PÁGINA VIP®



Deslize para conferir a edição completa e visite o site: **paginavip.com.br**

Conteúdos inspiradores sobre **representatividade** e **empoderamento feminino**

Aos 46 anos, ela começou a descobrir quem realmente era. Hoje, compartilha aprendizados e incentiva outras mulheres a reconhecerem sua própria força. Conheça a história desafiadora e inspiradora de:

CINTIA LIRA

@PaginaVIP • Ano 13 - Ed. 1.031 • 08/11/26 • Foto: **Camila Menezes**

CINTIA LIRA

AO ESCOLHER FALAR SOBRE SUA HISTÓRIA, CINTIA **TRANSFORMA A DOR EM PROPÓSITO** E DEFENDE UMA SOCIEDADE QUE ACOLHA, PROTEJA E FORTALEÇA MULHERES.

Fotos: ***Camila Menezes***



Fotos: ***Camila Menezes***

TRAJETÓRIA

Natural de Suzano, Cintia Lira construiu uma trajetória que reúne Direito, gestão pública e vida familiar. Mãe de cinco filhos, duas meninas e três meninos, aprendeu a conciliar diferentes responsabilidades e a encontrar, em cada fase, novos caminhos para seguir. Sua história reúne experiências profissionais, vínculos afetivos e um interesse constante por aprendizado e desenvolvimento pessoal.

Cintia é bacharel em Ciências Jurídicas pela Universidade Braz Cubas, tem pós-graduação em Direito e Processo Eleitoral e MBA em Administração Pública e Gerência de Cidades. Antes de direcionar sua carreira ao serviço público, manteve o próprio escritório de advocacia por 11 anos, com atuação nas áreas Cível e Trabalhista. A experiência no atendimento às pessoas e na resolução de conflitos contribuiu para ampliar sua visão sobre direitos, relações humanas e sociedade.

Sua trajetória na administração pública começou em 1997, quando assumiu a função de diretora-adjunta da Câmara Municipal de Suzano. Em 2009, passou a comandar a Secretaria de Assuntos Jurídicos de Guararema. Mais tarde, também trabalhou como assessora parlamentar e, em janeiro de 2013, assumiu a Secretaria Municipal de Administração de Suzano. Essa vivência fortaleceu sua capacidade de liderança e reuniu conhecimentos jurídicos, administrativos e humanos. Para ela, entretanto, a identidade não se resume aos cargos ou às responsabilidades assumidas.

A maternidade também ocupa um lugar essencial em sua história. Os filhos e os vínculos familiares representam parte importante de suas escolhas e experiências. Nos últimos anos, Cintia também passou a dedicar mais atenção ao autoconhecimento, à inteligência emocional e à descoberta de novos interesses.

Cursos, aprendizados e experiências pessoais abriram espaço para outros sonhos, inclusive o de conhecer lugares que sempre despertaram sua curiosidade. Em 2024, uma viagem à Noruega para contemplar a Aurora Boreal simbolizou essa disposição de viver novas experiências e reservar momentos para si. Hoje, ao olhar para sua trajetória, Cintia reconhece uma mulher que reúne diferentes papéis, mas continua descobrindo possibilidades. Mais do que apresentar a advogada ou a gestora pública, conhecer Cintia é também conhecer alguém que segue construindo sua identidade, ampliando horizontes e dando novos significados à própria história.

A VERDADE QUE PRECISOU SER ENFRENTADA

Durante mais de 42 anos, guardei uma história que parecia impossível de contar. Quando tinha seis anos, meu pai me convidou para tomar banho com ele. Aquele episódio mudou minha vida... Depois disso, tive um grande apagamento de memória. Era como se tivesse dormido aos seis e acordado aos 13 anos. Não lembrava de boa parte daquele período, mas alguns desconfortos permaneceram.

Por muito tempo, segui como se nada tivesse acontecido. Não falava sobre aquilo com ninguém. Quando a lembrança do banho voltava, questionava se tinha sido daquela maneira ou se poderia ter sido um mal-entendido. Perto dos 30 anos, conversei pela primeira vez com uma psicóloga sobre o assunto. Contei que me sentia desconfortável com seus abraços, ao ficar sozinha com ele ou diante de determinados olhares. Ainda assim, tentei afastar aquela possibilidade e preservar a imagem de pai que eu criei na minha cabeça.

