



# ÍNDICE

Introdução *Páginas 4-5*

## ACREDITA & LIDERA

Elizabeth I *Páginas 6-7*

Joana d'Arc *Páginas 8-9*

Indira Gandhi *Páginas 10-11*

Theresa Kachindamoto *Páginas 12-13*

Imperatriz Wu Zetian *Páginas 14-15*

Harriet Tubman *Páginas 16-17*

Boudicca *Páginas 18-19*

Hatshepsut *Páginas 20-21*

Isabel I *Páginas 22-23*

Sacajawea *Páginas 24-25*

## IMAGINA & CRIA

Frida Kahlo *Páginas 26-27*

Beatrix Potter *Páginas 28-29*

Coco Chanel *Páginas 30-31*

Billie Holiday *Páginas 32-33*

Anna Pavlova *Páginas 34-35*

Mirabai *Páginas 36-37*

Maya Angelou *Páginas 38-39*

Georgia O'Keeffe *Páginas 40-41*

Emily Brontë *Páginas 42-43*

Sarah Bernhardt *Páginas 44-45*

## AJUDA & CURA

Florence Nightingale *Páginas 46-47*

Helen Keller *Páginas 48-49*

Annie Sullivan *Páginas 50-51*

Mary Seacole *Páginas 52-53*

Shirin Ebadi *Páginas 54-55*

Maria Montessori *Páginas 56-57*

Madre Teresa *Páginas 58-59*

Wangari Maathai *Páginas 60-61*

Elizabeth Blackwell *Páginas 62-63*

Eva Perón *Páginas 64-65*

## PENSA & RESOLVE

Marie Curie *Páginas 66-67*

Rachel Carson *Páginas 68-69*

Ada Lovelace *Páginas 70-71*

Hipácia *Páginas 72-73*

Rosalind Franklin *Páginas 74-75*

Mary Anning *Páginas 76-77*

Katherine Johnson *Páginas 78-79*

Dorothy Hodgkin *Páginas 80-81*

Dian Fossey *Páginas 82-83*

Valentina Tereshkova *Páginas 84-85*

## SONHA & VENCE

Malala Yousafzai *Páginas 86-87*

Rigoberta Menchú *Páginas 88-89*

Amelia Earhart *Páginas 90-91*

Hannah Szenes *Páginas 92-93*

Rosa Parks *Páginas 94-95*

Noor Inayat Khan *Páginas 96-97*

Emmeline Pankhurst *Páginas 98-99*

Cathy Freeman *Páginas 100-101*

Sophie Scholl *Páginas 102-103*

Anne Frank *Páginas 104-105*

Quando nasceram elas *Páginas 106-107*

Glossário *Páginas 108-109*

Índice remissivo *Páginas 110-111*

Explicações dos capítulos *Página 112*



# INTRODUÇÃO



« Todos os grandes sonhos começam com um sonhador.  
Lembra-te sempre de que tens em ti a força, a paciência  
e a paixão para alcançar as estrelas e mudar o mundo. »

Harriet Tubman

Existem quase 4 mil milhões de mulheres e raparigas no mundo de hoje. Todos os dias, milhões delas levam a cabo atos de coragem, criatividade, bondade, inteligência e esperança. Desconhecemos a maior parte dessas mulheres e raparigas — assim como os seus espantosos feitos e conquistas —, mas a verdade é que, de quando em quando, as suas ações abalam o mundo.

A história é muitas vezes contada no masculino: narrativas de reis e conquistadores, de homens que combateram em guerras e erigiram nações. Porém, ao longo da história humana, inúmeras mulheres e raparigas lutaram de forma notória ou discreta para deixar a sua marca no mundo e mudar o futuro.

Muitas das suas histórias perderam-se, foram esquecidas ou escondidas.

Neste livro, celebramos a vida de 50 mulheres e raparigas incríveis que se recusaram a acatar as normas que a sociedade lhes havia imposto e cujas vidas, trabalho ou palavras nos podem inspirar a fazer do mundo um lugar melhor.

Chegou o momento de falar do passado e do presente no feminino.

Esta é a história de líderes corajosas, que acharam estar a fazer o melhor pelo seu país e pelo seu povo. Algumas foram encarceradas e até mortas por agirem de acordo com o que acreditavam. Outras fizeram escolhas complicadas que na altura lhes pareciam corretas, mas que hoje em dia nos são difíceis de compreender. Todas elas provaram que as mulheres eram tão capazes quanto os homens de estar em posições de poder, sendo líderes mais fortes e capazes do que muitos dos indivíduos que as precederam e sucederam.