

## A AUTOESTIMA DO HOMEM HÉTERO

Comédia de Amanda Mirásci, com direção de Martha Nowill,  
estreia dia 5 de julho no Teatro UOL



[Fotos posadas de Julia Lego](#)  
[Fotos de cena de Tiago Tagawa](#)  
[Vídeo com cenas da peça](#)

Prepare-se para o lançamento mais inusitado do ano. Chega aos palcos “**A Autoestima do Homem Hétero**”, um espetáculo que promete revolucionar o imaginário coletivo com uma pergunta provocadora: *e se fosse possível encapsular a inabalável confiança dos homens héteros e oferecê-la, em forma de pílula, às mulheres?*

Idealizado, escrito e protagonizado por **Amanda Mirásci**, com direção de **Martha Nowill**, o monólogo é uma sátira afiada sobre as relações afetivas, a construção da autoestima e os comportamentos masculinos que a sociedade ainda naturaliza.

No centro da história está Carina, uma farmacêutica que desenvolveu um medicamento revolucionário: **a autoestima do homem hétero** em cápsulas. Em uma noite decisiva — o lançamento oficial do produto — Carina apresenta ao público os componentes desta fórmula milagrosa, reencenando situações hilárias e dando vida aos homens que serviram de “matéria-prima” para sua criação.

Cada componente do remédio foi inspirado em um “tipo” masculino que Carina encontrou ao longo do caminho: o cara do violão, que nunca perde a chance de se exibir com seu imenso repertório de cinco músicas; o sujeito da caixa de som, que domina a praia como se fosse o DJ residente do mundo; o match do

Tinder que, mesmo longe dos padrões de beleza, exige mulheres sem celulite; e tantos outros homens héteros de autoestima inflada que acabaram virando objeto de estudo dessa inusitada pesquisa.

À medida que apresenta os efeitos e os testes da fórmula, Carina também revela suas próprias vulnerabilidades: dilemas familiares, traumas afetivos e a incômoda presença da "síndrome da impostora", que ameaça sabotá-la a cada passo. Para ganhar autoconfiança, ela decide tomar sua própria invenção — que promete revolucionar o mundo. Mas ninguém estava preparado para as consequências... nem ela própria!

\*

“A peça surgiu da minha vida real. Das minhas relações, das histórias das minhas amigas, da minha irmã... Situações que parecem pontuais, mas que, ao serem compartilhadas, revelam um padrão. O cara que explica o que você acabou de dizer, o pai que acha que ‘ajudar’ na criação dos filhos é um favor, o homem que se sente o máximo só por existir”, comenta **Amanda Mirásci**.

“Transformar essas experiências em teatro foi uma forma de ressignificá-las. Escolhi o humor porque acredito que rir é uma das maneiras mais poderosas — e acessíveis — de provocar reflexão. Apesar da leveza, o espetáculo mergulha em algo profundo: essa ‘autoestima’ masculina, aparentemente inabalável, é um modelo de confiança que se sustenta no afastamento do próprio eu e que, por isso, pode ser extremamente tóxico. As mulheres, por outro lado, têm percorrido um caminho muito mais corajoso e honesto. Estamos anos-luz à frente quando o assunto é consciência emocional. O espetáculo é, acima de tudo, um convite ao empoderamento feminino — não pela imitação, mas pela valorização da nossa forma própria de existir: mais conectada, mais vulnerável, mais verdadeira — e, por isso mesmo, mais potente.”

“Apesar do título, *A Autoestima do Homem Hétero* não é um espetáculo só para mulheres. Os homens estão convidados — de verdade — a rir de si mesmos e, quem sabe, repensar atitudes. Porque se a gente quer mesmo mudar alguma coisa, eles precisam estar nessa conversa também”, conclui Amanda.

A diretora **Martha Nowill** reforça que incluir os homens no debate é essencial: “O que estamos criando é uma peça muito divertida e agregadora. Não é uma peça agressiva que vai constranger os homens. Muito pelo contrário, vamos fazer eles se enxergarem e falarem sobre si mesmos”.

Em cena, Amanda interpreta sozinha uma série de figuras distintas: “Temos muitos personagens na peça, e a Amanda dá vida a todos eles. O que estamos buscando é, a partir das ferramentas da própria atriz, extrair o que há de mais simbólico em cada construção cênica. Como traduzir isso no corpo dela? Quando é a Amanda e quando é o pensamento do outro? Como fazer com que ela assuma tantas identidades de forma clara, compreensível, sem que se torne uma confusão? Estamos trabalhando esse corpo, essa voz, essa escuta e essa compreensão profunda.”

## **Sinopse**

É noite de lançamento da invenção farmacêutica mais ousada da década: a *autoestima do homem hétero*, sintetizada em pílulas. Carina, a criadora da fórmula, revela ao público os componentes do medicamento, reencenando situações hilárias e dando vida aos personagens masculinos que serviram de “matéria-prima” para sua criação que promete revolucionar o mundo. O problema é que ninguém estava preparado para as consequências... nem ela própria!

## **Sobre Amanda Mirásci**

Atriz e dramaturga, foi indicada aos prêmios Cesgranrio e APTR por *Uma Vida Boa*, de Rafael Primot. Atuou também em *Mansa, Inútil a Chuva* (Armazém Cia. de Teatro), *O Branco dos Seus Olhos*, entre outros. No cinema, está em *Todo Clichê do Amor*. Na TV, integrou elencos de *A Lei do Amor*, *Cara e Coragem* e *Garota do Momento*, da TV Globo, e da série *Ringue*, do Canal Brasil.

## **Sobre Martha Nowill**

Diretora, atriz e roteirista, atua no teatro, cinema e televisão desde os 18 anos. É formada em Cinema pela FAAP e Teatro pela Escola Célia Helena. Assina roteiros e colaborações para revistas como *Piauí*, *TPM*, *Bazaar*, *Vogue*, *Carta Capital* e *Folha de S.Paulo*. Seu trabalho mais recente nos palcos é *Pagú – Até Onde Chega a Sonda*, que também idealizou e protagonizou.

## **Ficha Técnica**

Idealização, Texto e Atuação: Amanda Mirásci

Direção: Martha Nowill

Colaboração Dramatúrgica: Bruna Trindade e Martha Nowill

Assistência de Direção: Iuri Saraiva

Direção de Movimento: Julianne Trevisol

Direção de Arte: Luiza Mitidieri

Visagismo: Isabella Oliveira

Trilha Sonora: Aline Meyer

Luz: Júnior Docini

Preparação Vocal: Verônica Machado

Direção de Produção: Marlene Salgado

Design Gráfico: Harú Estúdio Criativo

Fotos: Julia Lego

Assessoria de Imprensa: Pombo Correio

Produção Associada: Amanda Mirásci e Marlene Salgado

Realização: Arrakasta Produções Artísticas

## **Serviço**

Espectáculo: *A Autoestima do Homem Hétero*

Temporada: 5 de julho a 30 de agosto

Local: Teatro UOL

Endereço: [Avenida Higienópolis, 618 - Higienópolis - São Paulo, SP / Shopping Pátio Higienópolis - Piso Terraço](#)

Dias e Horários: sábados às 22h

Ingressos: setor A: R\$ 100,00 (inteira) / R\$ 50,00 (meia) - setor B: R\$ 80,00 (inteira) / R\$ 40,00 (meia)

Classificação indicativa: 14 anos

Duração: 60 minutos

