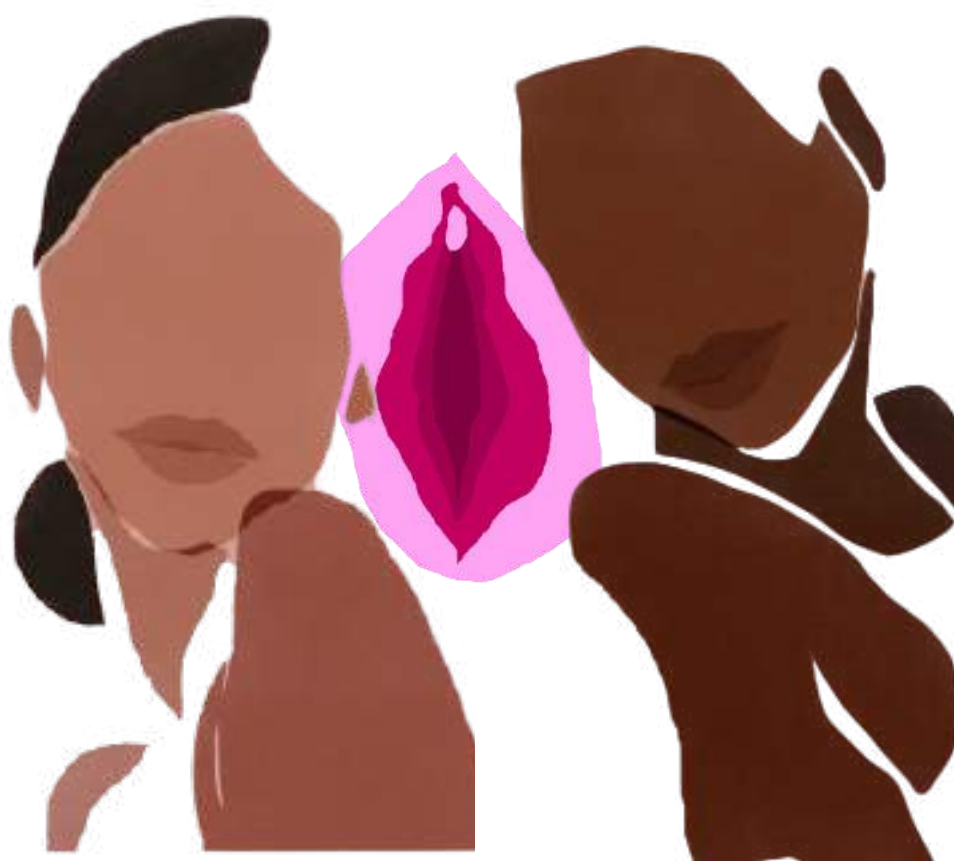


DE MULHER PARA MULHER IV - A MENTORIA FEMINISTA NO PROCESSO DE CAPACITAÇÃO DAS JOVENS MULHERES

Compilação das edições da newsletter feminista



Cofinanciado por:

FICHA TÉCNICA

Título: De Mulher para Mulher IV- a mentoria feminista no processo de capacitação das jovens mulheres: Compilação das edições da newsletter feminista

Entidade Promotora: Rede Portuguesa de Jovens para a Igualdade de Oportunidades entre Mulheres e Homens [REDE]

Equipa do projeto: Teresa Silva, Ana Sofia Jesus, Ana Catarina Borges

Equipa Editorial: Teresa Silva, Ana Sofia Jesus, Ana Catarina Borges e contributos de diferentes mentoradas

Design gráfico: Ana Sofia Jesus e Ana Catarina Borges

Os resultados aqui expressos são da responsabilidade exclusiva da entidade promotora do projeto.

© Rede Portuguesa de Jovens para a Igualdade de Oportunidades entre Mulheres e Homens [REDE], 2022

Este documento é o resultado de dois projetos de “Mulher para Mulher IV” implementados no centro (POISE-03-4436-FSE-001131) e norte do país (POISE-03-4436-FSE-001130) co-financiados pelo Programa Operacional Inclusão Social e Emprego (POISE), ao abrigo da medida 3.16 - Apoio financeiro e técnico a organizações da sociedade civil sem fins lucrativos.

NEWSLETTER FEMINISTA

DE MULHER PARA MULHER

Rede de Jovens para a Igualdade



NESTA EDIÇÃO DE MULHER PARA MULHER:

- I Reflexões sobre o feminismo e a história
- II Fight Like a Girl!
- III O conceito de Sororidade
- IV "Aquilo que nos faz falta"
- V Vamos falar do HPV
- VI Reflexão sobre Igualdade de Género.
- VII Filmes, séries e documentários a não perder!

OUTUBRO ROSA



Já passámos o mês de sensibilização, mas nunca é demasiado tarde para pensarmos na prevenção deste problema. Informa-te e mantém-te sempre atenta.

Consulta mais informações em:
<https://www.ligacontraca.ncro.pt/noticias/detalhe?url/sensibilizar-para-a-prevencao-do-cancro-da-mama/>

PROJETO DE MULHER PARA MULHER 4

As **mentorias feministas** contribuem para o reforço dos laços entre Mulheres!

Segue-nos através das nossas redes sociais para descobrires mais sobre o que esta geração de Mulheres empoderadas está a preparar para ti!

Gostavas de desenvolver um projeto feminista, na tua área de interesse?

Se tens entre 18-25 anos, inscreve-te já!

Só mais em [@REDE JOVENS IGUALDADE](#)



REFLEXÕES SOBRE O FEMINISMO E A HISTÓRIA



Vivemos numa sociedade onde o nosso objetivo primordial deve ser, a meu ver, obter direitos inalienáveis ao homem, tais como a **liberdade, a igualdade, a fraternidade**. Estas palavras, aparecem com a Era das Revoluções, especialmente com a Revolução Americana e Revolução Francesa. Não devemos omitir todas as outras revoluções que se passaram, sabemos que não foi apenas com os franceses nem com os americanos que encontramos populações com desejo de terminar com a opressão feudal, desejo de terminar com os privilégios perante outras ordens... enfim, um desejo verdadeiro de alcançar a liberdade e igualdade! O facto é que com a **Constituição de 1791** determina-se pela primeira vez a criação da Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão! É com essa Declaração que se define que todos nós somos iguais perante a lei. Claro está, que na prática, estava longe de ser uma Declaração perfeita...

Estes princípios ganham relevo com grandes iluministas que detinham os mesmos princípios, enuncio alguns de grande nome como Rosseau, Montesquieu, Voltaire... Mas o que pretendia o iluminismo na sua plenitude? O Iluminismo é o caminho contrário ao obscurantismo. O **iluminismo** é dar aos Homens a razão, é dar aos Homens uma voz! Não mais nos submetermos à religião como única verdade. O Homem deve procurar a felicidade, felicidade essa que parece nos escapar entre as mãos cada vez mais. Seremos nós verdadeiramente felizes na conjuntura político-social em que nos encontramos? O que nos diz a história sobre os homens e sobre as mulheres? Teremos tido as mesmas oportunidades que os homens ao longo da história? Teremos tido a mesma mobilização e a mesma responsabilidade que os homens? Bem, caminhamos por ondas perigosas. Sabemos que as mulheres não tiveram o mesmo percurso por cada século que passasse. O papel da mulher é diferenciado consoante os séculos, ainda que as mudanças sejam bastante lentas e quase nunca contínuas, elas existem.

DE MULHER PARA MULHER

Uma pequena contextualização

Como era vista a mulher na **idade moderna**? Que se esperava de uma mulher casada nessa altura? Sirvo-me de Margaret King, com o seu texto sobre "A mulher renascentista", que nos elucida sobre a realidade da mulher casada. Dela, esperava-se vários dotes tais como a procriação, obediência, lealdade e castidade. Era esperado que a mulher procriasse o máximo de filhos possível, de forma a ter herdeiros e que estes não morressem. As mulheres que pertenciam às classes superiores davam à luz um filho de vinte e quatro em vinte e quatro ou de trinta em trinta meses, segundo o texto. Em adição, a mulher devia amar o marido, mas sobretudo reconhecer a sua autoridade absoluta. É importante referir que caso a mulher adotasse qualquer tipo de comportamento menos desejável e incorrigível, ela poderia ser espancada sob o pretexto da salvação da sua alma. O texto dá-nos o exemplo da Inglaterra protestante, onde este tipo de comportamento era aceitável, recorrendo até à regra do polegar, isto é, "uma mulher só podia ser espancada com um pau cujo diâmetro não ultrapassasse o de um polegar."

E como era o trabalho das mulheres nesta altura? Caimos em erro várias vezes quando pensamos que as mulheres apenas tinham como responsabilidade cuidar dos filhos e dos maridos. Seria, certamente, esse a ênfase, contudo, não haveria espaço para mais? As mulheres participavam em todos os trabalhos agrícolas como reunir rebanhos, tratarem do galinheiro, recolher os ovos, tratarem da horta, enfim, um aglomerado de coisas. Mas para além disso, também não se abstinham dos trabalhos mais duros dos campos como lavrar, espalhar o estrume, semearem. As mulheres da aristocracia ocupavam-se dos trabalhos agrícolas, mas mais a nível organizativo quando os maridos estavam ausentes. As mulheres da cidade executavam e vigiavam os trabalhos de casa, como saberem onde conservar os cereais, o vinho e os tonéis e os serviços de mesa. Competia à mulher administrar estes mesmos. Encontramos ainda mulheres do Renascimento que faziam trabalhos de produção ou no comércio do setor têxtil, geralmente eram as mais privilegiadas, como as esposas e viúvas. Havia um grande leque de mulheres que se dedicavam aos vários ramos do comércio. Sabemos, por exemplo, que muitas mulheres desempenhavam as funções de ferreiro, ourives, carroceiro, mercador de cereais, jardineiro, alfaiate e tanoeiro em Estrasburgo. Como vemos, as mulheres não se limitavam aos trabalhos domésticos e as suas ambições sempre foram muitas, apesar dos seus condicionalismos.

DE MULHER PARA MULHER

Já na **Idade Contemporânea**, não é possível falar da emancipação feminina sem antes falar do papel que as mulheres tiveram, tanto na Grande Guerra como na Segunda Guerra Mundial. A título de exemplo, a dezembro de 1916, é estabelecido o Corpo Auxiliar do Exército Feminino. A sua formação dividia-se fundamentalmente à investigação do Gabinete de Guerra e visto que as mulheres estavam preparadas para ocupar esses espaços, cerca de 12.000 homens foram assim libertados para as frentes na Guerra. As mulheres ocupavam também cargos nas fábricas enquanto que os homens estivessem a lutar na Grande Guerra de modo que só aí podemos falar factualmente da emancipação feminina.

