

Janeiro/26
Copyright © Revista Maria Scarlet.
Todos os direitos reservados

MS

EDIÇÃO 42

FALA BRÁS

Renata Brás estreia sua
coluna sobre
relacionamentos

SAÚDE ÍNTIMA

Mirella Bravo fala
sobre os impactos da
menopausa

FALA FEMININA

Flávia Albuquerque
entrevista a DJ e
profissional do sexo
Viviane Castelo

**Wanessa
Camargo**

MARIA SCARLET



**OUSADA
PROVOCANTE
LIVRE**

12

CORPOS SEM FILTRO

Homenagem à Fatine Oliveira.

15

TERAPIA SEXUAL

Lu Terra indica os cinco traumas que atrapalham a libido feminina.

39

CONTOS LITERÁRIOS

Isabella Dias nos presenteia com um lindo conto.

36

CRÔNICA DA MARIA SCARLET

Cris Coelho nos presenteia com uma linda crônica sobre o poder da mulher.

PROPÓSITO



SEJA BEM-VINDA A SUA NOVA CASA

A Revista Maria Scarlet é para você que não tem medo de ser quem você é. É para todas as mulheres que não têm medo de serem loucas e ousadas. Para aquelas que sabem desfrutar do prazer de sua própria companhia e fogem dos estereótipos e padrões que a sociedade as impõe todos os dias. Aqui podemos ser ousadas, provocantes e livres. Não precisamos pedir licença para ser aquilo que nascemos para ser: tudo o que quisermos.

EQUIPE

CEO | Cris Coelho
EDITORA | Flávia Albuquerque
MARKETING | Renata Lubas
JURÍDICO | Brunna Avellato
COMERCIAL | Renata Lubas

COLUNISTAS QUE PARTICIPARAM DA EDIÇÃO


CRÔNICAS | Cris Coelho
FALA BRÁS | Renata Brás
TERAPIA SEXUAL | Lu Terra
SAÚDE ÍNTIMA | Mirella Bravo
FALA FEMININA | Flávia Albuquerque
CONTOS LITERÁRIOS | Isabella Dias
MULHER & SAÚDE | Silvana Lins

CONTATO

criscoelho@revistams.com.br

ANUNCIE

criscoelho@revistams.com.br
midiakit-revistams.com



SEJA BEM-VINDA À CASA DA MARIA SCARLET!

Esta é uma revista que prima pela LIBERDADE.

Somos todas iguais e, ao mesmo tempo, únicas.

Queremos mais e queremos rápido.

Somos gulosas e destemidas.

Somos intensas em nossos desejos e enormes em nossas ambições.

Temos amor para dar e muitos aplausos para recolher.

Somos grandes, somos enormes.

Somos todas as versões mais perfeitas de nós mesmas.

Somos todas: Maria Scarlet.

EDIÇÃO 42

COLUNAS

CAPA Wanessa Camargo	05
RELACIONAMENTO Coluna Fala Brás	09
CAPACITISMO Coluna Corpos Sem Filtro	12
SAÚDE Coluna Terapia Sexual	15
LITERATURA Coluna Contos Literários	18
SAÚDE Coluna Saúde Íntima	21
EMPODERAMENTO FEMININO Fala Feminina	25
SAÚDE Coluna Mulher & Saúde	32
LITERATURA Resenha da Maria Scarlet	37
LITERATURA Crônica da Maria Scarlet	39
Scarletianas	42
Contribua com a causa	45

CAPA | WANESSA CAMARGO



MS

Wanessa Camargo

Por Flávia Albuquerque
@flavia.albuquerqueoficial



“

É um ano de celebração da trajetória, mas principalmente de olhar para o futuro com liberdade criativa e verdade emocional.

Mulher, artista, mãe, resiliente,
De voz doce e alma valente.
Wanessa é mais que um sobrenome famoso,
É caminho, é escolha, é coração presente.
Fez do próprio nome o seu sinal.
Filha de uma história já consagrada,
Escolheu trilhar seu caminho, firme e real.

Ainda jovem, a voz ganhou o mundo,
Anos 2000, um novo som no ar.
Entre o pop, o romance e a coragem,
“Amor, Amor” ensinou gerações a amar.
Nos palcos, brilho, força e presença,
Na vida, aprendizados e reconstrução.
E foi fora dos holofotes que a vida
floresceu:

José Marcus, João Francisco, razão do viver.

Dois filhos, dois amores, dois milagres,
Que ensinaram o sentido mais puro de ser.

25 anos de carreira com sucesso e uma trajetória de luz.

Na dança não deu bobeira, na final ela conseguiu chegar, deixando sua marca em segundo lugar.

Senhoras e senhores, com vocês,
Wanessa Camargo.

MS: São 25 anos de carreira. Que incrível! O que a Wanessa de hoje diria a Wanessa lá no início da carreira?

Eu diria para confiar mais no tempo e em si mesma. Que não é preciso se moldar para caber em expectativas alheias, porque a verdade sempre encontra seu espaço. Diria para cuidar do coração com o mesmo zelo que cuida da voz e lembrar que a sensibilidade, que muitas vezes parece fraqueza, é na verdade uma das maiores forças. Tudo passa, mas o que é construído com verdade permanece.

MS: Como foi participar da Dança dos Famosos? Você imaginava que chegaria até a final?

Foi uma experiência transformadora. A dança me tirou da zona de conforto e me conectou com o meu corpo de uma forma muito honesta. Eu não imaginava chegar à final, mas fui passo a passo, respeitando meus limites e aprendendo com cada desafio. Foi um processo de entrega, superação e muita disciplina — algo que levo para a vida.

MS: Recentemente foi a formatura do seu filho caçula. Como é a Wanessa mãe (durona, brava, amiga, parceira...)?

Sou uma mistura de tudo isso. Tento ser presente, atenta e verdadeira. A maternidade me ensinou a ouvir mais e a controlar menos. Claro que existe o lado protetor, mas faço um esforço consciente para ser também parceira, alguém em quem meus filhos sintam confiança. Ser mãe é um aprendizado diário de amor e humildade.



“

*Tento ser presente,
atenta e verdadeira.
A maternidade me
ensinou a ouvir mais
e a controlar menos.*



MS: Que mensagem você gostaria de deixar para suas fãs e seguidoras da Maria Scarlet para este início de ano?

Que 2026 seja um ano de coragem para ser quem se é de verdade. Que cada mulher se permita recomeçar quantas vezes for preciso, sem culpa. Não existe atraso quando se está no próprio caminho. Se acolham, se respeitem e não desistam de vocês. A vida floresce quando a gente escolhe seguir com verdade e amor.

“

Lembrar que a sensibilidade, que muitas vezes parece fraqueza, é na verdade uma das maiores forças.

MS: Pode nos adiantar algum projeto para este ano (2026)?

