens. não, eu não quero substituir o patriarcado por um matriarcado. o que eu quero, no entanto, é igualdade total – uma oportunidade justa de me tornar a melhor versão de mim mesma. chega de restrições.

por menos ódio entre mulheres.  
por mais feitiços de proteção coletiva.

– *solidariedade.*

se o seu feminismo trava quando você não gosta do vestido apertado que marca as curvas dela ou da forma como ela se maquia, então pare e pense: você é *mesmo* feminista?

– *apenas* *melhore*.

pare de julgar uma mulher  
pelo fato de ela botar ou não botar  
o sobrenome do marido.

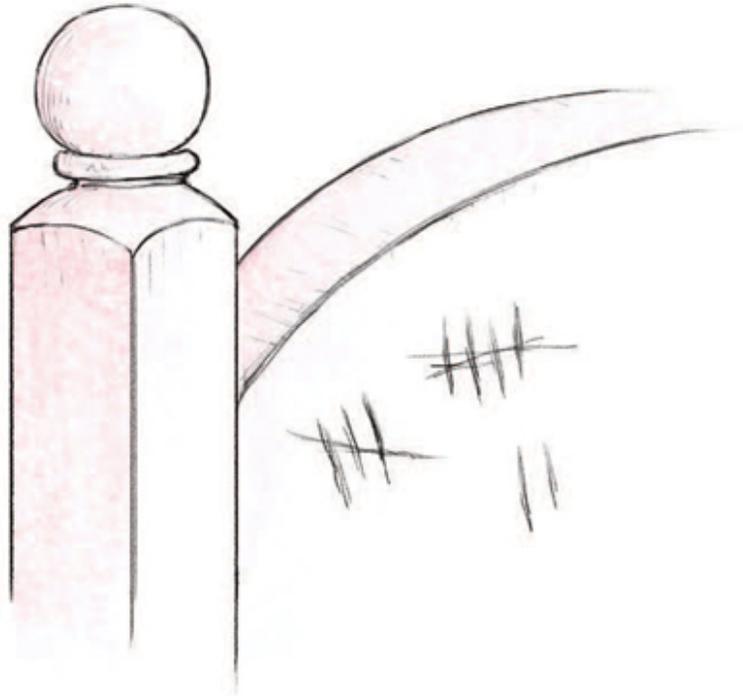
se ela bota,  
não quer dizer que virou de repente  
propriedade dele.

se não bota,  
não quer dizer que é superior  
a quem bota.

decisão dela,  
assunto dela.

*– ela já não lida com coisas demais?*

ensine a sua filha  
que o valor dela  
nunca está atrelado ao  
número de pessoas  
com quem ela dormiu  
ou deixou de dormir.



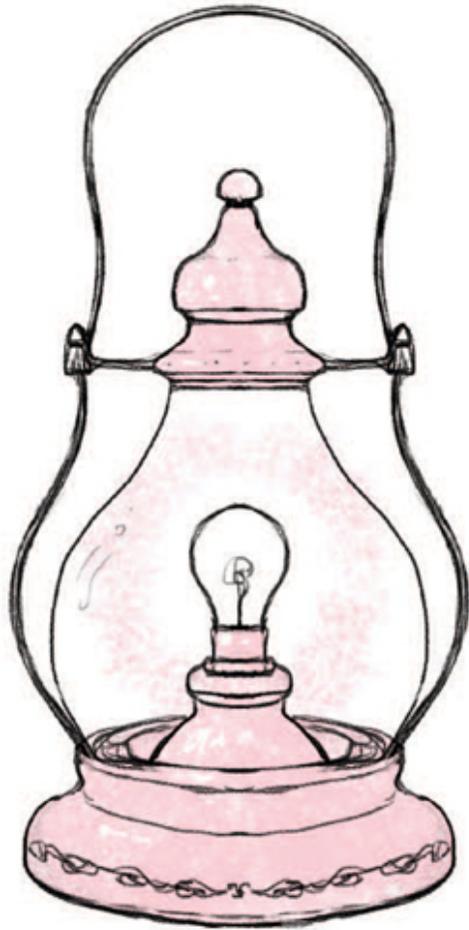
vista o rótulo da “patricinha”  
com orgulho no peito.

abraçe cada partezinha sua  
que lhe disseram para odiar.

– *não estou nem aí.*

quando nos empoderamos, inspiramos outras a se empoderarem. assumo a dianteira & lidere o caminho para que outras mulheres sigam seus passos. incentive-as a fazer mais do que você fez, pois a esperança nunca está perdida quando o futuro está nas mãos de nossas irmãs.

– *ilumine o caminho.*



não espere alguém  
dizer que você pode –  
só fomos tão longe porque  
*nós* decidimos que podíamos.

