

Brenda Valério de Toledo



Cartas de uma futura

Cientista



Cartas de uma futura cientista

Brenda Valério de Toledo

2026

“O que você faz faz a diferença, e você precisa decidir que tipo de diferença quer fazer.”

Jane Goodall, Primatóloga e Antropóloga

*Para todas as jovens que um dia já duvidaram de si mesmas.
E para todas as meninas que ainda estão tentando descobrir quem querem ser.*

Agradecimentos:

Agradeço à minha família e amigos por todo o apoio que recebo todos os dias. Agradeço a todas as minhas seguidoras que me acompanham e se inspiram em mim. Agradeço a todos os professores e professoras que já me deram alguma aula por todo o conhecimento que me passaram. E por último, mas não menos importante, agradeço a todas as cientistas que já cruzaram meu caminho e que me provaram que eu também podia ser uma delas.

SUMÁRIO

Capítulo 1.....	6
Capítulo 2.....	7
Capítulo 3.....	9
Capítulo 4.....	10
Capítulo 5.....	12
Capítulo 6.....	13
Capítulo 7.....	14
Para vocês.....	15

Capítulo 1

Não, esse livro não vai começar com todas as feiras de ciência e todas as medalhas de olimpíadas científicas que ganhei desde o fundamental. Até porque, eu não tinha nenhum dos dois.

Esse livro vai ser uma forma visual e íntima de demonstrar como você não precisa ser perfeita para alcançar seus sonhos, com o exemplo que eu mais conheço: minha própria vida e experiências.

Eu sempre fui uma criança normal, só tinha mais facilidade na escola, mas além disso? Filmes da Barbie, desenhos... tudo normal.

Desde pequenas, algumas crianças já “decidiam” suas futuras profissões, e eu fui uma delas. Desde cedo eu dizia que iria ser médica, mas... sinceramente? Nunca fiz nenhum trabalho comunitário específico para contar no meu currículo no futuro, e minha primeira olimpíada de biologia foi feita só no primeiro ano do ensino médio. Eu só era... uma criança normal, eu acho.

No sexto ano, fui obrigada a mudar de cidade para estudar em um colégio militar, o sonho de muitas crianças... *não o meu*. Eu tive que largar meus amigos e minha cidade antiga (que eu também já não curtia muito... *chata, né?*) só pra ir pra um lugar que eu nem sabia da existência... e foi com esse pensamento e esse rancor que sobrevivi os sete anos naquele lugar. E não me leve a mal, o colégio te oferece vários tipos de oportunidades... eu só não aproveitei nada porque queria estar em qualquer outro lugar. E assim continuei, sendo só uma criança normal.

Mas é *aí* que a história muda... no fatídico terceiro ano do ensino médio.

Então pegue seu café, ache um lugar confortável e venha comigo.

Capítulo 2

Bom, o ano começou normalmente...caos e desespero, como qualquer terceiro. Ano do ENEM, em um colégio militar, e com mais vestibulares seriados? Cada dia era pior que o anterior - e eu não estou exagerando...

Não tinha tempo pra nada. Eu saí da dança e da academia, desisti de todos os meus hobbies, mal saía de casa, tudo pelo vestibular. Eu não recomendo isso *de jeito nenhum*. Eram aulas desde as 6 da manhã, depois almoço, depois estudos até as 19 horas, jantar, e às 20 horas...cursinho.

Essa foi a minha vida por pelo menos 90% de 2025. *Sério*. Tinham dias que eu faltava aula para estudar...*o burnout batendo na porta já? Provavelmente*.

Se você é uma menina começando ou terminando o ensino médio...por favor, me use de exemplo...*não* faça o que eu fiz. Viva um pouco, estude um pouco, tudo precisa de equilíbrio.

Eu queria medicina. *Uau, medicina? Mas é muito difícil*- EU SEI. Por que você acha que eu ficava quase 24 horas por dia estudando? Enfim...esse comentário era quase diário, eu sabia que era complicado, mas eu estava dando tudo de mim para conseguir alcançar esse objetivo.