2026 é um ano de muita construção e reposicionamento. Tenho projetos musicais especiais, novas parcerias e formatos que dialogam mais com quem eu sou hoje. É um ano de celebração da trajetória, mas principalmente de olhar para o futuro com liberdade criativa e verdade emocional.

MS: Você é vegana. Como surgiu a vontade de mudar os hábitos alimentares e quais diferenças notou em sua vida, principalmente na saúde?

A mudança veio de uma escolha pessoal por hábitos mais alinhados ao meu bem-estar. Com o tempo, percebi melhora na disposição e na forma como cuido da minha alimentação. O veganismo hoje faz parte do meu estilo de vida.



FALA BRÁS



MS

Prazer, Renata!

Por Renata Brás
@renatabras1



“

Aqui, não prometo fórmulas prontas, mas trocas sinceras. Falaremos de amor, escuta, diálogo, desencontros, aprendizados e escolhas.

É com muita alegria que aceitei este convite. Para quem ainda não me conhece, sou Renata Brás, atriz, com um leque artístico que passa pela apresentação, locução, direção e autoria teatral.

Sou autora e intérprete da minha própria peça, onde, com humor e uma boa pitada de reflexão, falo sobre ciúmes — tema que também ganhou o público através da personagem A Ciumenta, no humorístico A Praça é Nossa.

Sempre fui fascinada pelas emoções humanas, pelos encontros, desencontros e pelas histórias que se escondem por trás de cada comportamento. Talvez por isso, se eu não fosse atriz, teria uma forte tendência à psicologia. Amo observar, escutar e compreender o que se passa na mente e no coração das pessoas.

É a partir desse olhar artístico, humano e curioso que começo esta coluna.

Bem vindos ao **FALA BRÁS**.

Janeiro chega trazendo recomeços, reflexões e a chance de olhar para nós mesmos com mais honestidade.

É nesse espírito que nasce esta coluna: um espaço de conversa aberta sobre relacionamentos com o outro, com a vida e, principalmente, conosco.

Aqui, não prometo fórmulas prontas, mas trocas sinceras.

Falaremos de amor, escuta, diálogo, desencontros, aprendizados e escolhas.

Tudo com afeto, humor quando couber e verdade sempre.

Que este seja um lugar de acolhimento, identificação e crescimento.

Começamos hoje. Que seja leve, profundo e necessário.

Nada como um ano novinho para recomeçar.

Que você tenha coragem de se olhar profundamente no espelho e reconhecer o seu valor, a sua história e tudo o que já superou.

Que não aceite menos do que merece, que não mendigue amor, atenção ou respeito, e que aprenda a oferecer presença apenas a quem também sabe estar.

Que a reciprocidade seja regra, não exceção.

Que a troca seja leve, justa e verdadeira em qualquer tipo de relação.

Que isso valha para o amor, para as amizades e para o trabalho.

Que você faça o seu melhor, mas sem se esquecer de si, sem se anular, sem se diminuir para caber em lugares pequenos.

Que este novo ano traga clareza, limites saudáveis, paz no coração e força para escolher aquilo que realmente te escolhe de volta.

Que este novo ano seja guiado pela fé, sustentado pela gratidão e protegido pela certeza de que quando Deus está à frente, o que é para ser, encontra o caminho.

Com carinho,
Renata Brás



Que você faça o seu melhor, mas sem se esquecer de si, sem se anular, sem se diminuir para caber em lugares pequenos.

CORPOS SEM FILTRO



MS

Voa, Passarinho

Por Cris Coelho
Homenagem in memoriam a Fatine Oliveira



“

Sempre olhei para a Fatine de uma forma diferente, não enxergava seu corpo, mas sua alma, que se expandia através das suas palavras e tomava forma todas as vezes em que ela lutava por inclusão.

Fatine Oliveira se despediu deste mundo no dia 02 de Janeiro de 2026. Ela foi uma Scarletiana que lutou pelos direitos das pessoas com deficiência física, através da coluna "Corpos Sem Filtro", na Revista MS.

Doutoranda, Mestre em Comunicação Social (UFMG) e ativista, Fatine foi uma das fundadoras do coletivo feminista Helen Keller e do movimento Vidas Negras com Deficiência Importam (VNDI).

Conheci Fatine pelo Instagram e, depois de algumas conversas, a convidei para integrar a equipe de colunistas da Revista Maria Scarlet. Ela ajudou a construir o conceito da coluna "Corpos Sem Filtro" e foi uma grande referência para o norte que a Revista seguiria a partir da sua participação. Sou muito grata à ela, mulher inspiradora, por todos os valiosos ensinamentos que proporcionou à comunidade Scarletiana sobre as questões de inclusão feminina, com agenda pautada na autonomia, emancipação e no enfrentamento às múltiplas formas de discriminação às mulheres com deficiência.

Sempre olhei para a Fatine de uma forma diferente, não enxergava seu corpo, mas sua alma, que se expandia através das suas palavras e tomava forma todas as vezes em que ela lutava por inclusão. A verdade é que a sua doença, a atrofia muscular nunca a definiu; era sua força que fazia com que ela alçasse voo, todas as vezes em que refletia sobre os preconceitos sociais.

Para mim, Fatine era como um passarinho multicolorido, um daqueles que assobiam alto e que emanam as melhores vibrações. Ela vivia presa em uma gaiola pequena demais para suas ambições e desejos... mas hoje ela está livre. E voando alto, muito alto.

Voa, passarinho. E obrigada pelo canto que você nos deixou.

Fui! (Homenagear sua vida...)

“

Ela vivia presa em uma gaiola pequena demais para suas ambições e desejos... mas hoje ela está livre. E voando alto, muito alto.

TERAPIA SEXUAL



MS

O desejo que desaparece: 5 traumas que bloqueiam a libido feminina

Por Lu Terra
@luterra.terapeutasexual



“

A cura começa na escuta. Escutar o corpo, escutar suas emoções, escutar aquilo que você aprendeu a empurrar para longe.



Querida leitora, hoje vou tocar num ponto que pode doer, mas que é necessário falar...

Quando a libido diminui, muitas mulheres pensam que “o problema é elas”. Que é algo hormonal, preguiça, falta de interesse ou até falha pessoal. Mas a verdade é bem mais sensível e muito mais humana.

A libido não some do nada. Ela se esconde quando o corpo não se sente seguro. E existem traumas que silenciam o desejo de formas tão sutis que às vezes nem percebemos. Hoje quero trazer luz para cinco tipos de trauma que vejo todos os dias no meu consultório, e que podem estar afetando profundamente a sua relação com o prazer.