*– a cabeça é nossa e de mais ninguém.*

“as mulheres não podem governar;  
elas são sensíveis demais.”

*mas será que não está na hora de passar o bastão  
para alguém que realmente se importa?*

eles temem as mulheres na liderança  
da mesma forma que temem  
uma tormenta iminente.

ambas são determinadas –  
ambas são impiedosas.

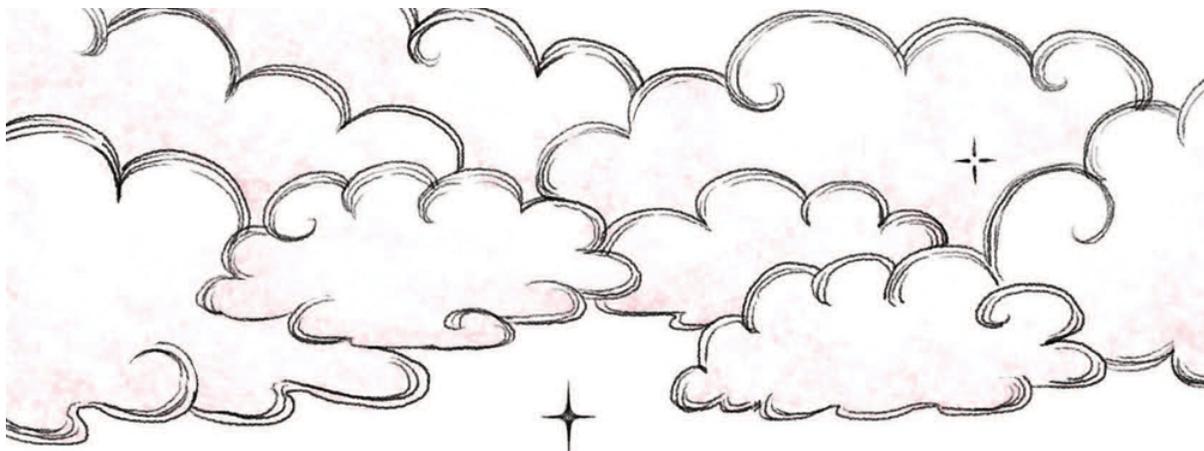
não vamos parar de lutar  
até mudarmos toda  
a paisagem criada por eles.

– *persistir* | *sempre*.

sigamos em frente & vamos revogar o conceito de “geração do mimimi”, pois nunca foi uma questão de querer qualquer tipo de tratamento especial que não merecemos. só queremos que o mundo finalmente enxergue a complexidade da magia que existe em cada uma de nós & respeite essa magia na mesma medida.