Até que um dia fui chamada à diretoria da escola dos meus filhos e recebi a notícia de que meu pai também abusava das minhas filhas. Sem dúvidas, foi o pior dia da minha vida. Parecia que o mundo era um campo magnético que me puxava para baixo. Ali, os desconfortos que eu me esforçava para ignorar começaram a tomar forma real, e imaginar a situação com as minhas filhas doía mais do que encarar o próprio abuso que sofri. Por semanas, senti vergonha, culpa e fragilidade, tristeza e indignação.

Demorei a assimilar tudo e criar a coragem necessária para impor limites na relação do meu pai com a minha família.

Algum tempo depois, recebi uma ligação da minha filha. "Mãe, o vovô não parou." Ali tudo se encaixou na minha cabeça e entendi que precisava proteger minhas filhas, interromper aquela situação e dar andamento às medidas necessárias. Elas tinham seis e sete anos quando os episódios começaram, e a violência continuou pelos nove anos seguintes. Eram situações veladas, com toques e carícias, inclusive com a exigência de que elas também o tocassem.

Foi o momento mais doloroso da minha vida. Eu me perguntava: "Como ele pôde fazer isso com minhas filhas? Como não consegui protegê-las?". Com o tempo e o acompanhamento profissional, compreendi que eu também era vítima e não poderia carregar a responsabilidade pelos atos de outra pessoa.

No início de 2022, contei à minha mãe. Em abril, procurei a Delegacia da Mulher e relatei o que havia acontecido. Minhas filhas também prestaram depoimento, e o caso passou a ser acompanhado pela Justiça, em segredo. Foi um processo doloroso, que exigiu coragem para revisitar lembranças, falar e enfrentar o que permaneceu em silêncio por tantos anos.

"A coragem que nunca tive enquanto filha, tive enquanto mãe." Essa frase resume o momento em que entendi que precisava agir para proteger minhas filhas e interromper aquele silêncio. Em 6 de julho de 2022, decidi publicar meu relato. Sabia que tornar a história pública não seria simples, mas não queria mais esconder a verdade para preservar a imagem dele. Minha prioridade precisava ser cuidar de nós.





Fotos: **Camila Menezes**

O TEMPO DE **COMPREENDER**

Muita gente imagina que, depois de uma denúncia, tudo começa a melhorar. Mas não foi assim comigo. Não é verdade que você denuncia e, no dia seguinte, está tudo bem.

Em 2022 e 2023, eu vivi um período de luto. Minha bateria social chegou a zero. Eu saía e trabalhava porque precisava e fazia as coisas quase no automático. Achava que nunca mais seria feliz e sabia que não voltaria a ser exatamente a mesma pessoa.

Eu já fazia acompanhamento psicológico e psiquiátrico havia anos. Mesmo assim, precisei atravessar um processo muito intenso. Minha terapeuta me ajudou bastante e, naquele momento, eu pensava: "Parece que ela acha que vai passar". Eu acordava sem vontade sequer de abrir os olhos. Ainda assim, precisava seguir, cuidar de mim e encontrar forças para estar ao lado dos meus filhos.

Foi um período de muitas emoções. Precisei compreender sentimentos, rever lembranças e aceitar que a reconstrução não aconteceria de uma hora para outra. Aos poucos, comecei a entender que falar era importante, mas também precisava respeitar meu próprio tempo. Não existe uma fórmula única para enfrentar uma experiência assim.

NÃO ESTAMOS **SOZINHAS**

Uma das coisas que fizeram diferença na minha vida foi perceber que eu não estava sozinha. Tive acolhimento dos meus filhos, da minha mãe, do pai dos meus filhos, de amigas, amigos e profissionais. A psicóloga e o psiquiatra tiveram papéis importantes, mas ter pessoas com quem conversar, sem medo de julgamento, me ajudou a organizar os pensamentos e continuar.

Eu e meus filhos também nos aproximamos ainda mais. Hoje conseguimos conversar sobre o que pensamos e sentimos. Dentre todas as terapias que fizemos, falar foi uma das mais eficientes. Falar, não fingir e não guardar mais aquele segredo. Aos poucos, aprendemos a expressar nossas emoções, ouvir uns aos outros e compreender que cada pessoa ali também precisava de acolhimento.