1. **Trauma sexual** - Pode ser uma experiência invasiva, um toque indesejado, uma relação dolorosa, uma situação em que você não conseguiu dizer “não”. O corpo registra isso como ameaça e cria barreiras de proteção. A libido não desliga porque você é fria, ela desliga porque seu corpo tenta te manter segura.
2. **Trauma relacional** - Humilhação, rejeição, críticas ao corpo, relações instáveis, abandono emocional. Esses golpes vão minando sua capacidade de confiar e relaxar. E sem segurança afetiva, o prazer fica comprimido. O corpo se fecha para não ser ferido de novo.
3. **Trauma corporal** - Quando você foi ensinada a ter vergonha do corpo, a esconder suas curvas, a se comparar ou a se calar sobre suas sensações, o corpo vira território estranho. E é impossível acessar o prazer em um corpo do qual você se distanciou.
4. **Trauma emocional** - Crescer engolindo choro, cuidando de todos, sem espaço para sentir. Viver em alerta, responsável por tudo, sem pedir ajuda. Esse acúmulo trava o sistema nervoso, porque um corpo exausto não consegue sentir desejo, só sobrevivência.
5. **Trauma transgeracional** - Histórias não ditas, violências silenciadas, padrões de submissão que passam de mãe para filha. Memórias que não são suas, mas vivem em você. Isso molda a forma como você enxerga seu corpo, seu prazer e até o direito de sentir. Fez sentido algum (ou alguns) desses traumas para você?

Mas aqui está algo importante: trauma não é sentença. Ele é uma experiência congelada no corpo e, tudo o que é congelado pode, com tempo e cuidado, voltar a se mover. Quando você começa a reconhecer essas camadas de dor, algo dentro de você se reorganiza. Você se reencontra, recobra espaço interno e cria condições reais para que o desejo floresça novamente.

A cura começa na escuta. Escutar o corpo, escutar suas emoções, escutar aquilo que você aprendeu a empurrar para longe. E conforme você vai construindo essa presença amorosa consigo mesma, a libido não volta por pressão, volta por confiança. Porque um corpo que se sente acolhido volta, naturalmente, a desejar.

Querida leitora, nada disso é culpa sua.

Mas é responsabilidade sua olhar para essas feridas com coragem e delicadeza, e minha, como terapeuta, para te dar a mão nessa caminhada.

O desejo não desaparece. Ele apenas se esconde quando está machucado. E com consciência, cuidado e reconexão, ele pode voltar. Sempre pode.

Com carinho, Lu

CONTOS LITERÁRIOS



MS

Culpa

Por Isabella Dias
@cuidadoterapeutico



“

Lembro de o coração palpitar. Mas o pior foi que eu acabei cedendo... aventura medíocre de gozo breve.



Ainda sentia os efeitos do álcool. Na mente, a tonteira. A campainha tocou... queria dormir mais. *Quem será a essa hora?* Seu corpo todo doía. Só queria dormir. Apagar. Mas a ideia insistia em atormentar. O sonho, o medo. Ambos dedicados a uma palavra: traição.

TRA-I-ÇÃO. Que palavra repugnante!

Din-don! Novamente essa maldita campainha!

— Oi Marinalva, não lembrava que você vinha hoje.

— Bom dia, seu Tomás. Sim, marcamos hoje porque preciso ir amanhã pra dona Lavínia. *Ainda isso. Compartilhar a mesma faxineira. Que ideia da Lavínia.*

— Hoje o Severino está de ovo virado. Passei na portaria e ele nem me respondeu. *Aquele pedaço de mal caminho...*

Arg, que mulher chata! Que interesse eu tenho de saber sobre o porteiro. Me deixe em paz! Quero ficar aqui com a minha culpa. Sim, culpa! Culpa por ter traído a Lavínia, sua patroa. Éeeee! Chocada? Sim, é isso mesmo. Bem aqui nesses lençóis que você vai trocar daqui a pouco. Que saco você interferir no meu sossego!

— Seu Tomás, é pra fazer o que pro almoço? *Que bagunça nessa casa... Eita! Que broche é aquele ali perdido no sofá? É coisa de mulher... e não é de dona Lavínia não.*

— Não, hoje não precisa.

— Oh, senhor Tomás... O senhor precisa se alimentar. Vi que tem uns copos sujos de bebida. Ninguém vive só de bebida não! *Com quem será que esse homi tava, gente? Só preciso que você vá embora, sua enxerida! Me deixa com os meus devaneios!*

Pensava nela segurando o copo de uísque que serviu na noite anterior. Olhava-o de canto de olho para logo em seguida apoiar com delicadeza três dedos da mão direita no queixo com o olhar infinito. *Como não percebi a intenção? Mas ela não queria somente falar sobre a sua pesquisa de mestrado? Saber a opinião de seu antigo docente? E, de repente, partiu pra cima de mim? O que foi aquilo? Fiquei atordoado. Lembro de o coração palpitar. Mas o pior foi que eu acabei cedendo... aventura medíocre de gozo breve.*

Seguiu para o sofá. Ajeitou a almofada de crochê bege. E, fingindo ler um livro, esticou as pernas. *Quem sabe assim ela não me amola.*

— Seu Tomás, o senhor pode ir pro quarto? Vou passar o aspirador. *Já tá ele com a fuça no livro... tem mais que fazer não?*

— Claro!

Bruaca! Levantou-se. Ajeitou o roupão azul marinho e saiu cambaleante até o quarto. A perna tinha adormecido. *Que criatura mais insuportável! Agora vou trancar essa porta. Assim a famigerada vai ter que me dar uma folga! Desagradável. Mas, ela não estava casada? Por que veio procurar um velho como eu? Eu já tenho a Lavínia e o meu receio sempre foi pela traição dela... Aí vem essa menina e resolve atacar o professor da época de faculdade? Eu que sempre fui a vítima... serei agora o vilão? Eu fiz isso mesmo? Liberei Lavínia com seu colar de pérolas, singularmente brilhantes, para se entregar ao Roberto?*

— Seu Tomás, dona Lavínia está subindo!

Com as mãos geladas, suando, foi girar a maçaneta da porta.

FIM

SAÚDE ÍNTIMA



MS

A saúde íntima na menopausa: o que o corpo avisa

Por Dra. Mirella Bravo
@mirellabravofisio



“

Reconhecer os sinais da perimenopausa é o primeiro passo para cuidar do corpo com consciência e evitar que desconfortos se tornem limitações.



Mulher, se você passou dos 40 e começou a perceber mudanças no seu corpo, mesmo antes da menopausa, saiba: isso não é coincidência. O corpo avisa. E avisa cedo.

Antes da última menstruação, muitas mulheres já entram em uma fase de transição chamada perimenopausa. É nesse período que a saúde íntima começa a mudar de forma silenciosa e, muitas vezes, ignorada. A menstruação ainda acontece, mas o corpo já não responde como antes.

O prazer muda, a lubrificação diminui, a relação começa a incomodar, o xixi pode escapar. E, ainda assim, a mulher escuta que “está tudo normal”. Nem sempre está.