O que é isto de feminismo? Parece uma realidade cada vez mais próxima de nós, é o certo, mas estaremos todos em concordância com o conceito de "feminismo"? Percebemos nós a relevância desse conceito? O que ele pretende? Posto isto, atrevo-me agora a soltar a definição do feminismo que parece ser muito incompreendida por tantas pessoas e que, no entanto, traduz-se para algo tão simples quanto isto: **a luta pela igualdade jurídica, económica, política e intelectual para os dois sexos**. O feminismo começa a ser abordado a meados do século XIX e começam a existir várias lutas, greves, manifestações para que se consiga atingir o que é justo. Pois trata-se exatamente disso, da justiça! O que se pretende é que nós, enquanto mulheres, possamos ser vistas, entendidas, compreendidas como pessoas que somos, não como objetos! É imperativo acabar com uma sociedade patriarcal que já está em uso há tantos, mas tantos anos e que coloca em risco a vida de mulheres diariamente. Ainda que todos tenhamos as nossas diferenciações, temos de ter direito à liberdade e à igualdade. Não se pode aceitar o contrário. Assim, convido-vos mulheres, usem a vossa voz! Não se calem perante a injustiça, não se calem perante a agressividade, façam o que fizerem, não se calem! Unam-se! **Juntas, unidas, jamais seremos vencidas!**

por Francisca Vieira

DE MULHER PARA MULHER

O 25 DE NOVEMBRO

por
"De Mulher para
Mulher"



Celebramos hoje, dia 25 de Novembro, o dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres. De acordo com os relatórios policiais, nos últimos 6 anos foram assassinadas em Portugal 316 mulheres, das quais 111 em relações de intimidade, 111 femicídios. Não podemos tolerar que se continuem a considerar os femicídios como crimes individuais de "homens tresloucados" que cometeram crimes "passionais" quando, na realidade, o femicídio é a última fase da violência machista contra as mulheres.

Nós mulheres continuamos a sofrer desigualdade, violência, sexualização e misoginia - pelo simples facto de sermos mulheres - e é nas relações familiares e de intimidade que a violência física e psicológica se torna mais evidente, uma vez que as mulheres e as crianças são consideradas propriedade privada dos homens: "entre marido e mulher ninguém mete a colher".

A violência sexual é outra expressão do sistema patriarcal e desigual no qual vivemos. Os casos recentes das decisões dos tribunais em Portugal nas quais mulheres inconscientes em discotecas, incapazes de oferecer resistência, são ignoradas pela justiça e praticamente culpadas pela violência a que foram sujeitas, demonstra bem o quão o sistema de justiça se coloca do lado dos agressores e não das vítimas e de como ele está imbuído de preconceitos sexistas.

DE MULHER PARA MULHER

FIGHT LIKE A GIRL

por
Catarina
Rodrigues

Nos dias de hoje, o **feminismo** é um tema que é analisado e comentado pela sociedade em geral, e muitas vezes é feito de uma forma que traduz falta de informação. Começamos pela frase obtusa "eu defendo a igualdade, não o feminismo". Que raio de frase incoerente é esta?

Para quem o disse ou ainda o pensa, passo a elucidar. O feminismo é um movimento que visa a igualdade entre géneros, e não uma superioridade do género feminino como muitas vezes é interpretado. Para sinónimo de superioridade feminina, temos o conceito de "**femismo**".

Feita a breve introdução sobre o assunto que irei falar, vou desde já mencionar, sou feminista. A questão é, porque não haveria de o ser? Nós mulheres desde que pequenas que somos alvo de desigualdades sociais mesmo inconscientes, provenientes muitas vezes de quem nos é mais próximo.

Somos criadas para pertencermos a um padrão de como deveria ser uma boa mulher. Mas o que é ser uma "boa mulher" na nossa sociedade? Saber cozinhar porque as mulheres têm de ser boas na cozinha para agradar este ou aquele? Ter pressão constante de quando é que vamos ter filhos ou vamos casar? Ser feminina e andar vestida como nos dizem que é suposto uma menina estar? Arranjar o cabelo, arranjar unhas, não ter pelos, ter um par de mamas grande, e um sorriso sempre na cara. Não dizer asneiras porque numa menina fica mal, não reclamar porque se não "assim nenhum homem te vai querer".

Poderia dar mil exemplos, contudo, ficam estes para nos fazer pensar sobre o que é o feminismo, o que ele defende e os padrões que a sociedade implementou para nós mulheres.



DE MULHER PARA MULHER

É importante que percebamos que o femicídio e a violência física, psicológica e sexual contra as mulheres por aquilo que elas são - elas são formas de controlo social patriarcal sobre as mulheres. A violência machista, sendo a sua manifestação final o aniquilamento físico das mulheres, é em si mesma uma instituição de controlo patriarcal, que através das suas diferentes manifestações, graus e representações, define a vida de todas as mulheres utilizando o medo e o terror constantes. A pandemia da Covid-19 só veio acentuar a violência física e institucional para com as mulheres, tendo em conta que em confinamento as vítimas são obrigadas a conviver quase única e exclusivamente com os agressores e que os mecanismos institucionais de resposta à violência machista são menos céleres e dispõem de poucos recursos.

Não podemos acabar com a violência machista de um dia para o outro, mas podemos enquanto feministas que lutam pela igualdade entre mulheres e homens denunciar esta realidade e trabalhar em alternativas para as vítimas. Mas, acima de tudo, devemos analisar a violência machista como um fenómeno sistémico em Portugal e em todo o mundo e evitar particularizá-lo. As respostas têm de visar uma alteração do sistema patriarcal e não os comportamentos individuais.



DE MULHER PARA MULHER

São exatamente esses padrões que temos de quebrar. Deixarmos de ser alvos de crítica e desigualdade constante. Quantas mulheres não vestem saias porque não tiveram tempo de fazer a depilação? Ou com medo de a saia "demasiado curta" ser a justificativa de um possível assédio? Imensas.

O feminismo não é uma moda, nem é uma brincadeira. É graças a ele que hoje em dia, posso estar a escrever a minha opinião sem represálias. Todavia, isso acontece na minha realidade. Numa outra realidade, ainda há mulheres a tentar ter o direito à educação o que é absurdo.

Desigualdades de salários, vítimas de assédio, ter receio de falar abertamente sobre a masturbação feminina, ser alvo de objectivação, feminicídio, e, lamentavelmente, tanta coisa que poderia escrever que me faz querer lutar penetrante e perspicazmente para que estes exemplos deixem de ser a nossa realidade.

Quebrar tabus não é fácil, mas necessário. Lutar pela igualdade é uma luta constante e árdua, mas só assim poderemos conseguir, através de palavras, não de violência. A persistência bem como a resiliência são as chaves para triunfar. Vamos reflexionar sobre este tipo de questões e quebrar todo o tipo de mentalidades machistas sem medo. Mesmo que seja necessário combater e corromper mentalidades de pessoas que nos são próximas.

DE MULHER PARA MULHER

Sororidade

por
Margarida
Cunha



Seja uma **MULHER**
que levanta outra
MULHER

Uma palavra nova para muitas pessoas, mas um conceito que cada vez faz mais sentido. É uma palavra com origem no latim "soror" que significa irmã, ou seja, sororidade e irmandade.

As Mulheres têm de se unir como irmãs, terem empatia e respeito umas pelas outras! Para colocar isto em prática, é necessário deixar as rivalidades, deixar os julgamentos e criar uma aliança.

Mas será que é preciso existir Sororidade? CLARO QUE SIM!

Na sociedade, infelizmente, uma Mulher sozinha não tem voz, mas muitas e unidas conseguem tudo!

Por isso, apoiem outras mulheres, divulgando o seu trabalho, empoderando... Aceitem as diferenças, os gostos, a religião, o estilo, as escolhas umas das outras. Estejam atentas às mulheres que estão à vossa volta. Vejam todas as MULHERES como uma fonte de **INSPIRAÇÃO** e como uma palavra nova para muitas pessoas, mas um conceito que cada vez faz mais sentido.

“Aquilo que nos faz falta”

Será que algum homem homossexual já ouviu uma mulher na rua a dizer-lhe “O que te faz falta é uma mulher a sério!”?

Não estou certa,



por outro lado, é certo que todas as mulheres lésbicas já ouviram, pelo menos uma vez (quem nos dera que fosse só uma vez), um desconhecido oferecer-lhes o reverso desta sugestão. Sugestão esta que é não solicitada e dirigida a um problema que nunca existiu.

Há alguma coisa num casal de mulheres que parece dar a entender aos outros que este casal está incompleto, ou que lhes falta algo. Pois... O que será que as pessoas parecem achar que falta? **Será que lhes falta amor? Será que lhes falta felicidade?** Não, não, não é isso... Já sei! Decerto que lhes falta um homem e o seu aparato!

Há algo de extremamente arrogante e presunçoso quando um desconhecido nos vem dizer **o que nos faz falta** ou o que nós somos realmente. Por exemplo: “Tu não és realmente lésbica, és demasiado feminina”; ou “Tu só achas que és lésbica porque nunca experimentaste estar com um homem”. Será que, por ventura, eles experimentaram estar com um homem?

Esta presunção de incompletude demonstra uma presunção de superioridade, em que os homens representam o + e as mulheres o -. E, de acordo com esta ideia, o que seriam duas mulheres juntas senão - com -? “São as leis da química!” – Dizem-nos.

Isto traduz-se na ideia de que os homens têm uma presença e as mulheres uma ausência que, por sua vez, só se completaria com a presença de um homem.

DE MULHER PARA MULHER

Esta ideia impostora vem desde a mais tenra idade, quando os órgãos sexuais se começam a tornar evidentes nas raparigas e nos rapazes. Perante este desenvolvimento inesperado, até ao qual eles permaneciam iguais, o primeiro reflexo de muitos rapazes é o de gozar com a rapariga, pois ela não tem aquela presença que ele tem. Muitos dos problemas do mundo começam numa premissa errada...

A importância dada ao órgão sexual masculino estende-se desta tenra idade até à idade adulta, não só nos homens, mas também em muitas mulheres e na sociedade em geral. Sociedade esta que pouca importância concede ao sexo lésbico, quase como se não se tratasse de sexo mas de uma sessão de massagens. A ausência do membro masculino parece retirar-lhe importância e seriedade aos olhos da sociedade.

Consequentemente, ficam por discutir muitos temas importantes para a saúde e proteção no sexo entre mulheres. Muitos defendem que sexo sem penetração não é sexo, por isso, nem vale a pena ser discutido, pois não acarreta riscos. Mais uma vez, deparamo-nos com uma premissa errada - o sexo lésbico tem penetração, simplesmente não é a penetração por um órgão sexual masculino.

Para correr o risco de contrair uma doença sexualmente transmissível basta que haja uma troca de fluidos corporais. Esta troca pode ocorrer em sexo oral, no toque entre os dois órgãos genitais femininos, na partilha de brinquedos sexuais, na utilização da mesma mão em si e na parceira. Para prevenir infeções e garantir que o sexo é seguro é necessário que haja divulgação da informação não só de como contrair as doenças mas, também, dos tipos de proteção que podem ser utilizados no sexo entre mulheres. Para além da informação inexistente, há também uma escassez deste material de prevenção, como os dental dams que, na melhor das hipóteses, podem ser encontrados nalgumas raras sex shops. Esta informação precisa de ser divulgada e, para isso, precisamos de desconstruir a ideia do sexo lésbico como algo ingénuo, superficial e livre de riscos.

Precisamos, igualmente, que parem de ver um casal lésbico como algo que precisa de um homem. Um casal de mulheres lésbicas não é um convite à participação masculina, é o oposto. **Precisamos** que homens parem de se sentir ameaçados por haver, neste mundo, uma união para a qual não são bem-vindos. **Aquilo que nos faz falta**, na realidade, **é mais respeito e mais orgulho feminino.**

DE MULHER PARA MULHER

A decorative banner with a light blue background and floral patterns in shades of pink, red, and yellow. Two hands with red-painted nails are visible on the left and right sides, appearing to hold the banner. The text 'VAMOS FALAR DO HPV' is centered in bold, black and pink letters.