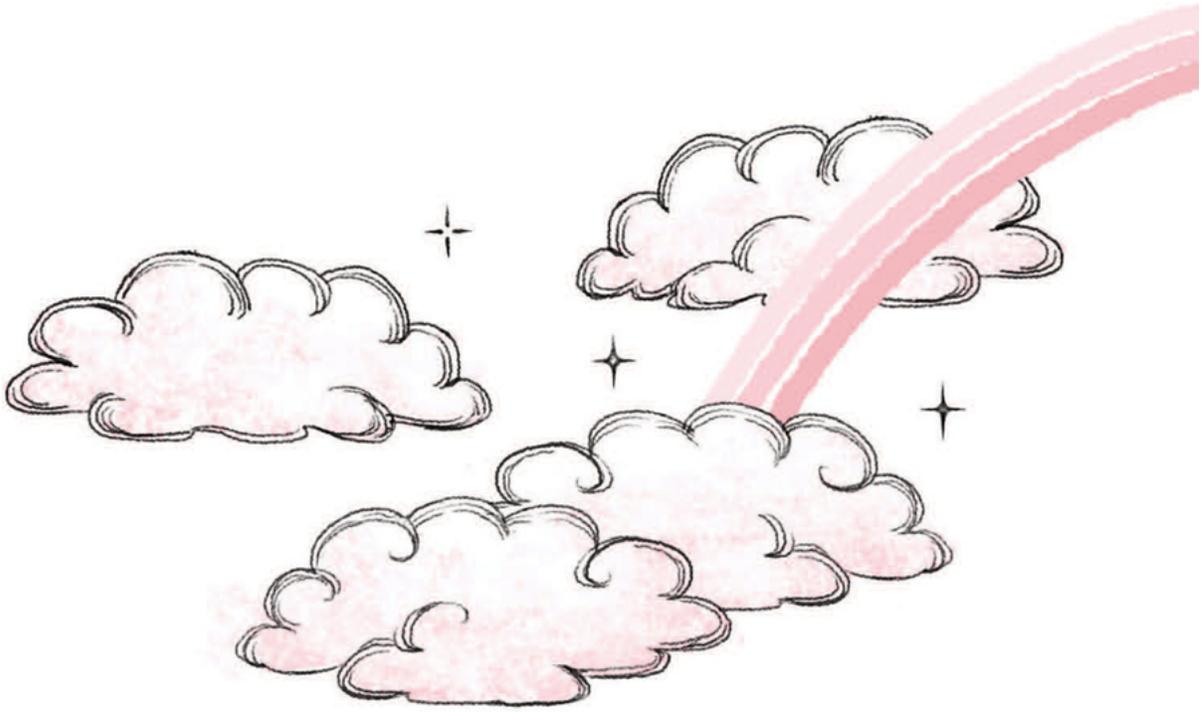
*– não é tão difícil assim.*

ela não está tentando impressionar você.  
está tentando impressionar *a si mesma*.



vá ao cinema & assista sozinha a uma comédia romântica. vá a seu restaurante favorito & peça uma mesa para uma pessoa. vá a um café & peça um cafezinho & um doce só para você. deite na grama & fique olhando as nuvens sem ter que segurar a mão de ninguém enquanto faz isso. temos que parar de achar que essas coisas são patéticas. você é a única pessoa com quem precisa estar todo dia, então por que não descobrir algumas formas de *se curtir*?

– *continue se apaixonando por si mesma.*



*destemida* é o que ela é.

para eles, significa que  
ela é perigosa,

pois eles não têm esperança  
de um dia amansá-la.

– *ela não faria nada diferente.*

sinto muito, mas não tenho tempo de ir até a cozinha & preparar um sanduíche para você – veja só: minhas mãos já estão ocupadas, pois estou envolvida em salvar o mundo.

– *minhas mais sinceras desculpas.*

a única pessoa que a impede  
de segurar a lua  
com ambas as mãos

*é você.*

*– crenças autolimitantes.*



mulheres.

– *esse é o poema.*

mães são incríveis –

ninguém duvida  
disso.

mas lembre-se  
de que a maternidade  
não é a única forma  
de ser incrível.

*– para todas que precisam ler esta mensagem.*

dizem que devemos ter medo de envelhecer, mas quer saber o que eu acho? *que se dane*. eu, por exemplo, não vejo a hora de ganhar meus cabelos brancos, meus pés de galinha & minhas manchas de sol. se os homens podem ser grisalhos charmosos, nós podemos ser sábias ovelhinhas com vasto conhecimento transcendental.

– *o envelhecimento deveria ser celebrado.*



embora eu saiba que você consegue,  
você não precisa dar conta  
de tudo de uma vez.

seja gentil  
consigo mesma.

tire a armadura.  
deixe a espada de lado.  
deponha as flechas.

*eu prometo  
que tudo pode esperar até amanhã.*

*– é hora de descansar.*

não tenha medo de confiar, o que não significa que você precisa confiar em cada alma que cruzar seu caminho – isso seria ingênuo, para não dizer perigoso. é bom ficar alerta de vez em quando, pois nem todo mundo se preocupa de verdade com você. chegue ao ponto em que lhe baste ter umas poucas pessoas leais que estarão debaixo da corda bamba prontas para segurá-la se & quando você despençar.

– *minimalismo*.

por mais doloroso que seja,  
é sempre mais fácil  
se afastar dos vilões

do que tentar  
convencê-los da própria vilania.

– *um remédio amargo de engolir.*

tenho ficado  
mais noites em casa.

tenho lido  
meu horóscopo.

tenho desligado  
o celular.

tenho cuidado  
da minha vida

tenho me conectado  
com meu eu verdadeiro.

*– por isso estou sumida ultimamente.*



não dou mais  
espaço a quem  
não busca me animar.

não dou mais  
espaço a quem  
me usa em benefício próprio  
& me joga fora quando  
não sirvo mais.

não dou mais  
espaço àqueles  
cuja presença  
só faz bloquear minha luz

*– daqui pra frente você está banido.*

chega de falsas amizades.  
chega de seguir a manada.  
chega de esconder meus sentimentos.

chega de fingir.