Reconhecer os sinais da perimenopausa é o primeiro passo para cuidar do corpo com consciência e evitar que desconfortos se tornem limitações.

A perimenopausa (ou climatério) começa antes do que você imagina

A perimenopausa pode iniciar anos antes da menopausa, geralmente a partir dos 40. Nesse período, os hormônios deixam de ser estáveis, especialmente o estrogênio, que passa a oscilar. Essas oscilações impactam diretamente os tecidos íntimos, a musculatura do assoalho pélvico, a sensibilidade vaginal e a resposta sexual.

O corpo não entra em colapso. Ele entra em adaptação. Mas quando essa adaptação acontece sem orientação, os sintomas surgem e são interpretados como “coisa da idade”.

O que muda na saúde íntima nessa fase Com a queda e a oscilação do estrogênio, os tecidos vaginais tendem a ficar mais finos, menos elásticos e menos hidratados. A circulação local diminui, o pH vaginal se altera e a sensibilidade pode mudar. O assoalho pélvico, que ao longo da vida sustentou gestações, partos, sobrecargas físicas e emocionais, começa a dar sinais de desequilíbrio.

Essas mudanças podem se manifestar como:

- Ressecamento vaginal
- Ardor ou desconforto durante ou após a relação
- Dor na penetração
- Diminuição do prazer sexual
- Escapes de urina aos esforços
- Sensação de peso ou frouxidão vaginal

“

O corpo pode precisar de mais tempo para se excitar, mais estímulo para lubrificar, mais conexão para sentir prazer. Isso não é perda de feminilidade.



Essas mudanças podem se manifestar como:

- Ressecamento vaginal
- Ardor ou desconforto durante ou após a relação
- Dor na penetração
- Diminuição do prazer sexual
- Escapes de urina aos esforços
- Sensação de peso ou frouxidão vaginal

A mulher aprendeu a suportar. A minimizar o que sente. A acreditar que o desconforto faz parte do envelhecer. Além disso, a saúde íntima feminina ainda é um tema pouco falado, até mesmo dentro dos consultórios. Muitas mulheres só procuram ajuda quando a dor já está instalada ou quando os escapes urinários começam a interferir na rotina. Mas o corpo não avisa tarde, ele avisa cedo. Falta escuta. Na perimenopausa, o assoalho pélvico raramente está apenas fraco. Muitas vezes, ele está descoordenado, rígido ou com dificuldade de relaxar. Isso explica por que algumas mulheres sentem dor na relação mesmo sem perda de força. Fortalecer sem consciência pode piorar sintomas. O cuidado nessa fase precisa ser direcionado, respeitando a história corporal da mulher 40+ e as mudanças hormonais em curso. O objetivo não é “apertar”. É ter um funcionamento melhor.

Sexo antes da menopausa: quando o corpo pede outro ritmo

A resposta sexual muda na perimenopausa. O corpo pode precisar de mais tempo para se excitar, mais estímulo para lubrificar, mais conexão para sentir prazer. Isso não é perda de feminilidade. É maturidade corporal. Dor não deve fazer parte da vida sexual. Prazer não tem prazo de validade. Com informação e cuidado adequado, muitas mulheres redescobrem uma sexualidade mais consciente, segura e satisfatória nessa fase da vida.



A perimenopausa não é o início do fim. É uma fase de transição que pede mais escuta, mais informação e menos julgamento.

Cuidar da saúde íntima é prevenir o sofrimento futuro

O que não é cuidado na perimenopausa tende a se intensificar após a menopausa. Por isso, esse é o momento ideal para olhar para a saúde íntima com atenção. A fisioterapia pélvica atua diretamente nesse processo, ajudando a mulher a:

- Reconhecer e reorganizar o assoalho pélvico
- Reduzir dores íntimas
- Melhorar a função urinária
- Recuperar confiança no próprio corpo
- Prevenir disfunções futuras

Quando a mulher entende o corpo, ela se fortalece

A perimenopausa não é o início do fim. É uma fase de transição que pede mais escuta, mais informação e menos julgamento. O corpo da mulher 40+ não está falhando. Ele está avisando. E quando a mulher aprende a ouvir esses avisos, ela deixa de lutar contra o próprio corpo e passa a cuidar dele.

FALA FEMININA



MS

Chega de julgamentos!

Por Flávia Albuquerque
@flavia.albuquerqueoficial



“

Quando conto sobre a minha profissão, percebo que a reação das pessoas fala muito mais sobre elas do que sobre mim.



Julgamos o próximo com palavras, olhares e ações. Quem nunca apontou o dedo para alguém que atire a primeira pedra. Cresci ouvindo comentários depreciativos sobre as profissionais do sexo. Durante anos, ouvi que as mulheres que ganhavam a vida através do sexo eram vulgares, que tinham escolhido a 'vida fácil', eram pecaminosas e que mulheres 'decentes' não deveriam ser amigas delas. Sinto vergonha em dizer que, até quatro anos atrás, eu ainda pensava assim. Mas o mais importante é o fato de ter evoluído, estudado e aprendido que a minha função como cristã é acolher, e não julgar.

Cada um faz o que quer da própria vida; cada um tem a sua história. É com muita alegria que trago a entrevista realizada com **Viviane Castelo**, uma profissional do sexo que está fazendo um trabalho incrível para auxiliar suas colegas de profissão e promover o acolhimento e o respeito.

Flávia: Você cresceu em um orfanato. Como foi a sua infância e essa parte da sua história trouxe de lição?

O período em que vivi no orfanato foi decisivo na formação de quem eu sou. Apesar de todas as adversidades que precisei enfrentar, tive ali, graças a Deus, um suporte psicológico e pedagógico muito importante, que fez toda a diferença na minha trajetória. Foi um espaço onde aprendi a elaborar dores sem transformá-las em ressentimento. No orfanato, aprendi a não culpar, a não cultivar preconceitos, a perdoar e a lutar pelo que eu acreditava. Foi ali que me tornei uma pessoa independente desde muito cedo. Cresci mais rápido do que o esperado, desenvolvi disciplina e encontrei nos esportes uma ferramenta fundamental de equilíbrio, foco e fortalecimento emocional.

Tive acompanhamento de psicólogas e psicopedagogas, uma rotina estruturada entre escola, atividades esportivas e convivência coletiva. Esse ambiente me ensinou o valor do acolhimento, da partilha e do respeito ao outro. Aprendi a dividir, a conviver com diferenças e a compreender realidades diversas.

Fui adotada três vezes e, em todas elas, vivi realidades financeiras muito distintas. Quando retornava ao orfanato, voltava também para aquilo que era, de fato, essencial para mim: estar próxima das pessoas que eu amava, especialmente do meu irmão. A impossibilidade de levá-lo comigo nas

adoções foi uma dor constante, mas também uma grande lição sobre pertencimento e afeto. Foi ali que entendi que o que realmente importa não é o dinheiro, mas os vínculos que nos sustentam.