Esse apoio não significou que a dor desapareceria rapidamente. Significou ter com quem dividir o peso, encontrar escuta nos momentos difíceis e saber que eu não precisava resolver tudo sozinha. Às vezes, uma conversa ou alguém disposto a ouvir sem minimizar o que aconteceu já fazia diferença.

Mas, quando comecei a ouvir outras mulheres, percebi que nem todas contam com esse apoio. Algumas me diziam: "Eu nunca falei disso com ninguém". Outras: "Eu não tenho ninguém. Eu só tenho Deus." Essas conversas me fizeram enxergar uma realidade ainda mais complexa. Muitas mulheres carregam histórias durante anos sem encontrar alguém em quem confiem para falar. O medo do julgamento e a falta de apoio podem tornar ainda mais difícil dar o primeiro passo.

Eu tive acesso a acompanhamento profissional e a uma rede de pessoas que me ampararam. Sei que muitas mulheres não encontram as mesmas condições. Por isso, não basta simplesmente dizer a alguém que denuncie. É preciso compreender o que vem depois e oferecer acolhimento para que ela não atravesse esse momento isolada. Também precisamos respeitar o tempo de cada pessoa, sem pressionar ou determinar como ela deve reagir.

Cada pessoa tem seu tempo, suas condições e suas necessidades. Ninguém deve enfrentar tudo sozinha. Ter alguém que escute, respeite e ajude a encontrar caminhos pode fazer muita diferença. Às vezes, o primeiro passo é conseguir contar a alguém, ser ouvida e perceber que existe apoio para seguir. Toda mulher merece encontrar esse acolhimento.







Fotos: **Camila Menezes**



"O SILÊNCIO PROTEGE O PROBLEMA E FAVORECE ABUSADOR. **O SILÊNCIO NÃO PROTEGE A VÍTIMA."**

A DOR DO **SILÊNCIO**

Quando uma pessoa decide falar sobre uma violência, nem sempre encontra a compreensão que espera. No meu caso, além de lidar com o que aconteceu na família, precisei enfrentar comentários que machucaram profundamente.

Ouvi frases como: “Deixa isso pra lá que logo tudo se resolve”; “Pra que mexer mais com isso, já passou, vida que segue”; "Por que você teve que expor e fazer isso para o seu pai?"; e até: “Ah, não teve conjunção carnal, né? Então menos mal. Só seguir”.

Cada frase foi como uma lança no meu peito. Eu não retruquei. Apenas observei como algumas pessoas têm dificuldade de sentir empatia. Talvez enxergassem apenas três mulheres adultas, aparentemente saudáveis, sem compreender o que aquelas crianças tinham vivido.

A violência não deixa de existir porque alguém prefere não falar sobre ela. Quando alguém diz que já passou ou que é melhor esquecer, pode reforçar o silêncio que impede tantas mulheres de procurar ajuda.

Outra questão que me marcou foi perceber como, muitas vezes, existe maior preocupação com a imagem de quem praticou a violência do que com o acolhimento de quem sofreu. Durante muito tempo, me senti responsável por preservar uma imagem. Hoje entendo que minha prioridade precisa ser cuidar de mim e da minha família.

Também percebi que o julgamento pode atingir as vítimas de diferentes maneiras. Uma das minhas filhas chegou a me dizer: “Mãe, eu sou a vítima, mas quem não está saindo de casa sou eu”. Aquela frase me fez pensar sobre o preço social que uma vítima pode pagar, enquanto o abusador continua sua vida normalmente.

Reconheço que falar sobre violência sexual não é confortável. Mas precisamos discutir esse assunto com amor, respeito e, principalmente, empatia. Não podemos exigir que alguém conte sua história e depois oferecer julgamento no lugar de acolhimento.

A sociedade precisa aprender a ouvir sem questionar a dor, minimizar o ocorrido ou responsabilizar quem sofreu. O silêncio protege o problema, favorece o abusador e abre margem para mais abusos ou até mesmo novas vítimas. O silêncio não protege a vítima. Quando acolhemos, ajudamos mulheres e crianças a encontrar segurança para falar e pedir ajuda.

RECOMEÇOS E **DESCOBERTAS**

Por muitos anos, minhas escolhas passaram pelo que meu pai considerava melhor. Eu não tinha vontade própria. Até a data das festas dos meus filhos dependia da agenda dele: eu precisava consultá-lo antes de marcar. Vivi 46 anos nessa grade, 'na jaula' do meu pai.