– *apenas autenticidade.*

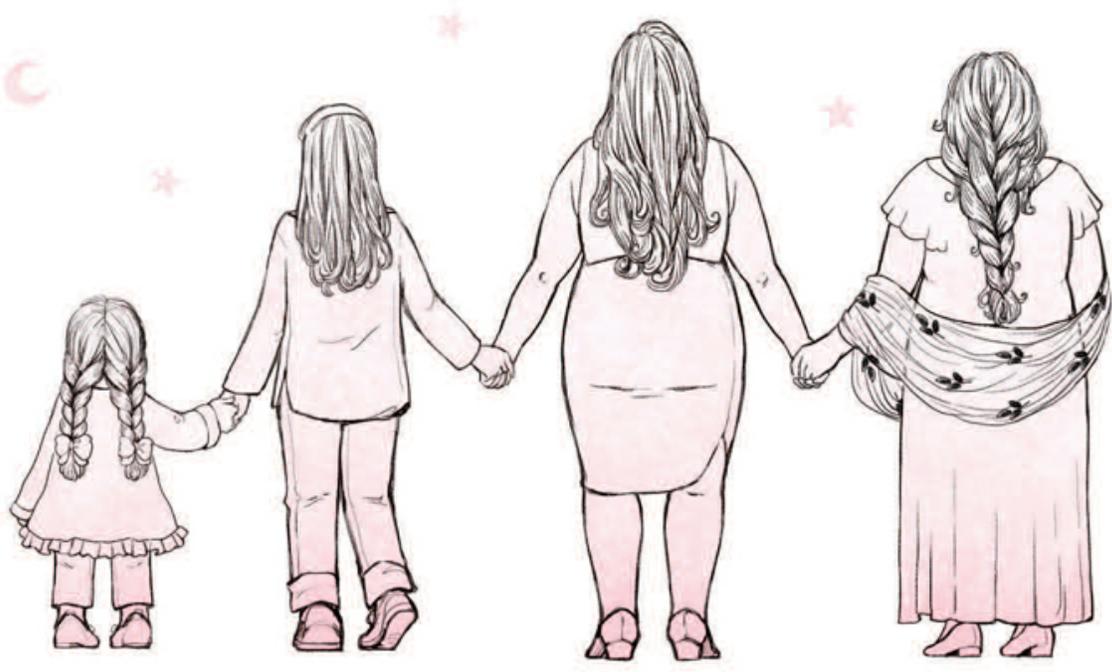
sinta orgulho de todas as versões suas  
que já existiram.

*elas* acompanharam você em muita coisa.  
*elas* são o que fizeram você chegar até aqui.

& o seu *eu* que agora lê isto  
será o motivo pelo qual

o seu eu futuro alcançará  
lugares ainda mais incríveis.

– *todos os capítulos são importantes.*



encarne a heroína de que você  
precisava quando era criança,  
mas não se esqueça de encarnar também  
a heroína de que precisa *agora*.

– *nutra-se por inteiro.*

- i. pegue a rota panorâmica.
- ii. tire mais dias para cuidar de si.
- iii. cante, mesmo se desafinar.
- iv. dedique tempo a suas paixões.
- v. permita-se sentir alegria.

– *não desperdice um único momento.*

antes eu achava que chorar me fazia parecer histérica ou frágil, mas agora sei que me autorizar a me sentir vulnerável é, acima de tudo, um superpoder que pouca gente tem.

– *o aguaceiro que me liberta.*

reafirmar a minha força  
não impede que eu  
me sinta insegura,

assim como me sentir insegura  
não impede que eu  
reafirme a minha força.

– *equilibrista.*

cuidar das suas necessidades  
mesmo sem motivação para isso.

– *pequena magia.*

aprendi a não ficar chateada quando alguém aponta para minhas cicatrizes & pergunta o que aconteceu. há alguns anos, talvez eu inventasse uma desculpa horrível ou tentasse mudar de assunto. agora eu digo: “muito obrigada por notar. elas são a prova irrefutável de que eu não apenas vivi, mas prosperei apesar de todas as previsões contrárias”.

– *um conto de fadas moderno.*

é seu direito divino  
se curar da forma mais caótica  
& inconsistente  
& ruidosa possível.

prometo me responsabilizar  
por cada uma das minhas ações,  
mesmo que sejam causadas pelo  
estado da minha saúde mental.

ela pode ser um motivo,  
mas nunca uma desculpa.

– *uma promessa a mim mesma.*

escolher a delicadeza não é um defeito ou uma fragilidade. às vezes, nosso maior ato de coragem é escolher se concentrar na beleza que ainda existe em meio a tanta destruição.



eu mereço coisas boas  
mesmo que nem sempre  
tenha feito coisas boas.

*– a perfeição é uma falácia; os tropeços são reais.*

“vou sempre ter paciência comigo mesma,  
pois vale a pena dedicar tempo & cuidado a mim.”