Entre idas e vindas, passei longos períodos sem ser adotada, mas nunca deixei de seguir firme. Ainda muito jovem, aprendi a me posicionar, a me defender e, sobretudo, a proteger. No orfanato, a realidade exige força: ou você aprende a se defender, ou acaba sendo silenciada. E eu aprendi — não apenas por mim, mas também pelo meu irmão, que precisava da minha proteção.

Foi nesse contexto que nasceu a mulher que sou hoje. Uma mulher corajosa, determinada, acolhedora, sem preconceitos e consciente da própria dignidade. A minha infância, especialmente no orfanato, foi a base de tudo: moldou minha resistência, minha empatia e o compromisso que carrego até hoje com a defesa da vida, do cuidado e da justiça.



Flávia: Como surgiu a ideia de fazer o coletivo das Divas e a criação da associação APSEX RIO?

O Coletivo das Divas nasce em um momento de travessia pessoal e profunda reflexão. Como acontece com a maioria das pessoas, a necessidade de trabalhar sempre esteve ligada à sobrevivência. Foi assim que cheguei ao Rio de Janeiro separada sem nenhum dinheiro e cindo filhos para criar que passei a atuar como profissional do sexo. No início, tudo era novo, intenso e até sedutor. Com o tempo, porém, a rotina passou a me provocar questionamentos mais profundos sobre sentido, propósito e futuro.

Em uma noite comum, de segunda-feira chuvosa, dentro de uma boate em Copacabana, eu me olhei com mais atenção. Aos 40 anos, me perguntei se aquele seria o meu destino final. Não como julgamento da profissão, mas como reflexão existencial. Questionei se aquilo representava algum tipo de punição — e logo compreendi que não. Sempre fui uma boa mãe, uma boa esposa, uma mulher íntegra. Foi nesse instante que a fé se fez presente de forma muito clara: se Deus me havia colocado ali, não era por castigo, mas por propósito.

Naquele ambiente, eu já percebia diariamente o quanto aquelas mulheres enfrentavam vulnerabilidades silenciosas: falta de informação sobre saúde, ausência de orientação jurídica, desconhecimento de direitos e deveres, além de uma enorme carência de acolhimento. Por ser a mais velha entre elas, muitas já me procuravam espontaneamente em busca de apoio, escuta e orientação. E eu ajudava — porque cuidar sempre fez parte de quem eu sou. Foi dessa consciência que nasceu o Coletivo das Divas.

Naquela mesma noite, criei um pequeno grupo de WhatsApp com cinco mulheres. O que começou de forma simples cresceu rapidamente, tornando-se uma rede viva de apoio, troca e fortalecimento. Hoje, o coletivo reúne cerca de quinhentas profissionais do sexo, exclusivamente mulheres cis, que encontram ali informação, acolhimento e pertencimento.

O trabalho do coletivo envolve acesso à saúde, com ações de prevenção como PrEP e Implanon, orientação sobre direitos, deveres, legislação e segurança no trabalho, além do fortalecimento da autonomia feminina. Um projeto construído a partir da escuta, da vivência real e da urgência de quem sempre precisou se proteger sozinha. Com a consolidação dessa atuação ao longo de sete anos, surgiu a necessidade de ampliar horizontes. Assim nasce a APSEX Rio — Associação dos Profissionais do Sexo do Rio de Janeiro, agora com CNPJ e estrutura institucional, incorporando mulheres, homens, pessoas trans, a população LGBTQIA+ e PNA+. Um passo histórico que marca a maturidade de um movimento que começa no cuidado e se transforma em política social. Entramos em 2026 com a certeza de que este é um tempo de colheita e transformação. Um novo ciclo que reafirma dignidade, visibilidade e direitos para profissionais do sexo — no Rio de Janeiro e além. Uma mudança que nasce do afeto, da coragem e da fé de que toda mulher merece ser vista em sua plenitude.

Flávia: Vivemos em uma sociedade extremamente preconceituosa, mas que aos poucos, à passos lentos, vai evoluindo. Qual é a reação das pessoas quando você conta a sua outra profissão (além de DJ)? Já sofreu rejeição?

Vivemos em uma sociedade que ainda carrega muitos preconceitos, embora avance, aos poucos. Quando conto sobre a minha profissão, percebo que a reação das pessoas fala muito mais sobre elas do que sobre mim.

Hoje, aprendi a me posicionar com tranquilidade. Quando me perguntam se trabalho, respondo com verdade: sim, trabalho, sou presidente da Associação dos Profissionais do Sexo. Na maioria das vezes, o impacto dessa resposta é maior para quem escuta do que para mim. Mas nem sempre foi assim. Houve um tempo em que cada conversa parecia um teste, e cada revelação vinha acompanhada de um afastamento silencioso. Era como viver um pequeno luto diário — a sensação de ser aceita até o momento em que a verdade vinha à tona. Existe algo muito duro nisso. Profissões são aceitas, admiradas, romantizadas. Mas quando se fala em trabalho sexual, o olhar muda. O afeto recua. O julgamento se instala. E isso machuca. Talvez por já ter conhecido o preconceito muito cedo, ele nunca me paralisou. Cresci convivendo com ausências, rejeições e recomeços. O orfanato me ensinou a ser forte, mas também a não endurecer. A não devolver ao mundo a dor que recebi. Aprendi que eu não precisava me explicar para existir.

Hoje, não vivo para agradar. Vivo para evoluir, para cuidar da minha família e para honrar a mulher que me tornei. Não busco encaixes sociais nem validações externas. Busco consciência, presença e verdade. E isso me basta. Ainda assim, escolhi caminhar sem mágoas. Aprendi a perdoar porque entendi que, muitas vezes, o preconceito nasce da falta de contato, da falta de escuta, da falta de experiência com o diferente. Antes de reagir, eu respiro. Tento compreender. Nem todos tiveram a chance de conhecer outras realidades.

É por isso que acredito tanto no poder do acolhimento. Enquanto o preconceito existir, é sinal de que ainda há diálogo a ser feito. E cada vez que ele se apresenta, reforça em mim a certeza de que estou no caminho certo. Quero que outras mulheres não precisem atravessar sozinhas aquilo que tantas de nós atravessaram.

Sigo com o coração aberto, sem rancor, com amor e firmeza. É assim que continuo: inteira, consciente e em paz com quem sou.



Profissões são aceitas, admiradas, romantizadas. Mas quando se fala em trabalho sexual, o olhar muda. O afeto recua. O julgamento se instala. E isso machuca.

Flávia: Qual é a sensação de ser destaque da escola Porto da Pedra e ter seu nome no samba-enredo deles no Carnaval 2026 do Rio?