Voltando um pouco no tempo, em 2024 eu também era a doida dos vestibulares (os seriados dessa vez, aqueles que você faz uma fase a cada ano do ensino médio), mas eu ainda tinha mais interações, principalmente com minhas amigas. Em um belo dia, uma das minhas amigas (beijos, Manu) chegou em um intervalo no colégio lendo um livro rosa. Eu sempre fui leitora (li todos os “Diários de uma garota nada popular”), mas nunca tinha lido o livro que ela estava lendo. Ali Hazelwood. *A Razão do Amor*. Parecia legal...até ela me mostrar um dos capítulos.

Vamos dizer que eu não estava familiarizada com livros que tinham cenas +18. *Que horror, que livros são esses*, eu disse...duas semanas depois eu peguei o livro emprestado pra ler.

Li o livro...e me apaixonei. O livro narra a história de uma neurocientista, Bee, que foi trabalhar na NASA, e acabou encontrando um antigo colega, Levi, e um romance com ciência acontece. Eu resumi *muito* mas o livro é maravilhoso de verdade, mas tem cenas não muito apropriadas para menores de dezoito, então só leiam se tiverem a idade certa, hein!

Enfim, o foco não são os atos carnavais do livro, mas sim, a cientista. Uma mulher autêntica, que comanda um laboratório, trabalha na NASA, e ainda tem relacionamentos? Eu nem sabia que isso era possível, eu não via muitas mulheres assim, e mesmo sendo personagem de um livro, a Bee despertou algo em mim que nem eu mesma sabia que era possível.

Depois desse livro, comecei a comprar outros da mesma autora, e me apaixonei - tanto pelas cientistas quanto pelos homens gatos que elas namoram - e a ciência misturada às mulheres começou a ocupar um espaço relativamente grande da minha mente.

De volta ao terceirão, eu continuei lendo e lendo, tanto livros da Ali Hazelwood quanto de outras autoras, brasileiras inclusive, como a Luiza Luz e a Raquel Figueiredo, que tratavam de mulheres cientistas e suas relações, e a partir disso eu pensei *por que não acompanhar mulheres reais que se assemelham à essas protagonistas?* E foi assim que fui procurar cientistas no instagram, e desse mesmo jeito, foi assim que meu algoritmo nas redes sociais começou a mudar.

Capítulo 3

Depois de procurar cientistas para eu acompanhar, mesmo em um ano de vestibular conturbado, minha vida mudou. Literalmente. Eu comecei a assistir congressos, lives de cientistas no youtube, reels das mesmas no instagram, e a cada conteúdo que eu assistia, mais e mais apareciam.

Mais ou menos em abril, entrei em alguns grupos de whatsapp de meninas jovens, como eu, que gostam de ciência, e a partir de interações nesses grupos, conheci uma oportunidade incrível. Era um programa online em que meninas do ensino médio poderiam desenvolver uma pesquisa própria, incrível, não é? E foi...mais ou menos, porque não fui selecionada, e isso é normal, precisamos de muitos não para termos o sim um dia, MAS eu fui pra segunda parte das seleções, as entrevistas, e isso já me deixou feliz. Entretanto, incrivelmente, o email de rejeição do programa foi o que mais me marcou.

“Querida futura cientista, é com pesar que informamos que, devido ao alto número de inscritas nesta edição, não poderemos te oferecer uma vaga no programa deste ano.”

Futura cientista...? Eu gostei de ser chamada assim...até demais. E essas duas palavras ficaram na minha cabeça por muito tempo.

Um mês depois, me inscrevi para outro programa, o 30 Dias de Ciência da Associação Brasileira de Incentivo à Ciência (ABRIC), e para a surpresa de todos - *inclusive para a minha* - eu fui aceita!

Resumindo o programa, você tem um mês de auxílio com um mentor para desenvolver um projeto de pesquisa, e isso foi A OPORTUNIDADE. Primeiro *futura cientista*, agora isso? Eu estava me sentindo fora de série. Eu nunca consegui participar de coisas assim, e foi só me inscrever, que eu consegui? Mesmo na segunda tentativa, ainda era uma vitória enorme. E já trago um puxão de orelha aqui: NÃO se compare com os pequenos gênios fora de série, eu nunca fui assim e consegui, não é? Então por qual motivo você não conseguiria? Se a única coisa que separa você do seu sonho for a coragem, seja sem vergonha, construa ela aos poucos, mas se jogue e construa.