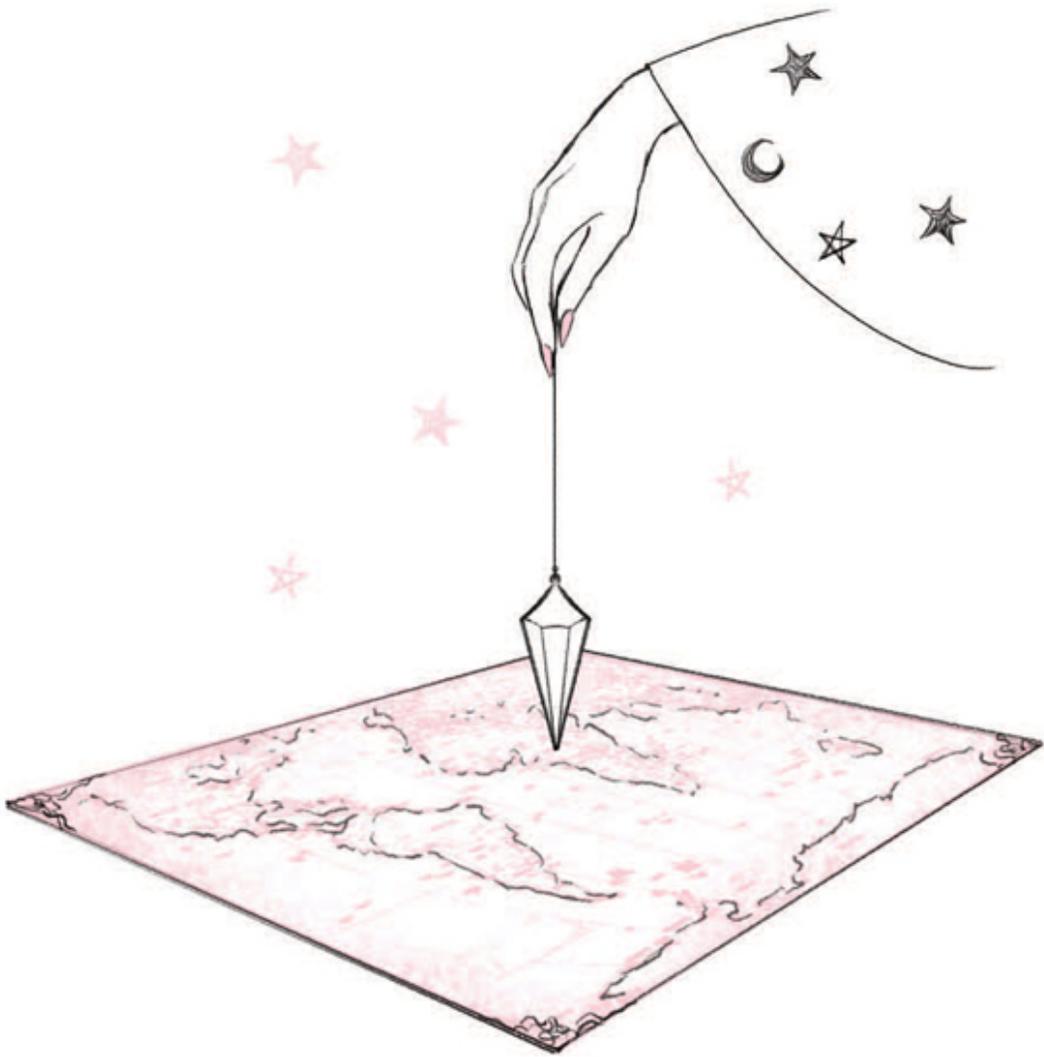
– *mantra matutino.*

viaje para o mais  
longe possível  
da sua zona de conforto.

embarque numa metamorfose tão impressionante  
que é capaz de deixar  
até as borboletas com inveja.

assuma risco  
atrás de risco  
atrás de risco.

– *o renascimento.*



não planeje sua vida  
com tanta minúcia  
que não sobre espaço  
para a luz das estrelas se infiltrar.

*– milagres só acontecem se você permitir.*

recentemente, fiz as pazes com minhas sombras. já não me escondo de lembranças dolorosas; em vez disso, eu as abraço de corpo e alma & aprendo com todas as lições que elas têm a me ensinar. o que significa dizer que tudo que um dia quase me destruiu é hoje o que ilumina o meu caminho, & eu acho isso fantástico.

na verdade, acho que eu sou fantástica.

— uma carta de amor a mim mesma.







### *iii*

a princesa que usava uma coroa criada por ela mesma ficou de pé, orgulhosa, com as mãos nos quadris & o queixo apontando para o céu. a multidão ficou em silêncio absoluto quando ela começou a falar. se era por medo ou por respeito, ela não sabia. “que se dane a tradição ultrapassada. eu não preciso ter um rei para ser chamada de rainha. sempre fui rainha por direito próprio & agora estou oficialmente declarando isso, portanto curvem-se diante de mim”, & foi o que eles fizeram, sem questionar.