VAMOS FALAR DO HPV

Infelizmente, o HPV está longe de ser um mito urbano. É um problema que assombra várias mulheres de diferentes faixas etárias e com os mais diversos percursos e que carece da desconstrução de todos os tabus inerentes à **sexualidade feminina**. Aqui, não queremos tabus! Queremos um espaço de reflexão, debate, partilha e segurança e, portanto: **Vamos falar sobre o HPV!!** (...)

- O que precisas de saber sobre o HPV

- O Human Pappillonavirus (em português, vírus do papiloma humano) é um vírus que afeta tanto mulheres como homens. Sim, é verdade! Este vírus não escolhe sexo, nem idade e é transmitido facilmente através do contacto sexual (seja ele genital, oral ou anal).
- Estimativas apontam que 75% a 80% da população sexualmente ativa tenha contacto com este vírus pelo menos uma vez ao longo das suas vida. Podes concluir que, caso venhas algum dia a caber nestes números, há imensas pessoas que passam pela mesma situação. Em Portugal, estima-se que 22% a 29% de jovens mulheres, com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos, possam estar infetadas por um ou mais tipos de HPV.
- O HPV conta com mais de 120 tipos sendo que 40 deles afetam com maior incidência os órgãos genitais. Não têm todos o mesmo impacto e, por isso, estão agrupados entre o alto e o baixo risco, considerando as doenças que poderão vir a causar.
- Os tipos 16 e 18 são responsáveis por 75% das lesões mais graves, ou seja, as lesões que podem provocar cancro, nomeadamente no cólo do útero. Os tipos 6 e 11, por sua vez, são considerados de baixo risco e causam a maioria das doenças benignas, tais como condilomas ou verrugas genitais.
- A doença é, maioritariamente, assintomática e a infeção desaparece ao final de cerca de 1 a 2 anos. Apenas os casos em que isto não se sucede é que a infeção poderá evoluir para uma doença, sendo impossível prever quais as pessoas que a irão desenvolver.

DE MULHER PARA MULHER

- O uso do preservativo é importante para a prevenção, ainda que não seja capaz de proteger na totalidade contra alguns tipos de HPV.
- Portugal tem a vacina do HPV incluída no plano nacional de vacinação para mulheres que nasceram a partir de 1992. No entanto, caso tenhas nascido num ano anterior a este, podes sempre falar com especialistas acerca da possibilidade de vacinação.

(informação retirada do site <https://www.hpv.pt/> da Liga Portuguesa Contra o Cancro)

Posto isto, agora que já tem mais informações acerca deste vírus, existem algumas coisas que gostávamos de te dizer e que nos fazem pensar que falar deste assunto do ponto de vista epidemiológico não chega.

Se um dia, ao fazeres um exame, te deparares com um resultado positivo de HPV, não te sintas sozinha. Como referimos, há milhões de mulheres na mesma situação do que a tua. Sempre que se trata de uma doença, qualquer que seja, a força mental é uma ferramenta imprescindível. Nestes casos, essencial já que a sexualidade feminina é, infelizmente, ainda um tabu.

Primeiro, queremos dizer-te que não tens motivo nenhum para te sentires envergonhada, suja ou inferior como temos visto acontecer com tantas mulheres que nos rodeiam. Não tens que te envergonhar a respeito do número de parceiros que tiveste até este momento. Não tens que te envergonhar por decisões que tomaste no passado. Afinal, o passado é isso mesmo, passado. Agora, tens que erguer a cabeça e lidar com o presente e com o futuro. Acima de tudo, não podes deixar que alguém te faça sentir menos por isto. A maioria dos homens tem até mais do que um tipo de HPV e são transmissores perfeitamente assintomáticos que jamais saberão que o têm. É normal.

Para além disto, não precisas de te inibir de ter intimidade, de construir relações amorosas significativas, de continuar a ter parceiros sexuais. Previne-te e protege-te mas não te impeças de continuar a viver e a explorar a tua sexualidade. Por último, não podíamos deixar de te dizer que não estás sozinha.

DE MULHER PARA MULHER

Todas as doenças/infeções que envolvem a sexualidade da Mulher, mexem com cada uma de nós de maneira distinta. Isto acontece, acima de tudo, porque são problemas que põem em causa a visão misógina que a sociedade foi construindo daquilo que devemos ser: reservada, castas, puras e tantos outros qualificadores sem sentido. Podes ser reservada, podes ser casta, podes ser pura e nada disto iria determinar a incidência do HPV. Caso fosse possível determinar quem o vírus afetará pelas nossas características e escolhas pessoais, ninguém estaria exposto, não te parece? O vírus não te escolheu porque tiveste uma má conduta, porque furaste as expectativas de alguém, muito menos porque mereceste. Olha à tua volta, olha para as tuas amigas e pensa na pluralidade de comportamentos humanos que existem. Qualquer uma das mulheres com as quais te cruzas diariamente, conhecidas ou desconhecidas, podem, neste preciso momento, estar a passar pelo mesmo que tu. Da mesma forma que não encontras nada de errado nelas, não há nada de errado em ti! Não deixes os tabus ganharem. Não deixes que estas ideias de como devíamos ser e do que deveríamos ou não fazer e escolher te entrem na cabeça e provoquem danos profundos até ao nível da tua autoestima. Somos todas diferentes e, sabes que mais? Corremos todas o mesmo risco!

Fala com alguém especialista. Se precisares, procura acompanhamento para atravessares esta etapa um pouco mais atribulada da tua vida. Não te encerres em ti mesma. Não ergas muros. Não te envergonhes. **Sobretudo, não te culpes!**

por Ana Catarina Borges



REFLEXÃO IGUALDADE DE GÊNERO VIOLÊNCIA CONTRA MULHERES

por Mikaela
Oliveira



A Mulher é um ser complexo emocional e intelectual. Não somos mais, mas recusamo-nos a ser menos. Somos cativas de um instinto protetor, proveniente da sensibilidade que nos abraça. Ser Mulher é acordar todos os dias e ter a capacidade de moldar o nosso psicológico em prol de um equilíbrio entre aquilo que somos e aquilo que a sociedade espera de nós.

Não será excêntrico afirmar que, muitas vezes, alcançar a nossa liberdade é um preço alto a pagar? No nosso íntimo existe uma tendência para exercermos um autojulgamento antes de os demais o fazerem, seja por contrariarmos estereótipos ou quebrarmos o padrão. Não é de agora que batalhamos contra o sistema ou que somos forçadas a aceitar menos do que aquilo que deveria ser o mínimo do senso comum nas relações intersociais.


Somos Mulheres reais com medos e virtudes, sensíveis, mas fortes em que para cada fraqueza há um sinónimo de coragem, seja pela forma como vemos o mundo ou pelo modo como a nossa postura se comporta perante todos os estigmas á volta do no ser. Na verdade, ao contrário do que se possa pensar, nunca tivemos algo contra os homens mas o machismo existe. Lamento, mas não é um capricho "feminista", é um facto!

DE MULHER PARA MULHER

A culpa desse acontecimento é a desigualdade que emerge de forma constante em meras situações da nossa rotina, ainda que nos tentem convencer que o mundo não é dos homens. Não podemos concordar. A justiça é teimosa e prova-nos o contrário, as estatísticas são o alibi da nossa luta! Vítimas? Não! Somos Mulheres que sabemos o que é certo e o que é errado e nesse sentido tentamos impôr uma maior conscientização dos nossos direitos já que, em inúmeros casos, isso irá assegurar a nossa sobrevivência. Habitadas desde sempre a reprimir emoções, hoje em dia, isso não é mais aceitável.

Faz todo o sentido contribuir para um movimento que visa igualar os nossos direitos, aliás, existem os Direitos Humanos que, por si só, deveriam abranger as questões de gênero, certo? Sempre defendi o que faz sentido de acordo com os meus valores e ideais. Contudo, senti necessidade de reforçar a minha voz, após ter passado por uma experiência na minha vida pessoal que tornou mais nítida a minha visão acerca deste tema. Aos 17 anos, sofri de violência doméstica. Os episódios de violência física foram poucos, porém, apesar do número reduzido, quase colocaram fim à minha vida. Para além disso, a violência psicológica que sabotou por completo a minha sanidade jamais poderá ser descartada como algo a desvalorizar e/ou excluir. Sempre fui uma adolescente com ambição, rebelde e com uma perspetiva bem fundamentada acerca da realidade para alguém daquela idade. No entanto, ter estado numa relação abusiva fez-me sentir á deriva. Apesar de perceber que o comportamento da outra parte não era correto, a ingenuidade da idade levou-me a pensar que talvez a culpa fosse minha enquanto cedea a episódios de chantagem e manipulação. Quem sentiu isto na pele, sabe certamente a "bola de neve" que se vai formando à nossa volta. Deturpa por completo a nossa identidade. Deixei os meus objetivos de lado e tornei-me uma pessoa distante e infeliz.

DE MULHER PARA MULHER





De momento estou prestes a entrar na casa dos 20 e, como mulher, ainda sinto que estou no processo de reconstrução da minha identidade. Embora as mazelas físicas tenham desaparecido, o psicológico foi abalado e, conseqüentemente, a minha confiança também.

É importante perceber que, numa escala de géneros, a percentagem de casos deste carácter (e de outros) é maioritariamente refletida no género feminino. Isto deve-se ao facto de a Mulher sempre ter sido vista como a fragilidade na forma humana. O propósito desta reflexão é elucidar as pessoas de que vivemos numa sociedade extremamente sexista e é necessário reeducarmos mentalidades de forma urgente.

Desde os tempos antigos que a forma de um homem se afirmar é sendo violento, na atualidade penso que isso já é "antiquado", ou será apenas um comportamento de vitimização da nossa parte?

Ainda temos uma batalha dura pela frente, mas acredito muito na nossa força e se lutarmos para que o sistema nos ouça tenho a certeza que vamos vingar e temos tanto para dar ao mundo!



FILMES, SÉRIES E DOCUMENTÁRIOS QUE NÃO VAIS QUERER PERDER!

Vivemos numa era na qual o entretenimento ocupa uma grande parte do nosso tempo e as plataformas de streaming tornaram-se tanto uma forma de nos abstrairmos das situações da vida quotidiana, como uma fonte de informação e conhecimento.

Assim, achamos pertinente dar-vos a conhecer 13 títulos, tanto de filmes, como séries e documentários, sendo que todos têm como ponto comum o tema do Feminismo e Igualdade de Género, de forma a que toda a gente se possa consciencializar acerca do assunto de uma maneira fácil e cativante.

Conseguem encontrar todos estes títulos na plataforma de streaming Netflix.

Prometemos que não se irão arrepender e será um tempo muito bem passado.



FEMINISTAS. NO QUE ESTARIAM A PENSAR?

Documentário - 1 h 26 min

- A partir de fotografias de mulheres dos anos 70 que refletem uma consciência feminista, este filme analisa a vida dessas mulheres e a necessidade constante de mudança.

RESUMINDO - POR QUE SÃO MAIS BAIXOS OS SALÁRIOS DAS MULHERES

Série - 18 min

- Hillary Clinton e Anne-Marie Slaughter falam sobre as normas culturais que determinam a desigualdade salarial entre géneros, incluindo a "desvantagem de ser mãe".



DE MULHER PARA MULHER



MULHERES QUE DESAFIARAM O CONGRESSO

Documentário - 1 h 27 min

♦ Quatro mulheres de origens e profissões humildes candidataram-se aos mais altos cargos e abalaram o mundo da política.