Bom, voltando ao programa, eu desenvolvi um projeto com o nome “Conservar ou Contaminar? Investigando o caráter inibidor de microrganismos dos conservantes de amostras biológicas forenses”. Apresentei o projeto no simpósio online do próprio programa, e foi uma experiência incrível usar minha voz e receber críticas construtivas. Era um projeto para ser desenvolvido em laboratório, mas mais pra frente vocês vão descobrir porque não foi...

Na mesma época, eu criei minha conta mais acadêmica e profissional, a antiga @brendoca.mitotica e atual @heelsandhypothesis, e nela comecei a compartilhar esse começo de uma longa jornada científica...e a Brenda dessa época nem sabia que isso seria só o começo.

Capítulo 4

Depois do programa, comecei a me inscrever em tudo que tinha “STEM” no nome, *sério*. Primeiro programas de mentorias e lives com cientistas já formadas, como o ELA STEM do Instituto Redi, depois grupos e reuniões online com meninas que queriam fazer ciência no futuro, como o STEAM girls, até em concursos de redação internacionais, bolsas e cursos da NASA me inscrevi, pra vocês terem noção... não ganhei tudo, com certeza não, mas tive experiências incríveis.

Vale voltar a lembrar que eu ainda estava no meu terceiro ano durante isso tudo, e eu sou a doida que acredita que posso fazer tudo ao mesmo tempo. E naquela vez, deu certo. Mas, se você é uma menina ansiosa que nem eu e que quer abraçar o mundo de uma vez só, por favor, pense bem.

Óbvio que ter muitas experiências desde cedo é ótimo, e que um currículo cheio de certificados é lindo. Mas você não é um currículo. E vai chegar uma hora em que você pode se perder ou ter que abandonar algo por falta de tempo, então siga o conselho da Brenda, tá bom? Faça, sim, mas respeitando seus limites, porque as oportunidades vão existir, e quando der, somente quando der, se jogue.

Bom, como eu havia dito antes, eu queria ser médica, mas sempre que eu falava isso, eu dizia que queria “ficar na minha” na medicina, sem muito contato com pacientes, e foi assim que eu comecei a pensar em atuar com a ciência forense e perícia criminal (para quem não sabe, a ciência forense é o conjunto de conhecimentos científicos aplicados para examinar vestígios e ajudar a justiça. A perícia criminal é a prática em que profissionais usam essa ciência na cena de um crime para recolher provas), eu queria ser médica legista, fazer autópsias... ah, dessa forma eu faria o que eu queria, com certeza!... *“Mas nos 6 anos de medicina você vai ter muito contato com gente”*... Sim, ouvi muito isso, e me desanimou um pouco... Eu não odeio as pessoas, sabe? Só era uma preferência minha. Guardem essa informação com vocês, ela vai ser MUITO importante...

E aliás, meu trabalho da ABRIC, que eu disse anteriormente, nasceu dessa “escolha de carreira” e dos meus interesses bem doidos com filmes e jogos de terror.

Enfim, (me perdoem por tantas voltas na história, estou contando como se vocês fossem minhas *bests* numa *call* do WhatsApp...) a vida continuou bem caótica como havia sido por meses, mas em setembro/outubro, meu algoritmo decidiu me mostrar um post em que nem eu, muito menos ele, imaginaria que faria tanta diferença na minha vida.

O post era uma competição de um grupo chamado Geneall Ciência, um grupo de pesquisadores em terapia gênica que divulgavam ciência e atuavam no Hospital Israelita Albert Einstein. A competição era simples, o objetivo era explicar, por meio de um post ou um vídeo, um conceito de terapia gênica e edição genética, mas de forma simples e educativa. E o prêmio era uma visita aos laboratórios do hospital e um troféu lindo em formato de dupla-hélice de DNA.