A minha liberdade começou quando passei a decidir por mim e precisei responder: quem é a Cintia sem os rótulos de mãe, filha, esposa, profissional ou figura pública? Como eu seria se pudesse escolher por mim mesma?

Eu costumo dizer que minha versão "na planta" nasceu aos 46 anos. Era como se o papel estivesse em branco e eu finalmente pudesse descobrir quem eu era.

Comecei a perceber que muitas características que eu atribuía à minha personalidade tinham relação com o espaço que eu ocupava. Eu não era tímida. Na verdade, muitas vezes não acreditava que pertencia àquele lugar ou que podia ocupar determinados espaços.

Até meu nome passou por essa transformação. As pessoas me identificavam por uma referência ligada ao meu pai. Aos poucos, comecei a usar Cintia Lira. Foi uma escolha sutil, mas representou o desejo de construir uma identidade própria, sem amarras.

Em 2023, comecei a me aprofundar em inteligência emocional e autoconhecimento. Em um exercício sobre sonhos, pensei em conhecer a Aurora Boreal. Percebi que ainda tinha desejos e que podia voltar a planejar experiências para mim.





Fotos: **Camila Menezes**

Em 2024, vivi o primeiro ano em que senti felicidade de verdade novamente. Viajei para a Noruega, percorri cerca de três mil quilômetros pela costa e pude contemplar aquela paisagem. Eu olhava tudo e chorava, mas era um choro de contemplação. Pensei no tamanho do mundo e em quantas experiências ainda poderia viver.

Antes da viagem, conversei com meus filhos. Eu tinha muita culpa de fazer qualquer coisa sem eles. Então disse: "Agora sou eu. Eu preciso viajar. Eu preciso conhecer o mundo." Entendi que também precisava cuidar dos meus desejos e viver a minha própria vida.

Fotos: **Camila Menezes**

TRANSFORMAÇÃO E PROPÓSITO

Hoje, não quero passar a vida contando que fui vítima de violência. Quero que minha história sirva para alguma coisa. Quero ajudar mulheres que ainda não conseguiram falar, buscar apoio ou iniciar seu processo de reconstrução.

Depois de ouvir tantos relatos, entendi que precisamos ir além da denúncia. É necessário preparar as mulheres para o que vem depois, fortalecer redes de apoio e oferecer acolhimento. Também quero falar sobre prevenção, porque precisamos preparar as novas gerações para que outras crianças não passem pelo mesmo.

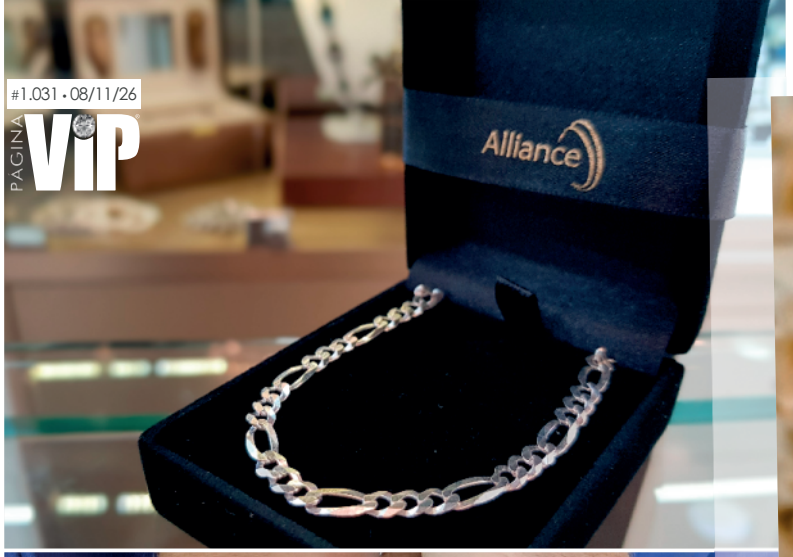
Vejo muitos conteúdos ensinando meninas a se protegerem, mas precisamos ensinar os meninos a não praticar violência. Também precisamos conversar com as crianças sobre o respeito ao próprio corpo, seus limites e o direito de falar quando algo as deixa desconfortáveis. E os adultos precisam aprender a ouvir, acolher e agir.