THIS IS PERSONAL

Documentário - 1 h 38 min

♦ Este documentário mostra como ativistas mobilizaram milhões de pessoas a participar na Marcha das Mulheres após a inauguração do presidente Trump, em 2017.



MADAM C. J. WALKER: UMA VIDA EMPREENDEDORA

Minissérie - Entre 45 e 49 min, por episódio

♦ Uma lavadeira afro-americana de origens humildes construiu um império de produtos de beleza e tornou-se a primeira milionária por mérito próprio. Baseada em factos reais.

THIS IS PERSONAL

Documentário - 1 h 38 min

♦ Este documentário mostra como ativistas mobilizaram milhões de pessoas a participar na Marcha das Mulheres após a inauguração do presidente Trump, em 2017.



DE MULHER PARA MULHER



GAMBITO DE DAMA

Minissérie - Entre 46 e 67 min, por episódio
 ♦ Nos anos 50, uma rapariga num orfanato revela um talento prodigioso para o xadrez e inicia uma improvável ascensão ao estrelato, enquanto se debate com a dependência.



BORGEN

Série - Entre 55 e 59 min por episódio
 ♦ Neste drama marcante, uma reviravolta inesperada coloca Birgitte Nyborg no cargo de primeira-ministra dinamarquesa fazendo dela a primeira líder feminina do seu país.

UNORTHODOX

Minissérie - Entre 52 e 55 min, por episódio
 ♦ Uma judia hassídica de Brooklyn foge a um casamento combinado e vai para Berlim, onde um grupo de músicos a acolhe... até que o passado vem bater-lhe à porta.



KALIFAT

Minissérie - Entre 46 e 53 min, por episódio
 ♦ Uma mãe em apuros, uma estudante determinada e uma polícia ambiciosa veem-se envolvidas num ataque iminente do Estado Islâmico cujo alvo é a Suécia.



DE MULHER PARA MULHER



UNBELIEVABLE

Minissérie - Entre 43 e 58 min, por episódio

• Nesta minissérie inspirada em eventos reais, duas detetives investigam ataques a mulheres que são idênticos a um caso de violação em que a vítima foi acusada de mentir.



PERÍODO: O ESTIGMA DA MENSTRUÇÃO

Documentário - 26 min

• Na Índia rural, onde o estigma da menstruação persiste, as mulheres fabricam pensos higiênicos a baixo custo e lutam pela sua independência financeira.

NÃO SOU UM HOMEM FÁCIL

Filme - 1 h 38 min

• Um machista descarado prova do seu próprio veneno quando acorda num mundo dominado por mulheres e se confronta com uma poderosa escritora.



por Rita Figueiredo

DE MULHER PARA MULHER

DESAFIAMOS-TE A CONHECER... (SUGESTÃO DE FILIPA COELHO)

A obra *Cicatrices de Mulher*, de Sofia Branco - o primeiro livro escrito em Portugal sobre a mutilação genital feminina (MGF).



HINO FEMINISTA DESTA EDIÇÃO (RECOMENDAÇÃO DE FRANCISCA VIEIRA)



Dua Lipa - Boys Will Be Boys



 **REDE**
JOVENS PELA IGUALDADE

MM
DE MULHER
PARA MULHER IV

Projeto cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
EMPREGO



PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu
Iniciativa Estratégia Jovem



CIG

ISSÃO PARA A CIDADANIA
E IGUALDADE DE GÉNERO
Agência do Conselho de Ministros

NEWSLETTER FEMINISTA

DE MULHER PARA MULHER

Rede de Jovens para a Igualdade

NESTA EDIÇÃO DE MULHER PARA MULHER:

Sim, foi sexismo!

Vemo-nos em campo!

Podcasts portugueses e feministas a conhecer

Louca? Histórica? Não... Desgastada e oprimida

Mulheres em tempo de clausura

Não faltarão recomendações de leituras feministas

Onde acaba o objeto e começa o sujeito?

Quando deixaremos de ouvir falar das "vacas" do Hip Hop tuga?

A dificuldade de ser Mulher e gostar de Anime

Valoriza-te

A REDE DE JOVENS PARA A IGUALDADE

Deseja a todas um **Feliz Natal** e um **Ano Novo** com mais igualdade e mais respeito!

"Este ano, melhor que bolo rei, era ter igualdade na lei"



PROJETO DE MULHER PARA MULHER 4

Começámos as nossas **reuniões de grupo**, entre o Norte e o Centro do país, com todas as mentoradas!

O próximo desafio é arranjar uma mentora magnífica e inspiradora para cada jovem mentorada e **dar início aos projetos!**



SIM, FOI SEXISMO! VOZES QUE CONTINUAMOS A TENTAR ABAFAR

por Sofia Monteiro Cardoso

Jornalista: “Resultado positivo, mas a qualidade do futebol um pouco aquém, concorda?”

Treinador Jorge Jesus: “Não tenho a mesma opinião que você, mas também é normal que você não saiba o que é muita qualidade de futebol.”

A atitude de Jorge Jesus foi uma atitude sexista. Foi uma atitude machista. Foi uma fala que afetou as mulheres, em particular as mulheres que trabalham em jornalismo desportivo, que são tão excelentes profissionais como os jornalistas do sexo masculino.

Sabe mais [clikando sob esta página](#)



SIM, FOI SEXISMO! VOZES QUE CONTINUAMOS A TENTAR ABAFAR

por Sofia Monteiro Cardoso

Jornalista: “Resultado positivo, mas a qualidade do futebol um pouco aquém, concorda?”

Treinador Jorge Jesus: “Não tenho a mesma opinião que você, mas também é normal que você não saiba o que é muita qualidade de futebol.”

A atitude de Jorge Jesus foi uma atitude sexista. Foi uma atitude machista. Foi uma fala que afetou as mulheres, em particular as mulheres que trabalham em jornalismo desportivo, que são tão excelentes profissionais como os jornalistas do sexo masculino. Não tentem contornar, porque ele não diria isto a um homem e o tom dele transmitiu tudo. Não desculpem. A jornalista que ali estava merecia todo o respeito enquanto fazia o seu trabalho. Não merecia ser atacada pelo seu género apenas porque perguntou algo que incomodou o ego de alguém. Ele poderia ter respondido torto a um jornalista homem, mas não ia dizer-lhe que não percebia do assunto.

Ontem, decidi expor a minha opinião sobre a declaração do treinador português na minha plataforma pessoal, nomeadamente no Facebook. Penso que é importante realçar que não fui importunar ninguém. Seguiu-se uma série de comentários por parte de pessoas do género masculino na minha publicação, que apontava a fala sexista de Jorge Jesus e demonstrava o desagradado por a estarem a passar por algo comum e derivado de falta de educação.



DE MULHER PARA MULHER

“Não foi por ser mulher, não faças disto uma questão”. Claramente que não foi por ser mulher. Claramente que ele não estava a dizer que ela, profissional de um canal especialista renomado, não percebia de futebol porque não nasceu com o órgão reprodutor masculino. Que blasfêmia acreditar que o tom utilizado foi pejorativo por isso mesmo. Estas mulheres. O que sabes tu, sendo mulher e já tendo trabalhado como jornalista em jornalismo desportivo? Nada. Portanto, a primeira instância foi invalidar a opinião de uma mulher que se incomodou com algo que atacava especificamente mulheres.

“Quando foi um homem, fizeste algum post sobre isto? Queres atenção, já estou a ver”. Este foi o meu argumento favorito, porque nem precisa de explicação, ele por si só já se desmonta e realça a falta de consideração e entendimento por parte de quem se pronuncia. A mulher levanta a sua voz contra algo que a afeta? Mas queres atenção, é? Pleno 2020, mas fica quietinha no teu lugar. Já agora, uma sanduíche, não queres preparar? Se a mulher se queixa, a mulher quer atenção. Se a mulher se incomoda com algo que a ataca a nível pessoal e profissional, a mulher tem que ficar calada. Um argumento que morre por si só.

“Este cancro do feminismo mete nojo, assim como quem publica coisas destas nas redes sociais”. Acredito, genuinamente, que incomode. Já não vivermos nos anos 50 e apontar-se, agora, o dedo a falas machistas. Acredito.

A questão que fica é: por que é que tantos homens se sentiram incomodados com a minha publicação?

Acredito que tal tenha acontecido por sabem exatamente que foi por se tratar de uma jornalista mulher. E já sabemos como certos homens reagem quando uma mulher se quer fazer ouvir, correto?

Não tentem contornar.

PS: Esta foi uma bela forma de apagar diversas pessoas do meu Facebook que nada me agregam. Recomendo.

VEMO-NOS EM CAMPO!

Somos Mulheres e vamos falar de desporto

por Catarina Borges



Portugal regista uma acentuada diferença de género entre o número de atletas federados em todas as modalidades. Com exceção da Ginástica, o número de mulheres é bastante inferior e vai decrescendo consoante os anos vão avançando. Temos poucas mulheres treinadoras, poucas mulheres a arbitrar, poucas mulheres no dirigismo desportivo (quando só na minha pequena bolha me consigo lembrar de tantas com todas as características perfeitas para terem sucesso e serem consideradas exemplos). Tudo isto tem um contexto histórico e cultural, contudo, encontramos-nos num tempo em que mudar é essencial e as mulheres portuguesas têm vindo a conquistar títulos, prémios e campeonatos que mostram que têm talento e qualidade. As mulheres trabalham, treinam e esforçam-se para evoluir nas suas carreiras desportivas. É a vez da sociedade procurar evoluir com elas e, ao invés do corpo, treinar a mente.

Sabe mais clicando [sob esta página](#)

VEMO-NOS EM CAMPO!

Somos Mulheres e vamos falar de desporto

por Ana Catarina Borges



Portugal regista uma acentuada diferença de género entre o número de atletas federados em todas as modalidades. Com exceção da Ginástica, o número de mulheres é bastante inferior e vai decrescendo consoante os anos vão avançando. Temos poucas mulheres treinadoras, poucas mulheres a arbitrar, poucas mulheres no dirigismo desportivo (quando só na minha pequena bolha me consigo lembrar de tantas com todas as características perfeitas para terem sucesso e serem consideradas exemplos). Tudo isto tem um contexto histórico e cultural, contudo, encontramos-nos num tempo em que mudar é essencial e as mulheres portuguesas têm vindo a conquistar títulos, prémios e campeonatos que mostram que têm talento e qualidade. As mulheres trabalham, treinam e esforçam-se para evoluir nas suas carreiras desportivas. É a vez da sociedade procurar evoluir com elas e, ao invés do corpo, treinar a mente.

DE MULHER PARA MULHER

Tendo crescido enquanto atleta federada até chegar à Faculdade, a desigualdade de género no desporto sempre foi algo que me incomodou profundamente. Na prática, tive a sorte de jogar num clube que promovia esta desconstrução: se era certo que jogávamos contra outras raparigas durante toda a época, os nossos jogos-treino eram contra equipas masculinas para que pudéssemos ter essa experiência. Os resultados? Não eram negativos e rara era a partida perdida. As diferenças? Possivelmente o nível de treino, a preparação física bem trabalhada, as táticas que aprimorávamos constantemente, entre outros.