Eu vou ser bem sincera...quando eu vi, fiquei SUPER animada, pesquisei muito (meu tópico escolhido foi *dedos de zinco, ou zinco fingers, porque eu tinha certeza que todo mundo ia falar sobre CRISPR*), mas depois de um tempo, eu só pensava no ENEM. Isso seria uma perda de tempo, certo? Pra que fazer um post? Eu não ia ganhar mesmo, e iria perder tempo de estudo...

AINDA BEM que não desisti.

Fui lá e inscrevi meu post na data limite.

O prêmio seria dado ao vídeo e ao post que conseguissem mais curtidas, e quando foi postado...gente, eu pedi à Deus e ao mundo que curtissem...familiares, amigos, todo mundo.

Eu continuei estudando normalmente durante o período para conseguir esses likes, mesmo um pouco ansiosa... e quando o resultado saiu...

Eu ganhei.

...

EU GANHEI?!

Eu acho que nunca fiquei tão feliz na minha vida. Vocês já leram aqui sobre meu passado acadêmico, então vocês têm uma ideia do quão importante isso foi para mim.

Lembro de contar para minhas amigas próximas e elas ficaram muito felizes por mim. Lembro também de contar, na manhã seguinte, para os meus colegas de classe, Isabela, Giovana, Maria Fernanda e Lucas (um beijo pra vocês queridos, saudades <3), e eles vieram me abraçar e me parabenizar também, além dos professores. Enfim gente foi muito bom.

Bom, avançando um pouco no tempo, o ENEM passou (*graças a Deus...*), e já estava próximo das provas do vestibular seriado da faculdade da minha cidade quando viajei pra São Paulo, pela primeira vez inclusive, com meu pai para eu receber o prêmio.

De forma resumida, a viagem foi muito boa, mesmo ficando pouco tempo, e quando chegou o grande dia...eu estava MUITO animada.

Capítulo 5

Quando cheguei ao hospital eu fiquei *em choque*. Gente, que lugar lindo e enorme e *uau*. Cheguei e fui para a área acadêmica e de pesquisa esperar, tinham estudantes vendo aulas (lá é uma faculdade também), e vi várias pessoas de jaleco saindo e entrando em salas, passando crachás...achei chique.

Quando eu estava esperando, aconteceu algo engraçado também...im moça de jaleco passou por mim e me parou perguntando “Você é do colégio militar?” (eu estava com a roupa do colégio), e eu assenti, e ela disse, rindo “Nossa, eu também era...não senti saudade dessa roupa”...pois é amiga, também não sinto.

Bom, depois de um tempo esperando, o grupo que tinha ganhado a categoria vídeo chegou, e fomos nos encontrar com a cientista que ia mostrar o lugar para a gente.

Ela era linda, sério, e tinha aquele ar de autoridade maravilhoso que eu só pensava “*quero pra mim também*”. Primeiro, ela mostrou um lugar mais simples, com centrífugas, microscópios menores...e, sinceramente? Só isso já bastaria para mim.

Depois, ela levou a gente para uma parte de cultivo, que tinham computadores potentes, cientistas trabalhando, e microscópios que nem se eu vendesse um rim eu conseguiria pagar uma parcela. Nesse setor, algo que me marcou *pra sempre* foi que...só tinham mulheres.

Só.Tinham.Mulheres.

Num laboratório enorme, todos os cientistas eram mulheres de jaleco. E aquilo mudou algo na química do meu cérebro, sério. Tipo, eu poderia trabalhar quietinha ali também...guardem essa informação.

Teve outro momento específico que me marcou: entramos em um laboratório com fotos de microscopia, aquelas fotos coloridas da amostra do microscópio, sabe? E a cientista perguntou se sabíamos o que era aquilo na imagem. Eu, com meus conhecimentos - do ENEM, mas que ainda eram meus né - respondi que eram estômatos. E eram. Aha! Me senti muito inteligente quando ela me parabenizou.

A visita terminou com a entrega dos troféus, fotos e abraços. Foi, sinceramente, uma das melhores experiências da minha vida.

A viagem pra casa foi tranquila também... se desconsiderarmos o fato de que mandei a seguinte mensagem no meu grupo de amigas enquanto eu estava na rodoviária: *gente, acho que quero desistir da medicina*.