– o inusitado “viveram felizes para sempre” dela.



## *agradecimentos especiais*

I. *ao meu marido, cyrus parker* – obrigada por tudo que você faz, especialmente as inspiradoras xícaras de matcha que prepara. <3

II. *a janaina medeiros* – obrigada pelas lindas ilustrações! este livro e esta série não seriam os mesmos sem o seu trabalho.

III. *a christine day & mira kennedy* – obrigada por me ajudarem a ser uma escritora melhor, mesmo nem sempre concordando uma com a outra! ;)

IV. *a gabriela castro* – muito obrigada pelo valioso *feedback!*

V. *à minha família* – obrigada por sempre acreditarem em mim.

VI. *aos meus leitores* – obrigada por me acompanharem jornada após jornada.

## *sobre a autora*

como cresceu devoradora de palavras & amante ávida de contos de fadas, era natural que amanda lovelace começasse, em algum momento, a escrever seus próprios livros, & foi isso que ela fez. quando não está lendo ou escrevendo, ou bebendo uma merecida xícara de café, ela pode ser encontrada fazendo feitiços na sua casa numa (bem) pequena cidade na costa do estado de nova jersey. seu primeiro livro, *a princesa salva a si mesma neste livro*, venceu o prêmio goodreads choice de melhor livro de poesia em 2016, e sua sequência, *a bruxa não vai para a fogueira neste livro*, em 2018. *faça a sua coroa de gelo brilhar* é a sequência de *quebre os seus sapatinhos de cristal* e o segundo livro de sua nova série, *você é seu próprio conto de fadas*.

outros livros de amanda lovelace

da  
série

as mulheres têm uma espécie de magia:

*a princesa salva a si mesma neste livro (#1)*

*a bruxa não vai para a fogueira neste livro (#2)*

\*\*\*

da  
série

você é seu próprio conto de fadas:

*quebre os seus sapatinhos de cristal (#1)*

*faça a sua coroa de gelo brilhar (#2)*

Em [www.leyabrasil.com.br](http://www.leyabrasil.com.br) você tem acesso a novidades e conteúdo exclusivo. Visite o site e faça seu cadastro!

A LeYa Brasil também está presente em:



[facebook.com/leyabrasil](https://facebook.com/leyabrasil)



[@leyabrasil](https://twitter.com/leyabrasil)



[instagram.com/editoraleyabrasil](https://instagram.com/editoraleyabrasil)



[LeYa Brasil](https://www.youtube.com/LeYaBrasil)

ESTE LIVRO FOI COMPOSTO EM PALATINO,  
CORPO 12PT, PARA A EDITORA LEYA BRASIL.



## Quebre os seus sapatinhos de cristal

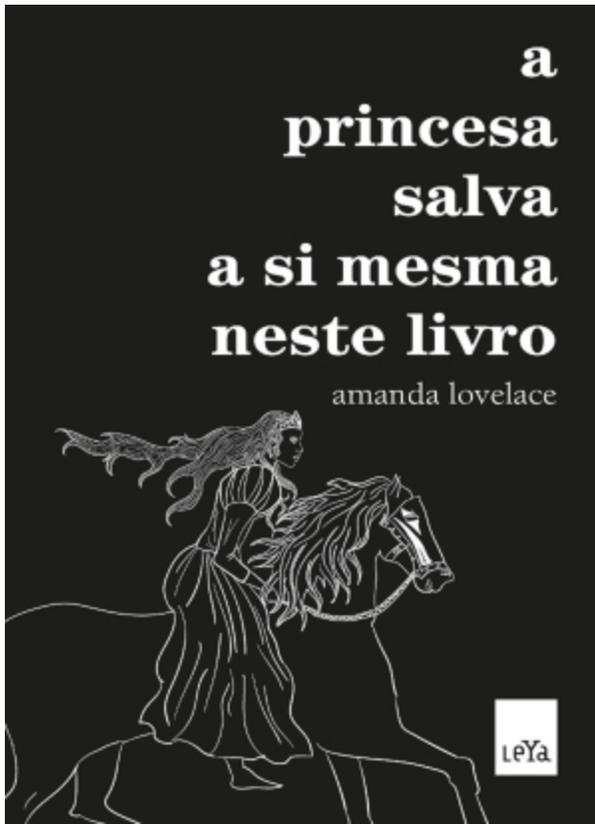
Lovelace, Amanda  
9786556431185  
160 páginas

[Compre agora e leia](#)