Já na escola, meio de socialização primordial, o assunto era bastante distinto. Durante largos anos, o modelo aplicado nas aulas de Educação Física consistia na divisão de género: rapazes para um lado, raparigas para o outro. Dos dois lados existiam pessoas mais ou menos aptas para a modalidade praticada, fosse ela qual fosse, mas o princípio fazia sempre sentir-se como algo que categorizava as raparigas como menos preparadas. Constatar estas diferenças, procurar fazer-me ouvir e não baixar os braços perante a insensatez destas medidas deram-me a única falta disciplinar que tive na minha longa vida académica. A justiça disto tudo ficou por averiguar e a minha revolta só acalmou quando um professor brilhante decidiu instaurar um modelo educativo em que equipas eram formadas com todos os elementos da turma, procurando-se um equilíbrio. Estes foram os meus dois últimos anos na escola. Para trás, ficavam dez anos em que via os rapazes serem consagrados os campeões da aula de Educação Física e, atualmente, reconheço como negativo o impacto deste tipo de ensino na mentalidade de uma sociedade que desejamos mais igualitária.



DE MULHER PARA MULHER

Hoje, com 26 anos de idade, ainda ouço dizer que as mulheres não percebem nada de desporto. Hoje, já tendo perdido a conta dos anos a que saí da escola, ainda vejo rapazes dizerem para as amigas criarem um grupo só delas e jogarem apenas entre si, enquanto eles jogam no seu imaginado nível profissional. Falamos de jogos entre amigos que têm como principais finalidades a descontração do quotidiano laboral, o convívio, as gargalhadas. Hoje, ainda é um choque que uma mulher se interesse por futebol, por motocross, por Fórmula 1 e que se importe o suficiente para ter uma opinião formada sobre o assunto. Hoje, pleno século XXI, ainda vamos ao café ver uma futebolada em grupo e ouvimos pedidos para trocas de lugares com vista privilegiada já que nós não vamos entender de qualquer forma. Hoje, após tantas mulheres se terem sagrado campeãs, ainda nos deparamos com o espanto do macho alheio sempre que nos vê fazer alguma proeza desportiva. Hoje, espero que as raparigas tenham melhores condições no recreio e nas aulas de Educação Física e que a Escola não seja mais um veículo que perpetua este tipo de preconceito. A revolta que senti, há tantos e tantos anos, regressa feroz já que não me posso simplesmente resignar com esta ideia retrógrada de que o sexo masculino é o melhor na prática desportiva. A deficiência da Igualdade de Género no âmbito desportivo é estrutural e cultural e chegamos a um ponto em que ainda é motivo para risota. Chega disto!

As mulheres não pedem um caminho facilitado na prática desportiva! Exigem condições igualitárias que as deixem partir da mesma linha e ao mesmo tempo que os homens nesta maratona. Exigem ser reconhecidas como competentes, como capazes, como aptas. Exigem ver o seu potencial valorizado. Exigem ser escutadas. Exigem que se saiba que têm uma opinião, que conseguem falar do fora-de-jogo, do triplo, dos motores da Fórmula 1. Se um homem fala alegando ter conhecimento desportivo, imaginem uma mulher que teve que ultrapassar tantas barreiras para poder formar uma opinião sobre o mesmo assunto. Imaginem como será para uma mulher que foi calada, agredida e mal tratada só por ter que dizer sobre determinada modalidade.

DE MULHER PARA MULHER

As mulheres exigem que não exista um fosso diferencial tão vincado entre salários e financiamentos baseados em questões de gênero. Exigem ser reconhecidas em qualquer modalidade, em qualquer atividade física e não apenas naquelas que, socialmente, são consideradas mais femininas. Nenhuma destas exigências é exagerada. Nada disto é fraturante para a prática desportiva.

Somos mulheres! Somos capazes! Somos boas naquilo que fazemos! Temos confiança, temos talento, temos qualidade. Somos a personificação do esforço e da importância do empoderamento.

Se não acreditam, pelo menos, concedam-nos o benefício da dúvida e vemo-nos em campo para tirar a história a limpo!



DE MULHER PARA MULHER

PODCASTS PORTUGUESES E FEMINISTAS
A CONHECER!

Recomendação de Joana Sá



O novo podcast da Antena 3, onde a Vanessa Augusto convida várias mulheres, artistas portuguesas, a falar sobre experiências pessoais da sua vida. Podem ouvir inúmeros relatos de mulheres como Rita Redshoes, Catarina Furtado, Ana Markl, Rita Carmo, Selma Uamusse e muitas mais!

Conhece o podcast da Inês Martins Almeida, onde ela fala sobre o ciclo menstrual, fertilidade, saúde holística feminina, entre outros temas e tem algumas entrevistas também!

Tem como objetivo chegar a mulheres que queiram conhecer os seus corpos e aprender a trabalhar com a sua ciclicidade.



LOUCA? HISTÉRICA? NÃO... DESGASTADA E OPRIMIDA

Uma perspectiva feminista sobre a
saúde mental

por Sofia Jesus

Podem estar a questionar-se como é que a saúde mental é uma questão feminista.

Ora, para perceber isto basta pensar que as experiências das mulheres têm sido e continuam a ser consideradas patológicas. É mais provável que uma mulher seja rotulada como "louca" do que um homem – tanto na conversa diária como nos media. Esta questão não é nova. O uso da palavra "histeria" para resumir qualquer problema de saúde das mulheres que se desviavam dos papéis de género esperados manteve-se até aos anos 1950. O termo pejorativo foi tipicamente atribuído por médicos que não levavam a sério os problemas femininos. Embora a medicina e a saúde mental tenham mudado muito ao longo dos séculos, a histeria é um diagnóstico que muitas vezes serviu como um termo generalista quando os médicos não conseguiam identificar outra doença. Era extremamente comum encontrar mulheres rotuladas como "histéricas" definidas mais pelo seu estatuto de mulheres do que pelos seus sintomas.

Mas, afinal, como está a saúde mental das mulheres? (...)

Em termos de saúde mental, vemos que as taxas de prevalência da depressão e de transtornos de ansiedade, bem como de automutilação; demência; perturbações alimentares e stress pós-traumático são mais elevadas para as mulheres do que para os homens em diferentes países e contextos. (...)

Lê o restante clicando [sob esta página](#)



LOUCA? HISTÉRICA? NÃO... DESGASTADA E OPRIMIDA

Uma perspetiva feminista sobre a saúde mental

por Sofia Jesus

Podem estar a questionar-se como é que a saúde mental é uma questão feminista.

Ora, para perceber isto basta pensar que as experiências das mulheres têm sido e continuam a ser consideradas patológicas. É mais provável que uma mulher seja rotulada como "louca" do que um homem – tanto na conversa diária como nos media. Esta questão não é nova. O uso da palavra "histeria" para resumir qualquer problema de saúde das mulheres que se desviavam dos papéis de género esperados manteve-se até aos anos 1950. O termo pejorativo foi tipicamente atribuído por médicos que não levavam a sério os problemas femininos. Embora a medicina e a saúde mental tenham mudado muito ao longo dos séculos, a histeria é um diagnóstico que muitas vezes serviu como um termo generalista quando os médicos não conseguiam identificar outra doença. Era extremamente comum encontrar mulheres rotuladas como "histéricas" definidas mais pelo seu estatuto de mulheres do que pelos seus sintomas.

Mas, afinal, como está a saúde mental das mulheres?

As mulheres são parte integrante de todos os aspetos da sociedade. No entanto, os múltiplos papéis que desempenham na sociedade colocam-nas em maior risco de sofrerem perturbações mentais do que outros na comunidade. As mulheres suportam o fardo da responsabilidade associada ao facto de serem esposas, mães e cuidadoras de outras pessoas.



DE MULHER PARA MULHER

A concepção da saúde mental das mulheres tem sido **limitada e negligenciada**. Quando as questões de saúde das mulheres são abordadas, as atividades tendem a centrar-se em questões relacionadas com a reprodução - planeamento familiar e a criação de filhos - enquanto a saúde mental das mulheres tem sido ignorada.

Para além disso, cada vez mais, **as mulheres estão a tornar-se uma parte essencial da força de trabalho** e, num quarto a um terço dos agregados familiares, constituem a principal fonte de rendimento.

Cada vez mais espera-se que as mulheres funcionem como **cuidadoras, donas de casa e ganha-pão**, tudo isto ao mesmo tempo que se espera que sejam perfeitamente constituídas e estejam impecavelmente vestidas - enquanto têm menos recompensa e controle do que os homens.

Para além das muitas pressões exercidas sobre as mulheres, estas enfrentam ainda uma discriminação significativa em questões de género no que diz respeito aos fatores associados à pobreza, à fome, à desnutrição, ao excesso de trabalho, à violência doméstica e à violência sexual. **O sexismo generalizado que as mulheres encontram pode levar diretamente aos sintomas de doença mental.**

Na investigação sobre problemas mentais mais comuns, problemas de comportamento e problemas sociais na comunidade, verificou-se que **as mulheres são mais propensas do que os homens a ser afetadas negativamente por:**

- transtornos mentais específicos, sendo o mais comum a depressão;
- os efeitos da violência doméstica;
- os efeitos da violência sexual;
- taxas de uso de substância.

Em termos de saúde mental, vemos que as taxas de prevalência da **depressão** e de **transtornos de ansiedade**, bem como de **automutilação; demência; perturbações alimentares e stress pós-traumático** são mais elevadas para as mulheres do que para os homens em diferentes países e contextos.

Além das taxas mais elevadas de depressão e ansiedade, as mulheres são muito mais propensas a receber um diagnóstico de transtorno obsessivo compulsivo. A disparidade de taxas entre homens e mulheres tende a ser ainda mais pronunciada nas populações desfavorecidas (Banco Mundial, 1993).

DE MULHER PARA MULHER

No que diz respeito à depressão, mais mulheres do que homens sofrem de depressão. Uma em cada quatro mulheres irá necessitar de tratamento para a depressão em algum momento, em comparação com um em cada 10 homens. **As razões incluem fatores sociais como pobreza e isolamento e fatores biológicos**, tais como as mudanças hormonais experimentadas pelas mulheres. Acredita-se que a depressão pós-natal afeta entre 8 a 15% das mulheres após o parto.

O aumento da esperança de vida das mulheres significa que elas tendem a viver mais tempo do que os homens e a mudar-se para cuidados residenciais. Isso significa que estão mais em risco de depressão associada a fatores psicossociais e também mais sujeitas a doenças do envelhecimento, como a demência. As pessoas mais idosas são frequentemente confrontadas com eventos de vida mais difíceis, como a perda de próximos e a perda da sua independência e essa pode ser uma razão por detrás da maior incidência da depressão nas mulheres.

No que toca à **ansiedade**, as mulheres têm duas vezes mais probabilidade de sofrer de perturbações de ansiedade do que os homens. Cerca de 60% das pessoas com fobias ou transtorno obsessivo compulsivo são mulheres.

Os **distúrbios alimentares** também são mais comuns nas mulheres do que nos homens, com as mulheres jovens mais propensas a desenvolver um. 1,9% das mulheres e 0,2% dos homens sofrem de anorexia num ano. Entre 0,5% e 1% das mulheres jovens experimentam bulimia ao mesmo tempo.

De todos os fatores que podem explicar estas diferenças entre os dois sexos, as causas sociais parecem ser a explicação mais significativa (Blue et al, 1995). **A pobreza, o isolamento doméstico, a impotência** (resultante, por exemplo, de baixos níveis de educação e de dependência económica) e a **opressão patriarcal** estão todos associados a uma maior prevalência de morbilidade psiquiátrica nas mulheres. Em suma, **um corpo considerável de evidências aponta para as origens sociais do sofrimento psicológico das mulheres.**

No mundo do trabalho, é comumente aceite que o emprego pode trazer autoestima e independência, no entanto, a mão-de-obra mal remunerada ou não remunerada pode contribuir para a opressão, em vez de independência. Muitas mulheres trabalham um "dia duplo" mantendo as famílias, criando filhos, realizando atividades economicamente produtivas no marketing e na agricultura e nas indústrias de base doméstica.