Capítulo 6

Quando eu saí do hospital, parecia que eu tinha tido aquele momento de epifania dos livros da Clarice Lispector, como se eu tivesse experienciado algo que mudou totalmente meu rumo. De uma hora para outra, pensei que trabalhar com ciência forense todo dia talvez parecesse pesado demais pra mim. Que fazer 6 anos de medicina não valeria a pena.

Cheguei em casa, conversei com meus pais, disse que queria ser pesquisadora, cientista...eles falaram pra eu conversar com médicos que faziam pesquisa, pra eu ver que esse seria o caminho “mais seguro”, mas eu não enxergava a medicina da mesma forma, então também conversei com biomédicos, biólogos e farmacêuticos que faziam pesquisa, e foi assim que eu decidi, simplesmente algumas semanas antes da escolha do curso pelo sistema do SISU (Sistema de Seleção Unificada), que eu decidi que medicina não seria uma das minhas opções.

Na semana do SISU, minha família decidiu viajar para a praia (*ótimo timing, né?*), e foi bom e ruim...porque de um lado eu AMO praia e poderia relaxar depois de um ano super estressante, mas por outro... eu só teria essa semana para decidir o meu futuro (sendo bem dramática, porque eu posso fazer várias graduações e tentar o ENEM de novo, mas vocês entenderam).

Só nessa semana, eu aproveitei alguns dias de praia (porque nos outros eu estava chorando pensando que eu estava ferrada, *pra vocês verem que ninguém é perfeito*), decidi que biologia eu não faria porque não gostava muito da ideia de estudar animais e plantas, decidi que queria biomedicina por 3 dias até eu trocar minha opção para farmácia, no último dia.

Para vocês, sortudas, que nunca passaram por um SISU: Você tem uma semana para colocar sua nota no site, escolher primeira e segunda opção, e fazer uma combinação nessas duas opções de curso e faculdade, que no meu primeiro caso foi Biomedicina na Unifal, e, por último, Farmácia na UFOP. No SISU, você consegue ver parciais com o passar dos dias, você consegue ver sua classificação até aquele momento, mas o sistema atualizava uma vez ao dia, então você poderia estar em primeiro num dia, e em décimo no outro. E no meu ano foi PIOR AINDA. As pessoas que fizeram o ENEM nos últimos 3 anos poderiam aplicar suas notas, então eu tinha muito mais concorrentes.

Essa semana foi horrível, e para piorar, o sistema fechava dia 23, e como eu escolhi Farmácia por último, porque foi o que eu mais me identifiquei depois de pensar muito, eu não conseguiria ver minha parcial, então eu estaria totalmente “no escuro”, sem garantia nenhuma.

Capítulo 7

Depois de um tempo esperando, a notícia do ano saiu.

EU PASSEI EM FARMÁCIA NA UFOP!

Foi uma das melhores notícias que eu poderia receber, de verdade...e agora, sou oficialmente aluna da UFOP! Chique né? Agora vou poder, finalmente, me direcionar para o que eu entendi que meu coração queria.

Bom, nesse período entre resposta e espera para começar as aulas, fui convidada para webinars, ajudei em alguns projetos que atuo, li muitos livros de STEM romance, já tive ideias ótimas de pesquisas para o futuro, minha conta cresceu bastante - e eu espero que cresça ainda mais! - e participei de uma olimpíada online também! Agora tenho um mini santuário com meus livros, troféu e medalha bem arrumadinho no meu quarto, meu motivo de orgulho!

E também recebi uma notícia maravilhosa: lembram daquele meu trabalho da ABRIC? Então...eu ganhei uma credencial pra apresentar ele na INFOMATRIX Brasil 2026! Está sendo ótimo produzir ele, e vai ser incrível poder mostrar tudo pra vocês lá no Instagram!

E como nesse livro quero trazer a realidade...meu trabalho virou uma revisão sistemática, que pra quem não sabe, é uma revisão de literatura super regrada que está me deixando meio louca. Não é ruim, sabe? Mas eu queria testar minhas hipóteses em laboratório, e isso não foi possível. E tá tudo bem, nem tudo acontece do jeito que queremos.