Ser destaque da Escola de Samba Porto da Pedra e ter o meu nome citado no samba-enredo de 2026 é uma emoção profunda, difícil de traduzir em palavras. Para mim, representa uma verdadeira honraria — não individual, mas coletiva.

O que torna esse momento ainda mais especial é a forma como essa homenagem acontece. A coragem, a sensibilidade e o respeito com que o tema vem sendo tratado dentro da escola são algo que me tocam profundamente. Quero registrar minha gratidão ao Carnavalesco Mauro Quintaes pela coragem e ao presidente Fábio Montebello, a Fabrício Montebello, a Francine Montebello, a toda a família, que sempre nos acolheram com tanto cuidado. Esse acolhimento não vem apenas da direção, mas de toda a escola e da comunidade, que abraçaram o tema com dignidade e humanidade — exatamente como sempre sonhamos.

Quando soube que a Porto da Pedra traria essa temática para a avenida, fiz questão de entrar em contato com o carnavalesco Mauro Quintas. Me apresentei, contei quem eu era e de onde vinha. Dali nasceu não apenas um diálogo, mas uma grande amizade. Tenho por ele um carinho e um respeito imensos. Sua coragem em conduzir esse enredo com tanta verdade e sensibilidade é algo que merece ser celebrado.

Ao me ver homenageada, minha memória percorre cada mulher que acompanhei ao longo desses anos — aquelas que socorri, levei ao hospital, acompanhei a uma delegacia, acolhi em silêncio ou orientei com palavras. Cada conselho, cada gesto, cada noite difícil. Essa homenagem me faz lembrar que nenhuma dessas histórias foi em vão. O desfile da Porto da Pedra simboliza uma virada de chave. É o mundo olhando para os profissionais do sexo com respeito. É a confirmação de que estamos sendo vistos e reconhecidos. O Coletivo das Divas segue sua caminhada, agora em uma nova fase com a APSEX-RIO, ampliando horizontes e fortalecendo a luta.

Esse momento não encerra um ciclo — ele inaugura outro. Um caminho que continua sendo trilhado com coragem, amor e compromisso. E eu sigo, profundamente grata, por fazer parte dessa história.



“

É o mundo olhando para os profissionais do sexo com respeito. É a confirmação de que estamos sendo vistos e reconhecidos.

Flávia: Tem vontade de escrever um livro sobre a sua história e sobre as aventuras que teve com alguns clientes?

Sim, com certeza. Em 2026 esse livro será lançado. Na verdade, temos dois projetos literários em andamento.

O primeiro é um livro autobiográfico, que conta a minha trajetória, com foco na vivência de uma trabalhadora sexual depois dos 40 anos. Um livro que fala de amadurecimento, escolhas, desafios, superações e identidade. É a minha história sendo contada com verdade, responsabilidade e consciência social.

O segundo livro será voltado para crônicas — histórias e aventuras vividas ao longo de muitas noites de trabalho na rua. São experiências intensas, reais, não apenas minhas, mas também de outras trabalhadoras que cruzaram o meu caminho. É um livro de vivências, de aprendizados e de troca.

Mas não será apenas um livro de relatos. A proposta é ir além da narrativa. Cada história trará uma reflexão, uma análise minha hoje, com o olhar de quem amadureceu. Vamos falar sobre leis, direitos, deveres, limites, proteção e escolhas. O leitor não vai apenas ler uma história, vai dialogar com ela, entender o que poderia ter sido feito, como lidar melhor com determinadas situações e quais caminhos são possíveis.

Esse livro também marca um momento importante da minha vida. Vivi Castello é uma construção. Quando cheguei ao Rio, ainda como Viviane Soares de Souza, eu era conhecida como Carol Gaúcha. Com o tempo, nasce a Vivi Castello, junto com a minha trajetória como DJ e uma carreira de sucesso na noite.

Hoje, com o trabalho social, com a associação e com o amadurecimento pessoal, eu entendo que essa mulher cresce ainda mais — e se reconhece como Viviane Castello.

Esse livro vem para apresentar essa mulher por inteiro. Ele está chegando, e eu espero, de coração, que as pessoas gostem e se reconheçam em alguma parte dessa história.

Flávia: Que mensagem você gostaria de deixar para suas fãs e seguidoras da Maria Scarlet?

“Não tenha vergonha de quem você é. Quando uma mulher se reconhece, se empodera e ocupa o seu lugar com excelência, ela não muda só a própria vida — ela transforma o mundo.”



MULHER & SAÚDE



Cannabinoídes na Medicina Integrativa: equilíbrio, ciência e cuidado contínuo

Por Dra. Silvana Lins
@drasilvanalins



“

Ao contrário do que muitos imaginam, o uso medicinal da cannabis não tem relação com alteração de consciência ou “anestesia emocional”.



A medicina avança em ritmo acelerado, mas percebo diariamente que o corpo humano continua pedindo algo essencial: equilíbrio. No consultório, acompanho pessoas que lidam com estresse crônico, alterações comportamentais, ansiedade, dores que se arrastam por anos e quadros complexos que exigem muito mais do que uma prescrição isolada.

É nesse cenário que os fitocanabinoides — como o CBD e seus derivados — entram não como solução mágica, mas como parte de uma estratégia clínica estruturada, baseada em ciência e observação do indivíduo.

Ao contrário do que muitos imaginam, o uso medicinal da cannabis não tem relação com alteração de consciência ou “anestesia emocional”. O que vejo na prática é que esses compostos ajudam o organismo a reencontrar caminhos naturais de regulação. A proposta não é mudar quem o paciente é, mas permitir que ele volte a funcionar com coerência.

O que realmente acontece no corpo e por que isso importa

O corpo possui um sistema chamado Sistema Endocanabinoide, um grande regulador de funções como humor, sono, memória, percepção de dor e resposta inflamatória. Quando esse sistema se desorganiza — por rotina exaustiva genética, doenças inflamatórias ou estresse acumulado — começam os sintomas que tanto observamos hoje. Os fitocanabinoides atuam como agentes moduladores, ajudando o corpo a ajustar ruídos internos para retomar sua própria capacidade de autorregulação. Não substituem neurotransmissores, não apagam emoções e não alteram a personalidade. Eles apenas facilitam o equilíbrio fisiológico que, sozinho, o organismo não está conseguindo alcançar.

Para quem esse tipo de tratamento pode ser indicado?

Minha prática clínica me mostra que diversas pessoas podem se beneficiar do uso medicinal de fitocanabinoides, sempre de forma individualizada. Entre elas:

- pacientes com ansiedade persistente que afeta o funcionamento diário;
- pessoas com dor crônica, como fibromialgia e neuropatias;
- indivíduos com alterações no sono que não respondem a métodos comuns;
- pacientes do TEA, que apresentam melhora no padrão de irritabilidade e organização emocional;
- pessoas com TDAH, que buscam regulação de foco e impulsividade;
- pacientes com quadros neurodegenerativos que necessitam de conforto e qualidade de vida;
- indivíduos que vivem sob estresse crônico, comum nos ritmos atuais.