Quero produzir conteúdos, gravar vídeos e levar essas informações a mais famílias. Não tenho a pretensão de resolver tudo, mas acredito que compartilhar conhecimento pode abrir caminhos e ajudar alguém a encontrar apoio.

Aprendi que, se eu não me apropriar da minha própria história, alguém poderá fazer isso por mim. Por isso, decidi assumir essa narrativa e escolher o significado que ela terá daqui para frente.

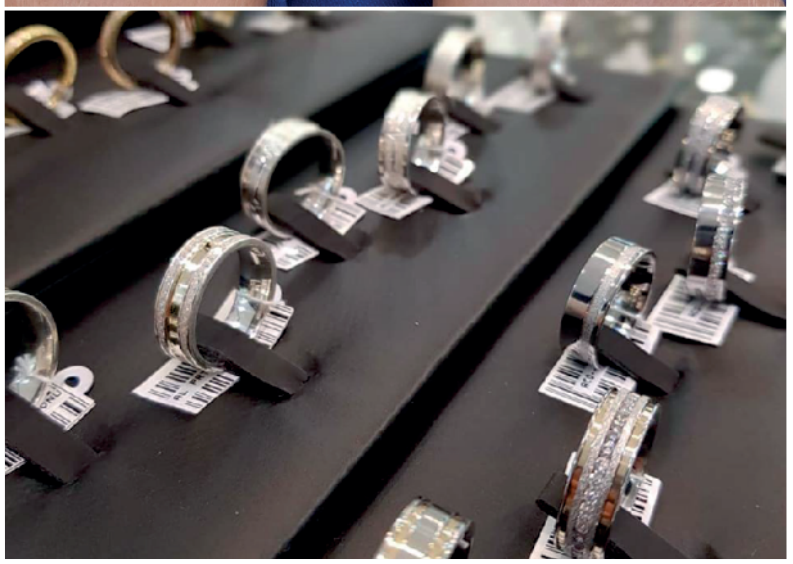
Não podemos mudar o que aconteceu. Mas podemos mudar o que está para acontecer. É nisso que quero colocar minha energia: transformar uma experiência dolorosa em informação, acolhimento e prevenção. E deixar uma mensagem para quem ainda vive em silêncio: procure alguém de confiança, busque apoio e respeite seu tempo. Você não precisa enfrentar tudo sozinha. Sempre existe a possibilidade de construir um novo caminho.

"NÃO PODEMOS NUNCA ESQUECER OU MUDAR O QUE HOUVE. MAS PODEMOS MUDAR O QUE **ESTÁ PARA ACONTECER.**"









BLACK NOVEMBRO

O Mês da Black da Alliance Joias e Relógios chega com uma seleção especial para quem deseja investir em peças de qualidade e aproveitar condições realmente vantajosas. O grande destaque fica para as joias em ouro 18K, com até 50% de desconto e joias em prata 925 e relógios, com ofertas especiais para diferentes estilos, ocasiões e preferências.

A seleção reúne peças únicas, escolhidas com cuidado para valorizar momentos especiais e acompanhar histórias por muitos anos. É uma oportunidade para adquirir aquela joia desejada, renovar os acessórios ou surpreender alguém querido com um presente cheio de significado.

E tem mais: a Alliance renova semanalmente as opções promocionais, trazendo novas peças e oportunidades ao longo da campanha. Vale acompanhar as novidades e consultar a disponibilidade dos modelos, já que algumas ofertas contemplam peças selecionadas e estoques limitados.

Para facilitar a escolha, os clientes contam com atendimento personalizado pelo WhatsApp das três unidades. A equipe pode apresentar as opções disponíveis, esclarecer dúvidas e ajudar a encontrar a peça ideal, de acordo com cada estilo e ocasião. Visite uma das unidades: **D'avó Suzano** (11 4748-5117); **Shibata Mall Suzano** (11 93369-2872); ou **Mogi Shopping** (11 97172-3824).





DESCONTOS

O **@Espaco.VivianShinzato** também preparou uma Black November com descontos especiais durante todo o mês de novembro. A campanha contempla micropigmentação de olhos e sobrancelhas, revitalização labial, extensão de cílios, limpeza de pele, banho e alongamento de unhas em gel, além de reflexologia para pés e mãos. Uma oportunidade para investir no autocuidado e valorizar a beleza, com condições especiais e vagas limitadas! Confira os descontos: 11 97209-1693.