Amanda Lovelace, autora dos best-sellers e premiados livros *A princesa salva a si mesmo* neste livro e *A bruxa não vai para a fogueira* neste livro, está de volta com sua mais nova e aguardada série "Você é o seu próprio conto de fadas". Nesse primeiro volume, ela dá uma nova e

moderna interpretação à versão tradicional da história da Cinderela e fala de como não devemos dar ouvidos àqueles que não veem o nosso valor, mesmo que, às vezes, essa pessoa sejamos nós mesmas. Os poemas deste livro abordam temas contemporâneos como autoaceitação, relacionamentos tóxicos, assédio sexual, transtornos alimentares, mas falam principalmente de dar a volta por cima e de perceber que somos a personagem mais importante da nossa história e podemos construir o nosso próprio final feliz. Com seus versos simples e diretos, que já arrebataram milhares de fãs em todo o mundo, Amanda Lovelace se dirige às mulheres, questionando e transformando papéis que fazem parte do imaginário feminino há muitas gerações, como o do príncipe encantado, com o qual viveremos felizes para sempre, e o da fada madrinha, que nos concederá todos os nossos desejos.

[Compre agora e leia](#)



## A princesa salva a si mesma neste livro

Lovelace, Amanda

9788544106587

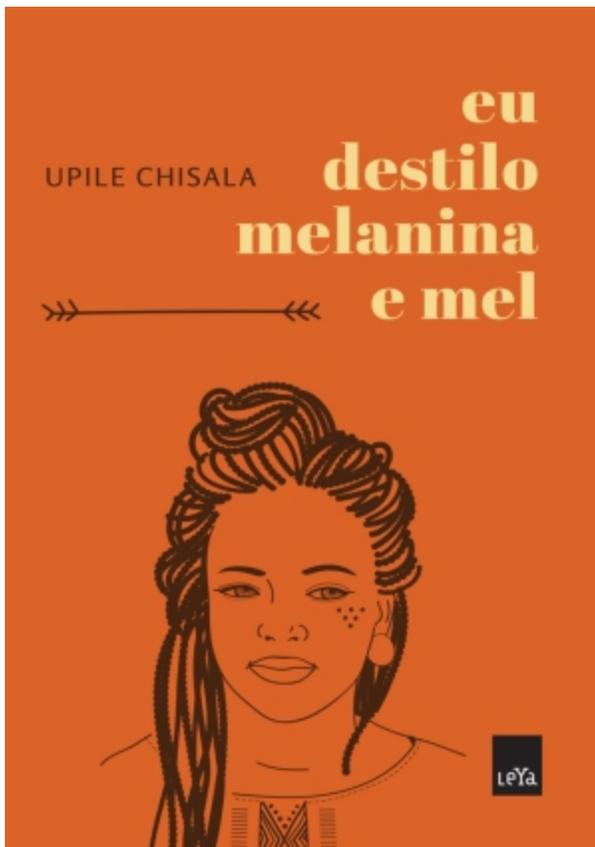
272 páginas

[Compre agora e leia](#)

Amor e empoderamento em versos que levam os contos de fada à realidade feminina do século XXI A princesa salva a si mesma neste livro, de Amanda Lovelace, é comparado ao fenômeno editorial Outros jeitos de usar a boca, de Rupi Kaur, com o qual compartilha a linguagem

direta, em forma de poesia, e a temática contemporânea. É um livro sobre resiliência e, sobretudo, sobre a possibilidade de escrevermos nossos próprios finais felizes. Não à toa A princesa salva a si mesma neste livro ganhou o prêmio Goodreads Choice Award, de melhor leitura do ano, escolha do público. Esta é uma obra sobre amor, perda, sofrimento, redenção, empoderamento e inspiração. Dividido em quatro partes ("A princesa", "A donzela", "A rainha" e "Você"), o livro combina o imaginário dos contos de fada à realidade feminina do século XXI com delicadeza, emoção e contundência. Amanda, aclamada como uma das principais vozes de sua geração, constrói uma narrativa poética de tons íntimos e cotidianos que acolhe o leitor a cada verso, tornando-o cúmplice e participante do que está sendo dito.

[Compre agora e leia](#)



## Eu destilo melanina e mel

Chisala, Upile  
9788577346936  
128 páginas

[Compre agora e leia](#)

Uma nova poeta que, com sensibilidade, fala sobre o que é ser negra e mulher, sobre como nos tornamos quem somos e superamos a dor, a violência, o preconceito e os obstáculos Após apresentar ao leitor brasileiro a poesia de Amanda Lovelace, autora dos best-sellers A princesa

salva a si mesma neste livro e A bruxa não vai para a fogueira neste livro, a LeYa Brasil lança a jovem poeta africana Upile Chisala, nascida no Malawi. Seu livro Eu destilo melanina e mel é uma coleção de poemas curtos que tratam sobre o que é ser negra e mulher, sobre como nos tornamos quem somos e superamos a dor, a violência, o preconceito e os obstáculos, sobre como a alegria e a espiritualidade estão profundamente conectadas e sobre como as palavras têm o poder de transformar a nós mesmos e ao mundo ao nosso redor.