DE MULHER PARA MULHER

Numerosos estudos documentam que as mulheres "trabalham" mais horas do que os seus maridos dadas as suas responsabilidades económicas e domésticas amplamente diversificadas. O excesso de trabalho pode levar à exaustão e ao stress.

Para além disto, uma expressão extrema, mas comum, da desigualdade de género é a **violência sexual e doméstica** perpetrada contra as mulheres. Estas formas de violência sociocultural contribuem para a elevada prevalência de perturbações mentais verificadas nas mulheres.

Em todo o mundo, as mulheres são mais afetadas por **stress pós-traumático** do que os homens, em grande parte porque as mulheres são expostas a mais violência sexual. O risco de desenvolver esta síndrome após qualquer evento traumático é de 20,4% para as mulheres e 8,1% para os homens.

A prevalência de problemas de saúde mental entre aquelas que foram abusadas é alarmantemente elevada. Problemas de saúde mental comuns experimentados por mulheres abusadas incluem depressão, ansiedade, stress pós-traumático, insónia e descontrolo no consumo de álcool, bem como uma série de queixas somáticas e psicológicas. As mulheres maltratadas são muito mais propensas a necessitar de tratamento psiquiátrico e são muito mais propensas a tentar o suicídio do que as mulheres não maltratadas.

Outras formas culturais específicas de violência doméstica incluem a morte do dote e o infanticídio feminino. Na Índia, a morte do dote, muitas vezes por queima, é perpetrada quando as exigências relacionadas com o dote não são cumpridas. O perpetrador é muitas vezes o marido ou os sogros, e frequentemente as mulheres cometem suicídio.

As graves consequências da violação para a saúde mental são bem conhecidas e incluem depressão grave, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de stresse pós-traumático, distúrbios obsessivos compulsivos e distúrbios do consumo de álcool e drogas (Koss,1990). Em alguns países, as mulheres não só têm de lidar com o impacto emocional e psicológico da violação, como também têm de lidar com crenças culturais que equivalem o valor de uma mulher à sua virgindade. Em vez de prestar apoio às vítimas de abuso sexual, as mulheres podem ser forçadas a casar com o seu violador, a fim de evitar o estigma da violação. Muitas mulheres recorrem à prostituição ou ao suicídio como resultado do estigma, e outras são mortas por familiares.

DE MULHER PARA MULHER

A prostituição involuntária, em que as mulheres são transportadas para destinos estrangeiros e vendidas a bares ou bordéis, é um problema severo em alguns países. As mulheres são expostas a severos abusos físicos, psicológicos e sexuais, com poucas oportunidades de escapar.

Na maioria dos países, o **abuso de substâncias** tem sido tradicionalmente visto como um problema dos homens e como incompatível com o papel das mulheres na sociedade. Por conseguinte, isto conduziu a um estigma considerável para as mulheres que consomem substâncias. Mesmo nos casos em que existem serviços, estes foram desenvolvidos de acordo com as necessidades dos consumidores de substâncias do sexo masculino; as mulheres estão relutantes em participar devido ao estigma associado e também ao custo do tratamento.

Tão importante como a compreensão das origens sociais da doença das mulheres é o reconhecimento do que pode ser e está a ser feito para melhorar o estatuto e o bem-estar das mulheres.

Um plano abrangente para melhorar a saúde mental das mulheres requer múltiplos níveis de ação, incluindo: o desenvolvimento de políticas e de legislação; intervenções na população, garantindo que a comunidade recebe os serviços e apoios adequados e que estes permanecem acessíveis; a promoção de atividades de base, utilizando sempre os media como estratégia para influenciar e consciencializar a comunidade em geral destes problemas.

As instituições de educação para a saúde, como escolas médicas e programas de treino para profissionais de saúde, precisam de ser avaliadas. As barreiras ao tratamento de doenças mentais e as consequências da violência sexual têm de ser abordadas. A comunicação entre profissionais de saúde, médicos e pacientes mulheres é muitas vezes autoritária, independentemente do sexo do médico ou trabalhador de saúde, tornando difícil a partilha de sofrimento psicológico ou consequências da violência sexual por parte da paciente, com receio de ser estigmatizada.

Embora as raízes sociais de muitos destes problemas signifique que eles não podem ser simplesmente corrigidos através de cuidados médicos, o papel do sistema de saúde não pode ser ignorado. **A falha no reconhecimento da importância do sistema de saúde para apoiar e ajudar mulheres no que diz respeito à sua saúde mental demonstra uma falta de vontade da sociedade em investir recursos na saúde da mulher.**

DE MULHER PARA MULHER

Precisamos de mais **pesquisa** sobre saúde mental, é necessário fazer uma **revisão** a fim de incluir e excluir certas categorias de diagnóstico, **treinar terapeutas** em terapia feminista e multicultural, **advogar e fazer lobby** para o financiamento do governo a nível local, distrital e nacional. Acima de tudo, é preciso **desmantelar sistemas e instituições sociais opressivas** para melhorar as nossas vidas, e a saúde mental como parte disso.

Nós, enquanto cultura, devemos parar de usar linguagem e estereótipos que ilustram as mulheres como seres histéricos, emocionais que são socializados em direção à co-dependência. Precisamos de desconstruir todos estes estereótipos e isto começa por um olhar sob a saúde mental através de uma lente feminista, crítica e vigilante.

Rotular todas as mulheres a “agir irracionalmente” ou de uma forma que desagrada ou com uma doença mental como loucas ou histéricas é arcaico e errado. **Nós merecemos respostas diferenciadas e informadas à nossa doença, ao invés de rótulos ficcionados e historicamente atribuídos ao sexo feminino que nos desvalorizam como seres irracionais e que em nada contribuem para responder aos problemas reais que enfrentamos.**



Mulheres em tempo de clausura

Como era o confinamento feito pelas mulheres em Penafiel nos séculos XVII e XIX, reflexão com estudos de Sofia Fernandes.

por Francisca Vieira



Pelo que sabemos, na época moderna, a liberdade das mulheres era bastante limitada e circunscrita. Elas viam-se cobertas de restrições e modelos de virtude que plantavam um corte aos movimentos, confinando as mulheres em casa, cuidando dos filhos, maridos e pais.

Sabe mais clicando [sob esta página](#)

Mulheres em tempo de clausura

Como era o confinamento feito pelas mulheres em Penafiel nos séculos XVII e XIX, reflexão com estudos de Sofia Fernandes.

por Francisca Vieira



Pelo que sabemos, na época moderna, a liberdade das mulheres era bastante limitada e circunscrita. Elas viam-se cobertas de restrições e modelos de virtude que plantavam um corte aos movimentos, confinando as mulheres em casa, cuidando dos filhos, maridos e pais. Todavia, existiam exceções, vejamos quais:

- As morgadas. Em Penafiel existiram vários morgadios criados por mulheres;
- As mulheres cujos maridos migravam e tinham a sua pequena propriedade com os seus campos para cultivar;
- As mulheres que ajudavam os seus pais ou maridos em vários ofícios ou que praticavam um ofício para ajudar a sustentar o agregado familiar;
- As criadas.

DE MULHER PARA MULHER

Contudo, não nos esqueçamos que os olhos estavam constantemente postos nelas. O sexo feminino era vigiado pelos que lhes eram mais próximos e pela sociedade, pois acreditava-se que estas eram vigiadas por Deus e tinham de afastar-se do pecado original, comportando-se como a Virgem Maria. Remeto-me neste pequeno artigo ao confinamento total ou parcial em Penafiel e a quem nos referimos? Bom, às recolhidas do Recolhimento de Nossa Senhora da Conceição e órfãs dotadas para casar da Misericórdia. O primeiro referido foi fundado em finais do século XVII e as mulheres aí recolhidas, que podiam entrar a partir dos 12 anos, tinham regras muito severas. Estas tinham que ser donzelas, virtuosas e castas; vestirem-se de forma honesta e não podiam ter criada particular.

Após ouvirem as orações pelo padre capelão na Igreja do Recolhimento, eram encaminhadas para a portaria, dirigindo-se à porta da Clausura. O procedimento seria a candidata ajoelhar-se perante a regente que lhe faria algumas questões. Caso estas fossem do seu agrado, a noviça seria levada para o coro, onde a Regente cortar-lhe-ia os seus cabelos, lançando-lhe o hábito. De seguida, beijaria os pés a toda a comunidade, partindo para o noviciado com a mestre das noviças e da sua companheira. Durante 6 meses, ela iria viver em clausura e, ao fim desses, poderia ir para junto da comunidade, acompanhada pela Mestre, que daria a conhecer o seu comportamento para ser votada.

As suas vidas seriam pautadas por uma grande rigidez, tendo que cumprir horários e regras sem exceções. Algumas das regras passavam por:

- Não podiam fazer barulho ao andar;
- Não podiam falar alto ou falar demasiado;
- Não podiam faltar às obrigações, muito menos incumprir os horários;
- Não podiam contar o que se passava na comunidade a pessoas de fora;
- Não podiam entrar nas celas das outras repetidamente, de noite ou de dia;
- Não podiam oferecer prendas;
- Não podiam dançar ou cantar músicas que não fossem as religiosas;
- Não podiam sair da clausura de dia ou de noite;
- Não podiam incluir homens dentro do seu recolhimento ou da cela;
- Não podiam falar das grades da igreja ou da janela para homens, nem escrever cartas;

DE MULHER PARA MULHER

Os castigos que lhes impunham caso estas não cumprissem as regras eram, por exemplo, a exclusão das mesmas, serem colocadas à saída do refeitório, deitadas com as mãos abertas e as freiras andarem em cima destas; serem confinadas às celas; só comerem pão e água; serem açoitadas.

Mas o que se verifica é que elas, muitas das vezes, alternavam este tipo de comportamentos, ora se mostravam nuas, ora rezavam sem parar e jejuavam. Desta forma, os padres perdoavam-nas frequentemente, culpabilizando o demónio dentro delas. Estas podiam comunicar com o exterior, porém, as exceções continuavam. Elas não podiam circular pela portaria; só

podiam conversar com outras pessoas se tivessem autorização da Regente e, mesmo assim, tinham de estar na presença desta; a conversa teria que ser no muro ou na roda, ser breve, e era imperativo que estivessem cobertas com um véu de linho preto; também podiam ocasionalmente falar com os pais, irmãos, tios e primos de 1º grau.