Reforço sempre que o medicamento não trabalha sozinho. Ele organiza terreno interno para que o restante do plano terapêutico possa agir com mais clareza e consistência.

Como conduzimos esse cuidado no consultório

Na minha atuação como médica integrativa, priorizo uma abordagem clínica que une ciência e biografia individual.

Quando considero o uso de fitocanabinoides, avalio:

- saúde metabólica, sono, hábitos e histórico emocional;
- rotina, demandas diárias e contexto familiar;
- interações medicamentosas e riscos individuais;
- exames laboratoriais e histórico familiar;
- comportamento e limitações reais do dia a dia.

A partir disso, construo um plano que une ajuste farmacológico, educação em saúde e mudanças possíveis de rotina. Cada etapa é acompanhada de perto, com ajustes conforme a resposta do paciente. Vejo diariamente que esse acompanhamento contínuo traz clareza e organização ao processo de cura — algo que muitos pacientes nunca receberam antes.

Para mim, o medicamento é apenas um pilar. O restante depende de organização de vida, rotina, alimentação, sono e gestão do estresse. É assim que conseguimos resultados sustentáveis.

Medicina personalizável e vida possível

Tenho observado, ao longo dos últimos anos, que o maior desafio dos meus pacientes não é entender o que fazer — mas conseguir fazer. A rotina moderna cobra velocidade demais, e isso gera uma sensação permanente de desorientação.

Por isso, trabalho com meus pacientes a construção de uma vida possível, e não perfeita.

Juntos, ajustamos:

- horários de sono,
- alimentação conforme energia e contexto,
- momentos de pausa,
- estratégias de redução de estresse,
- prioridades reais do dia,
- limites saudáveis.

Em muitos casos, o uso de fitocanabinoides funciona como uma ponte importante: ele melhora sintomas que antes travavam o paciente, permitindo que as mudanças de estilo de vida finalmente se tornem viáveis.

Multidisciplinaridade — nenhum avanço acontece sozinho

Sempre reforço que o uso medicinal da cannabis exige responsabilidade e contexto. Os melhores resultados acontecem quando trabalhamos em colaboração com nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas e, quando necessário, psiquiatras.

Esse olhar multidisciplinar evita excessos, preserva a segurança e potencializa a evolução clínica.

Não se trata de modismo, e muito menos de abordagens alternativas sem fundamento.

Trata-se de medicina.

Medicina com camadas, com profundidade e com personalização.

O equilíbrio possível

O meu trabalho na medicina integrativa não busca atalhos, mas caminhos sustentáveis.

Os fitocanabinoides fazem parte dessa construção maior, em que ciência, rotina, autocuidado e acompanhamento médico se entrelaçam.

Acredito que saúde não é ausência de sintomas, mas presença.

Presença de lucidez, energia, autonomia e qualidade de vida real — todos os dias.

Com carinho,

Dra. Silvana Lins

Fundadora da Clínica SL Saúde C

Longevidade


POWERLOOK




ALUGUE – ARRASE – DEVOLVA

Escolha uma moda mais consciente! Faça sua parte!

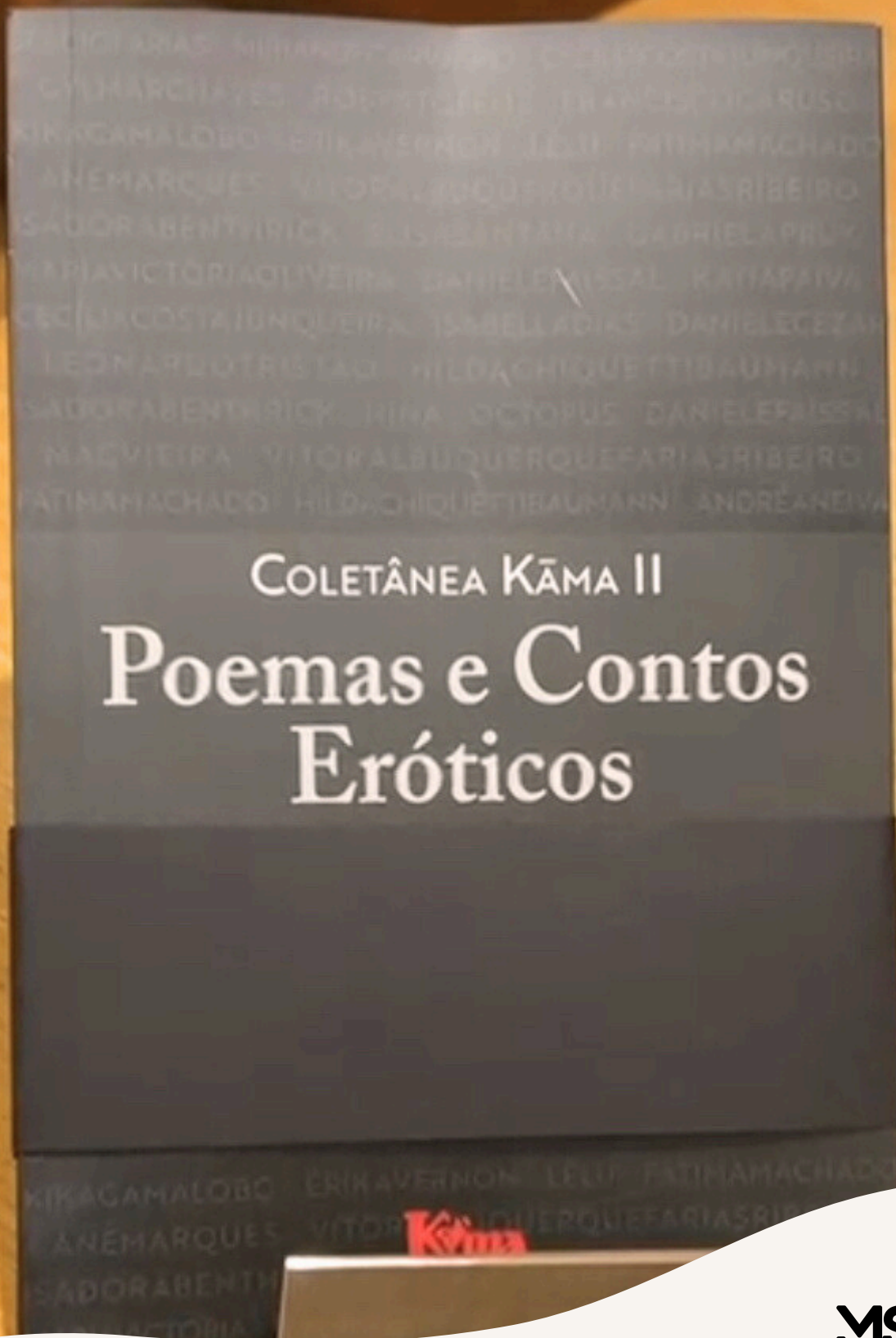
www.powerlook.com.br

 (21) 97660-0647

 powerlook_

 powerlookonline

RESENHA DA MARIA SCARLET



MS

Coletânea Kama 2

Por Flávia Portela
@editora_lacre

Em um encontro da palavra com o desejo – e da vontade de trazer o erótico para a sala de estar e a vitrine da livraria – nasce a II Coletânea Kama / poemas e contos eróticos contemporâneos. Fruto de uma curadoria atenta e apaixonada, essa obra reúne 27 vozes singulares da literatura atual, selecionadas através de um edital que busca, não apenas o tema, mas a excelência em sua forma, seja em prosa ou verso.