[Compre agora e leia](#)



## Projeto Nacional

Gomes, Ciro

9786556430010

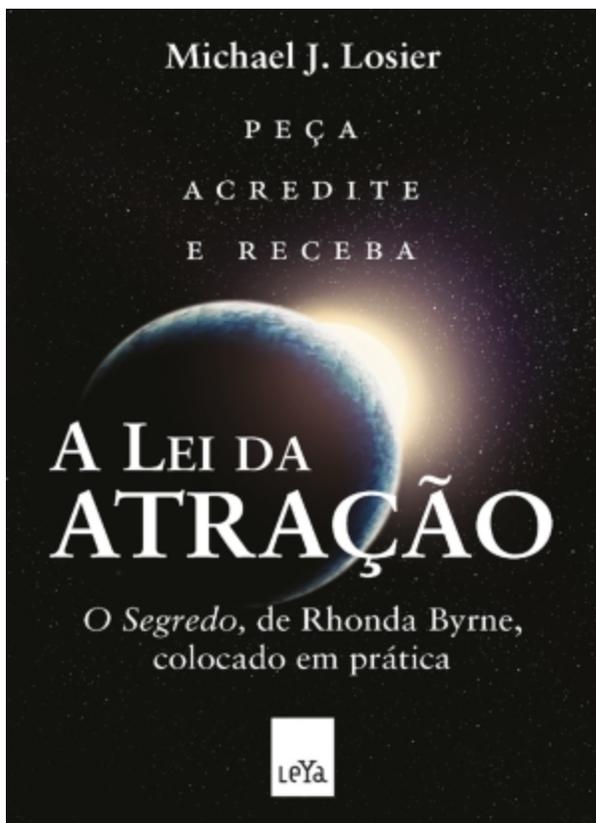
274 páginas

[Compre agora e leia](#)

Em livro inédito, Ciro Gomes explica a crise política e econômica e convida o leitor a debater o país que desejamos ser. Projeto Nacional: O dever da esperança, livro inédito de Ciro Gomes, é um convite para debater racionalmente o país que somos e o país que desejamos

ser. "É minha contribuição pessoal a uma reflexão inadiável sobre o Brasil, as raízes de seus graves problemas e as pistas para sua solução", escreve Ciro na introdução. A frase reflete o espírito da obra e de seu autor: não só oferecer um diagnóstico das principais questões que atrapalharam o nosso desenvolvimento com democracia, liberdade e justiça, como também apresentar um vasto conjunto de ideias capazes de direcionar o Brasil rumo a um futuro desejável. É o que Ciro Gomes chama de um novo Projeto Nacional de Desenvolvimento - ele segue a linha de pensadores do nacional-desenvolvimentismo, de que, para superar o atraso e a desigualdade, não basta crescimento econômico: é necessário criar condições para promover a justiça social, reparar dívidas históricas com o próprio povo, gerar oportunidades menos desiguais e, ao mesmo tempo, garantir dinamismo a este gigantesco mercado interno chamado Brasil.

[Compre agora e leia](#)



## A lei da atração

Losier, Michael J.

9788544106365

146 páginas

[Compre agora e leia](#)

Best-seller em mais de 20 países, A Lei da Atração, que já vendeu milhões exemplares no mundo todo, nos ensina como atrair mais daquilo que desejamos. Em alguns momentos, algo que desejamos muito parece acontecer subitamente, como que por coincidência.

Noutros momentos, algo que tememos muito também parece se manifestar como que por coincidência. Experiências como essas evidenciam a existência de uma força muito poderosa chamada de "Lei da Atração", que é a capacidade que temos de, com nossos pensamentos e emoções, criar a realidade em que vivemos. A Lei da Atração: O segredo, de Rhonda Byrne, colocado em prática explica como podemos utilizar essa "lei" sempre a nosso favor e traz exercícios simples e dicas úteis que nos ajudam a integrar seus princípios à nossa vida cotidiana para atrair mais do que queremos e afastar o que não nos serve. A partir de três passos muito fáceis de seguir, este livro nos ajudará a alcançar objetivos como: encontrar o parceiro ideal para relacionamentos duradouros, aumentar o nosso ganho financeiro, crescer na carreira profissional, empreender novos negócios e construir a vida com que sempre sonhamos.

[Compre agora e leia](#)

# Sumário

Capa

Folha de rosto

Créditos

Dedicatória

Sumário

i

ii

iii

Agradecimentos especiais

Sobre a autora