Agora, mesmo que de uma forma resumida, vocês sabem que eu fui uma menina normal e sou uma mulher normal, mas com um diferencial: eu tenho oportunidades e privilégios, e reconheço isso, mas além disso eu sou extremamente esforçada pelas causas que luto e áreas que quero seguir, além de ser completamente sonhadora, porque se eu já alcancei tudo isso, por que eu não conseguiria ainda mais? Por que eu não conseguiria trazer mais meninas para esse lugar comigo?

E é a partir de agora que eu vou conversar diretamente com vocês.

Para vocês

Eu não te conheço pessoalmente, mas tenho certeza de uma coisa: você é uma garota esforçada, estudiosa, atenciosa e cheia de sonhos. Se você chegou até aqui, lendo este livro, é porque uma parte de você já sabe disso também.

Se você tem um sonho, se tem oportunidade, se tem apoio - vá atrás dele. Você é capaz. E a prova disso não sou só eu: são as milhares de meninas que, assim como eu, encontraram caminhos surreais e incríveis na ciência, mesmo começando cheias de dúvidas.

Quero agradecer a cada uma de vocês que me acompanha nessa jornada. Espero, de verdade, poder ser uma espécie de inspiração, mas mais do que isso, quero mostrar que é possível. Que não é sorte, nem exceção. É possível.

Então, se você é essa garota esforçada e sonhadora que eu imagino que seja: se joga. Mas se joga cuidando de você também. Sonho grande se constrói com paciência, com descanso, com gentileza consigo mesma, não só com esforço.

Além da paciência, também te aconselho a ser corajosa e “sem vergonha”, *sério, isso te leva a lugares inimagináveis*. Aquela influenciadora cientista que você ama? Manda uma mensagem na DM dela. Aquele professor que você admira tanto? Converse com ele. Aquele laboratório que você queria tanto pesquisar? Mande um e-mail. O pior que você pode receber é um não, mas e se você receber um sim? Você precisa ser corajosa o suficiente pra descobrir.

Por experiência própria, as pessoas que admiramos muitas vezes nos parecem inacessíveis, né? Mas de verdade, a maioria delas ADORA receber mensagens e perguntas de jovens inspiradas e com vontade de fazer acontecer.

Agora, pra você que ainda está começando e quer ir aos poucos: faça olimpíadas científicas. Sabe aquelas olimpíadas que a escola oferece? OBA, OBB, OFB...existem VÁRIAS, inclusive algumas online também da Seleta Educação. Essas olimpíadas vão testar seus conhecimentos e podem despertar paixões novas em você...*e é ótimo ter certificados e medalhas para o seu currículo também, né?*

Bom, se eu tivesse começando, eu também participaria de grupos de jovens que divulgam oportunidades, eu mesma participei de vários desses e foi deles que consegui várias oportunidades!

E, sendo suspeita pra falar...também faria uma conta no Instagram. Seja de estudos, seja de frases inspiradoras...se você se sente confortável postando, eu *super* te aconselho, porque por lá você também vai conhecer outras jovens inspiradoras.

E é isso, menina. Se você chegou até aqui, até a última linha desse livro, já é prova de que você tem o que precisa: curiosidade, vontade e coragem de sonhar grande. A ciência precisa de gente assim,

precisa de você, com todo seu jeito único de ver o mundo. Não existe caminho certo ou tempo certo pra começar, existe só o seu, no seu ritmo, com seus tropeços e suas vitórias. Erre, pergunte, mande a mensagem, participe da olimpíada, se atrase às vezes, recomece quantas vezes precisar, e recapitule a rota caso seja necessário - *como eu fiz* - tudo isso faz parte. Eu só espero que, fechando esse livro, você sinta um pouquinho mais de coragem pra ir atrás do que você sonha, sabendo que não está sozinha nessa caminhada. Tem uma legião de meninas cientistas, cheias de dúvidas como você um dia teve, torcendo e caminhando junto. Vai com tudo, mas vai com carinho por você também. Um beijo enorme, e lembrem-se: Se uma menina vê, ela acredita que pode ser.

Fim...por enquanto.