O critério que norteia esta seleção é, acima de tudo, o mérito da escrita e o prazer na leitura. Cada texto escolhido prima pela criatividade, por sua força narrativa e poética, seu frescor e ineditismo, garantindo ao leitor uma experiência literária potente e original.

Aqui, o erótico é explorado em suas múltiplas facetas. Ele é a força que pulsa sob a pele, a centelha do desejo carnal, mas também a delicadeza do amor (e do humor) que se constrói na intimidade. As páginas deste livro transitam entre a paixão, a ternura e as incertezas dos encontros, reconhecendo que a pulsão sexual e o sublime são manifestações indissociáveis da experiência humana e que, por isso, devem ser compartilhadas.

A solução visual, com uma "cinta" (ou seria tapa-sexo?) em sua capa – que ora esconde, ora revela sua intenção erótica – é o passaporte para transitar e chegar em qualquer parte. Com presença. E desta feita, jamais existirá versão digital.

Convidamos o leitor a mergulhar nestas narrativas e versos que despem o corpo e a alma. Mais do que uma simples antologia, este é um mapa dos desejos do nosso tempo e o poder da boa literatura em explorar as dobras mais profundas da nossa intimidade, sem vergonha.

Flávia Lamas Portela,
editora.



No livro você encontrará os contos das nossas
colunistas Gabi Prux e Isabella Dias.

CRÔNICA DA MARIA SCARLET



MS

Ela Pode Tudo...

Por Cris Coelho
@criscoelhoescritora



Ela pode tudo, até virar poesia no meio de uma cidade cinza, cheia de pessoas egoístas e sentimentos diversos; cheia de amor escondido dentro de corpos enclausurados de medo...

Ela pode tudo, só não sabe ainda. Ela pode andar pelos becos mais escuros e frios, e ainda assim encontrar a solução para os seus inúmeros problemas; pode experimentar os venenos mais cruéis e perigosos, que seu corpo se encarregará de eliminá-los somente com a vontade que ela tem de viver. Ela pode se lembrar dos desastres que superou ou pensar nos perigos iminentes que a cercam, que ainda estará segura dentro da sua esfera protetora chamada fé.

Ela pode tudo que quiser, só não percebeu ainda até onde suas mãos alcançam e a que distância seus pés conseguem chegar. Ela pode tudo, só não entendeu direito o que é mesmo esse “tudo”, que parece tão grande, mas que se esconde dentro dos arbustos da sua vaidade louca, aquela que insiste em desmerecer seu sorriso sincero, cada vez que encontra uma ruga no canto direito do seu rosto bonito.

Ela pode tudo, até virar poesia no meio de uma cidade cinza, cheia de pessoas egoístas e sentimentos diversos; cheia de amor escondido dentro de corpos enclausurados de medo... ela pode ver através do olhar dos seus amores, mas se esquece de contemplar a beleza que é a vida vista de outro ângulo, porque geralmente está ocupada com o horário ou com o novo modismo da estação.

Ela pode tudo, só não consegue decifrar a importância de poder tanto, em meio ao caos da sua pacata vida, em meio aos dramas que acometem os mártires das suas vinganças cotidianas e da sua saliva pesada, que deságua contratempos e discórdias em momentos de alegria genuína.

Ela pode tudo, mas não pode saber disso. Ela poderia tornar-se absoluta demais e se esquecer da sua verdadeira essência, aquela que planeja algo mais simples e bem menos importante que a soberba que a acompanha. Ela pode tudo, mas não sabe disso. Ainda bem...

Fui! (Silenciar o que sei e agradecer pela sua ignorância...)



COLUNISTAS

Scarletianas

Cris Coelho

CEO Revista Maria Scarlet
@criscoelhoescritora



Flávia Albuquerque

Coluna Fala Feminina e Espaço Zen
@flavia.albuquerqueoficial



Renata Brás

Coluna Resenha Fala Brás
@renatabras1



Ive Bueno

Coluna Universo Feminino
@euivebueno



Gabriela Prux

Coluna Papo de Bordel
@gabiprux



Dra. Silvana Lins

Coluna Mulher & Saúde
@drasilvanalins



COLUNISTAS

Scarletianas

Érica Saião

Coluna Mulher & Carreira
@erica.saiao



Ana Lúcia Leitão

Coluna 50+
@aninhaleitao2



Mirella Bravo

Coluna Saúde Ítima
@mirellabravofisio



Isabella Dias

Coluna Contos Literários
@cuidadoterapeutico



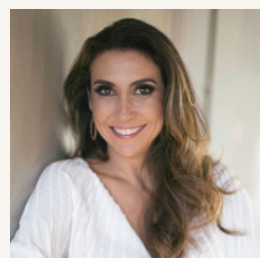
Luciana Terra

Coluna Terapia Sexual
@luterra.terapeutasexual



Fabiana Guntovitch

Coluna Psicanalista MS
@fabianaguntovitch



Scarletianas

Manuely Mattos

Coluna Direitos das Mulheres
@manuellymattos.adv



Carolina Ignarra

Coluna Corpos Sem Filtro
@carolinaignarra



Adressa Adarque

Coluna Resenha da Maria Scarlet
@meuladoleitora





CONTRIBUA COM A CAUSA

RevistaMS.com/assine

A Revista Maria Scarlet ajuda a resgatar a dignidade de milhões de mulheres no Brasil através de matérias de empoderamento que fomentam a quebra de padrões sociais e a liberdade de cada mulher em suas escolhas e vivências.

Ajude a Maria Scarlet a continuar sua caminhada acolhendo e abraçando todas as mulheres que encontra pelo caminho!

Torne-se uma Scarletiana com o plano anual e faça parte do universo vermelho da Maria Scarlet!

Plano Bordel

R\$69,00 anual



"Todas as melhores coisas da vida são selvagens e livres"

MS

RevistaMS.com