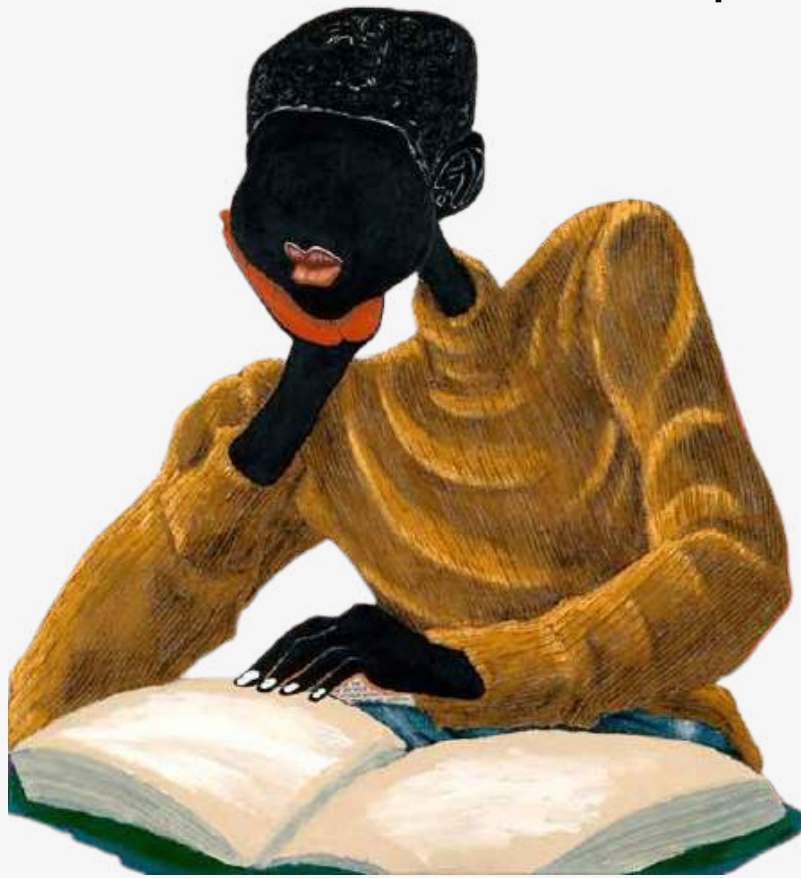
Frei Bernardo de Santa Maria relata vários desvios a estas regras, desde elas se deslocarem às janelas ou aos muros e falarem com vários homens, irem para as igrejas com enfeites na roupa, despirem-se e estarem nuas no templo, tentativas de suicídio, rirem-se sem parar, etc.

Outro grupo de mulheres que viam as suas liberdades serem sugadas eram as órfãs dotadas para casar pela Misericórdia. O que lhes era exigido era que fossem órfãs entre os 15 anos, donzelas, virtuosas e pobres e não podiam estar apalavradas para casar. Após estas fazerem petição, seguia-se as informações sobre as meninas na sua vizinhança, de forma a verem se elas tinham realmente um comportamento exemplar. Caso isso se verificasse, iam a votos e, durante esse tempo, elas tinham de ter os cuidados para não serem faladas pelo povo. Vejamos que só o facto de elas serem extrovertidas, rirem-se muito alto ou até conversarem com rapazes podia ser motivo para serem excluídas.

Deste modo, Sofia Fernandes conclui dizendo que estas mulheres estavam confinadas e viviam subjugadas a regras muito rígidas, sendo elas culpabilizadas só por terem nascido mulheres.

Não faltarão recomendações de leituras feministas

por Diana Felizardo



Este mês trazemo-vos algumas recomendações de leitura, todas em redor das temáticas do feminismo e igualdade de género. Espero que disfrutem das vossas leituras. Vamos crescer em conjunto!

Sabe mais clicando [sob esta página](#)

Não faltarão recomendações de leituras feministas

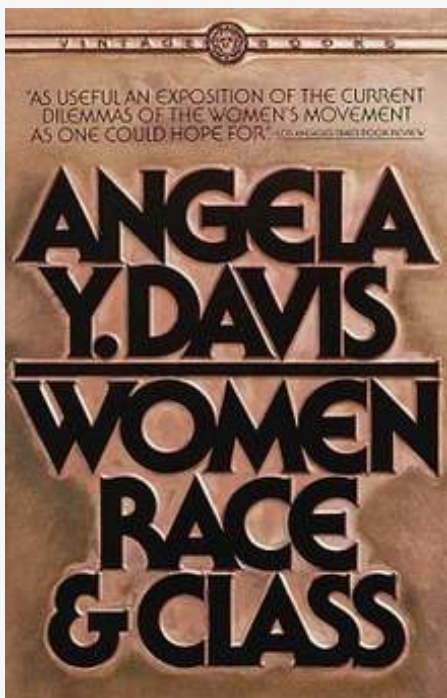
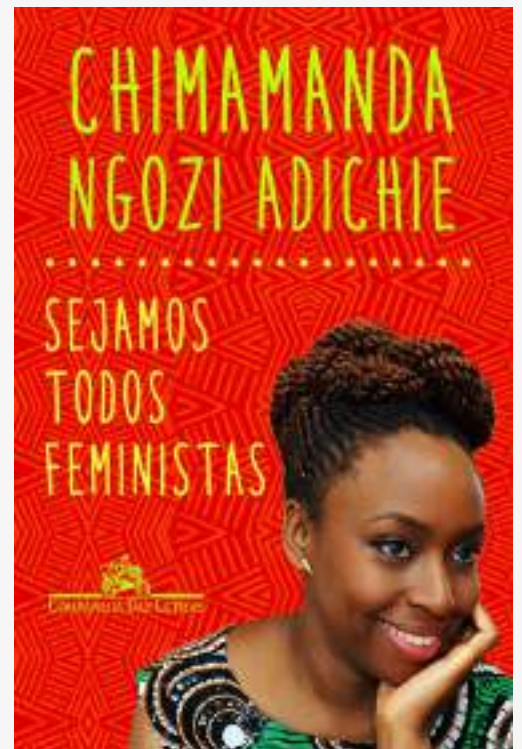
por Diana Felizardo

Sejamos todos feministas de Chimamanda Ngozi Adichie

"Peço-vos que sonhem e planeiem um mundo diferente. Um mundo mais justo. Um mundo de homens e mulheres mais felizes, mais fiéis a si mesmos. E é assim que devemos começar: precisamos de criar as nossas filhas de uma maneira diferente. Também precisamos de criar os nossos filhos de uma maneira diferente."

O que é que o feminismo significa hoje em dia?

O que significa ser feminista no século XXI? Por que o feminismo é essencial para libertar homens e mulheres? Eis as questões que estão no cerne deste livro.



Women, race & class de Angela Davis

É uma coleção de 13 ensaios sobre o movimento de libertação das mulheres americanas dos anos 60 até ao ponto em que o livro foi publicado, e também sobre a escravidão nos Estados Unidos. Aplica-se uma análise marxista à relação de classe, raça e capitalismo na América. Davis critica o movimento de libertação das mulheres por ter sido dirigido por e para as mulheres brancas da classe média, com exclusão das mulheres negras, outras mulheres de cor e outras classes sociais. Ela faz comentários semelhantes sobre o sufrágio feminino e demonstra como este movimento foi constantemente prejudicado pelos preconceitos racistas e classistas dos seus líderes.

DE MULHER PARA MULHER

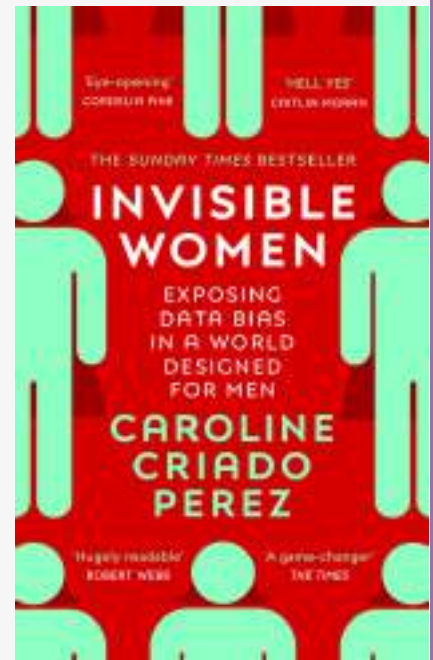
Feminism is for everybody de Bell Hooks

O feminismo sob a visão de uma das mais importantes feministas negras da atualidade. O livro apresenta uma visão original sobre políticas feministas, direitos reprodutivos, beleza, luta de classes feminista, feminismo global, trabalho, raça e gênero e o fim da violência. Além disso, esclarece sobre temas como educação feminista para uma consciência crítica, masculinidade feminista, maternagem e paternagem feministas, casamento e companheirismo libertadores, política sexual feminista, lesbianidade e feminismo, amor feminista, espiritualidade feminista e o feminismo visionário.



Invisible Women de Caroline Criado Perez

Imagina um mundo onde o teu telefone é demasiado grande para a tua mão, onde o teu médico prescreve uma droga que é errada para o teu corpo, onde num acidente de carro é 47% mais provável que sejas gravemente ferido, onde todas as semanas, as inúmeras horas de trabalho que fazes não são reconhecidas ou valorizadas. Se alguma coisa disto te soa familiar, é provável que sejas uma mulher. As mulheres invisíveis mostra-nos como, num mundo em grande parte construído para e pelos homens, estamos sistematicamente a ignorar metade da população. Expõe a lacuna nos dados de género - uma lacuna no nosso conhecimento que está na raiz da discriminação perpétua e sistémica contra as mulheres, e que criou um viés generalizado, mas invisível, com um profundo efeito na vida das mulheres.



Onde acaba o objeto e começa o sujeito?

por Projeto de Mulher para Mulher



(...) A **comercialização capitalista dos corpos de mulheres** (pornografia, publicidade, cosméticos) reduz progressivamente as mulheres ao estatuto de objetos e dissemina clichés que banalizam a violência sexual baseada no sexo.

Os movimentos feministas que visam reivindicar o corpo feminino e o direito de possuí-lo, indicam um deslocamento conceitual: o corpo passa do registro do ser para o de ter. Esta mudança parece caracterizar o processo histórico no qual o corpo gradualmente se dissociou da pessoa, dando lugar ao indivíduo moderno. Mas, para as mulheres, **possuir um corpo continua a ser uma questão de luta**. Pois como muitas investigadoras feministas analisaram - as mulheres não têm corpo nem sexo: elas são o próprio corpo e o sexo, e nada mais (Guillaumin, 1992).

Daí a necessidade da reivindicação política para nos reapropriarmos do direito de ter um corpo, de ser uma pessoa, ou seja, **um indivíduo que já não é o seu corpo, mas que o habita**. (...)

Lê o restante clicando [sob esta página](#)

Onde acaba o objeto e começa o sujeito?

por Projeto de Mulher para Mulher



O corpo das mulheres é quotidianamente tratado sem respeito e como mera mercadoria, em benefício dos interesses das marcas comerciais. É regularmente reduzido a um objeto com a finalidade de satisfazer os desejos dos homens.

A objetificação é definida como:

“Processo que atribui ao ser humano a natureza de um objeto material, tratando-o como um objeto ou coisa; coisificação.”

O sistema em que vivemos – o capitalismo – usa este corpo para maximizar os lucros e desempenha um papel catastrófico na percepção do corpo feminino tanto por homens como por mulheres. A comercialização dos corpos de mulheres (pornografia, publicidade, cosméticos) reduz progressivamente as mulheres ao estatuto de objetos e dissemina clichés que banalizam a violência sexual baseada no sexo.

Este tema é discutido pelos movimentos feministas desde a década de 70, no entanto, não é uma realidade exclusiva das mulheres. O mesmo processo de objetificação aparece, mais uma vez ligado à procura de lucro, na transformação dos corpos dos povos negros, escravizados, em mera força de trabalho.

DE MULHER PARA MULHER

Os movimentos feministas que visam reivindicar o corpo feminino e o direito de possuí-lo, indicam um deslocamento conceitual: o corpo passa do registro do ser para o de ter. Esta mudança parece caracterizar o processo histórico no qual o corpo gradualmente se dissociou da pessoa, dando lugar ao indivíduo moderno. Mas, para as mulheres, possuir um corpo continua a ser uma questão de luta. Pois, como muitas investigadoras feministas analisaram - as mulheres não têm corpo nem sexo: elas são o próprio corpo e o sexo, e nada mais (Guillaumin, 1992). Daí a necessidade da reivindicação política para nos reapropriarmos do direito de ter um corpo, de ser uma pessoa, ou seja, um indivíduo que já não é o seu corpo, mas que o habita. O homem, pelo contrário, não é visto como um objeto, mas sim um sujeito - não estando limitado pelo seu corpo nem pelo seu sexo - encontra-se livre para possuir outros.

“O homem possui a mulher” - esta frase exemplifica a apropriação sexual de mulheres por homens e a objetificação que daí resulta. Este modo de conceber a dominação masculina gerou um fenômeno único no patriarcado ocidental, ou seja, a sugestão da não existência das mulheres, se não como objeto do desejo dos homens. Será que teremos sempre de estar circunscritas a um assunto que age e um objeto que é atuado, presas dentro de uma lógica de dominação patriarcal e capitalista?

Todos estes fenômenos são consequências de um sistema que mantém as mulheres numa posição de cidadãos de segunda categoria. As mulheres adquiriram muitos direitos através de lutas (direito de voto, direito ao trabalho, etc.) no entanto, persistem ainda tantas desigualdades. Quem continua a negar a persistência destas desigualdades está a obstruir o potencial progresso e, possivelmente, permanece ainda sob o jugo de alguma forma de tirania.

Esta situação combinada com uma hipersexualização dos corpos das mulheres e uma banalização da violência baseada no sexo são o terreno necessário para o sexismo diário experienciado pelas mulheres. Os únicos que veem nele algo positivo são aqueles que fazem enormes lucros com o corpo das mulheres.

O sistema em que vivemos é um sistema que visa apenas os lucros de uma pequena minoria e coloca em segundo plano as necessidades e a segurança da maioria da população. É por isso que a comercialização de organismos na publicidade e nos meios de comunicação social continua a ser uma realidade muito presente.

DE MULHER PARA MULHER

Uma das propostas foi a criação de cursos de educação sexual em todas as escolas a todos os níveis. Esta é uma tentativa de não deixar este aspeto da educação nas mãos da internet e da televisão, mas antes permitir que os jovens falem sobre a sexualidade, as relações emocionais, mas também as identidades sexuais e de género num local seguro. Mas isso só é possível se forem atribuídos recursos suficientes ao ensino para que as turmas sejam mais pequenas e professores formados e em número suficiente para abordar estas matérias.

Embora vivamos numa era onde se discute abertamente a igualdade entre sexos e haja cada vez menos tolerância em relação à banalização do corpo feminino, ainda há muitas vozes que se erguem contra a posição das feministas. Alguns argumentam que as mulheres, que expõem os seus corpos nos media, estão a fazê-lo voluntariamente, o que demonstraria, segundo eles, que não é algo problemático.

Muitas ações são feitas de forma voluntária, o que não significa que são feitas de forma informada e livre de constrangimentos. Não se pode culpabilizar mulheres, nem nenhuma outra classe oprimida, por reproduzirem comportamentos instigados pelo sistema vigente. Para além disso, as consequências da hipersexualização da imagem feminina estendem-se para além do indivíduo que expôs o seu corpo.

Para romper com este sistema vigente é necessário olhar criticamente para qualquer tipo de objetificação feminina e entender as mulheres como seres completos. É preciso fortalecer esse discurso e questionar qualquer um que se erga contra, para que mulheres não sejam mais submetidas a qualquer tipo de violência, seja ela física, sexual ou simbólica.

É necessário estimular uma reflexão constante sobre as relações mantidas com as mulheres, para que estas sejam completas e que se estendam além do desejo sexual. É necessário consumir obras, trabalhos e produtos de entretenimento feito por mulheres e sobre mulheres e rejeitar o consumo do corpo alheio. Todos nos devemos questionar como estamos a contribuir para essa objetificação e como podemos pará-la?



Quando deixaremos de ouvir falar das "vacas" do Hip Hop tuga?

por Catarina Borges



Quantas de nós não crescemos ao som de músicas pejorativas e extremamente machistas? Quantas vezes não cantávamos versos sem compreendermos as letras? Quantas dessas mesmas letras não foram usadas contra nós ou alguma das nossas amigas, categorizando uma mulher de “puta”, “vaca” ou objetificando a nossa “cona”? Quantas vezes não foram estas mesmas letras a incentivar a humilhação com base em estereótipos comportamentais? A darem voz ao slut shaming?

Sabe mais clicando [sob esta página](#)

Quando deixaremos de ouvir falar das "vacas" do Hip Hop tuga?

por Catarina Borges



Quantas de nós não crescemos ao som de músicas pejorativas e extremamente machistas? Quantas vezes não cantávamos versos sem compreendermos as letras? Quantas dessas mesmas letras não foram usadas contra nós ou alguma das nossas amigas, categorizando uma mulher de “puta”, “vaca” ou objetificando a nossa “cona”? Quantas vezes não foram estas mesmas letras a incentivar a humilhação com base em estereótipos comportamentais? A darem voz ao slut shaming? Alguém aqui se lembra do hit da Candy Shop do 50Cent? Cantávamos isso imaginando uma incrível loja de doces e nem o videoclipe nos fazia abrir os olhos inocentes para a visão que o mesmo perpetuava da Mulher.

DE MULHER PARA MULHER

Desengane-se quem pensa que o slogan “o que é nacional é bom” se aplica a este caso! Não se aplica! Pelo contrário, o hip hop português encontra-se pejado destes exemplos. Honestamente, os exemplos do hip hop enquanto música de intervenção foram decaindo e muitos dos artistas atuais são piores do que muitos da altura em que ouvíamos a Candy Shop. Sobretudo, são piores por não se tratarem de casos isolados de pessoas que relatavam as suas próprias experiências sem acesso privilegiado ao conhecimento e ao estado do mundo. Claro está que isto não se aplica a todos os artistas, nem a todas as músicas, algo que deve ficar explícito desde já.

Há uns tempos, enviaram-me uma história do Instagram do Chico da Tina. Nada mais era do que uma tabela em que o categorizavam como um dos artistas do ramo que mais linguagem misógina utiliza nas suas letras. Postado sem qualquer comentário, dava a impressão de ser uma conquista a ser referenciada e, quiçá, reverenciada. Para quem não o conhece, o Chico da Tina é um artista nortenho que elevou o conceito de rima romântica (ou deverei dizer que denegriu?). Atualmente, já não se pede a uma princesa, que não anda mas desliza, que beije novamente com os seus lábios de fada, como cantava o Boss AC. Ao invés, deparamo-nos com frases em que nos dizem que comeram mas não estão saciados, alusivo ao ato de estar com uma mulher como se de comida se tratasse, ou que relatam um amor tão forte e profundo que sobrevive ao facto de o homem já não se afundar na mulher há uns tempos, como se isto fosse o ponto fulcral de uma relação. Da “Princesa” do Boss AC, a contemplada pelo amor passou a ser a “musa”. Contudo, já não é a pele que é mel ou o toque que é magia. São os “pipos que dão tusa”. O patamar das letras, dos anos 2000 para agora, caiu a pique e este não é o único exemplo.

Outro caso badalado deste mundo, foi o videoclipe “B.F.F” do Valete que conduziu à redação de uma carta aberta por parte de dezenas de associações que trabalham no âmbito da violência doméstica e contra a Mulher ao rapper. Se a história não te é familiar, podes ficar a saber que o vídeo apresentava um homem de arma apontada à mulher. No começo, ouves dizer “Não te ia mentir, mano”. Aparentemente, a traição numa relação é justificativa suficiente para este tipo de abordagem violenta e criminosa.



DE MULHER PARA MULHER



Além do vídeo, que por si só já dá que falar, a música exalta o homem traído como o homem que trabalha todo o dia para sustentar a mulher, que lhe dá tudo. O homem dono em que nem a cama é “nossa”, é “minha”. O homem que lhe compra as jóias e as roupas que tem e que, portanto, faz tudo para a ver feliz porque isto é tudo o que importa àquela mulher que, claramente, pela narrativa deveria estar mais do que feliz com a sorte de marido que escolheu. Já ela? Ela é “puta, cona alargada,

pura insana, encharcada de moralismo sempre armada em puritana”, fora a mulher ingrata que está implícita desde o começo. Baixo calção e agressividade obscena que é reproduzida por miúdos e graúdos que gritam isto a plenos pulmões em concertos por todo o país.

Já 9Miller, um dos mais escutados em Portugal, tem a “agenda só com shows e gajas top” porque todas estas mesmas “gajas” lhe dão o toque, tratando-se ele de um achado a não perder. Se não é machista nas suas músicas, devemos assumir que quando diz que tem ou que quer “duas vacas” dentro da sua cama se refere aos animais? Deve ser uma cama enorme ou talvez cama seja uma metáfora para “estábulo” ou “feno” e o cantor durma num desses locais. Caso nenhuma das hipóteses se aplique (o que é provável), então, sim, é um ataque à imagem feminina! Não dá para confundir o tipo de discurso quando, numa outra música, refere que tem “tanta puta” na sua vida e que o gangue é que sabe “o que faz com elas” ou que tem “mais uma dama nova no lençol”. Ou tem baralhos de cartas estampados nos lençóis ou, novamente, estamos perante a imagem da mulher constantemente referenciada num tom ofensivo e ligada apenas ao sexo.

Estes são apenas três exemplos entre tantos outros que podiam ser apontados e analisados. O hip hop que traça a mulher como um objeto, como alguém apenas referido quando se trata de sexo. O hip hop que acusa homens de serem “chupa-pilas”, um insulto que não sendo destinado a nenhuma mulher, sabemos a visão em que tem origem. O hip hop enquanto música de intervenção tem sentido e faz falta. O hip hop que mobiliza massas a refletirem sobre determinado tema, tal como a “Deusa Gaia” do Fuse (para não dar uma mulher como exemplo e dizerem que queremos dizer que as únicas artistas boas são mulheres). Hip hop com significado. Hip Hop que se importa com o estado do mundo.

DE MULHER PARA MULHER



Hip hop que acompanha as necessidades e mentalidades que deveriam existir no século XXI. Este é o hip hop que faz falta e este é o hip hop que devia ser promovido nas rádios e na televisão. Um hip hop que não estimule a violência de gênero, que não incentive a discriminação da Mulher, que não incite o slut shaming. Hip hop que sirva de arma para transformações fundamentais da sociedade mas que não sirva de arma para apontar comportamentos que, do ponto de vista arcaico, uma mulher não deve e não pode ter.

A discussão esquenta em torno deste tema. Esquenta porque muitas pessoas, são incapazes de reconhecer estas críticas como pontos fundamentais na luta pela Igualdade. Esquenta porque ainda existem por aí pessoas que acham que tudo isto cabe naquilo que é a liberdade de expressão, sem reconhecerem que as críticas que são tecidas a este tipo de música é que cabem realmente dentro deste conceito. Esquenta porque há sempre desculpa para os versos, seja porque pensam que foi isso que o cantor viveu e consideram que aquilo é a realidade que o artista conhece e que, portanto, merece ser relatada, seja porque sentem que quem escreveu não tinha conhecimentos suficientes para escrever outra coisa ou, pior, porque alguma mulher os magoou e a história é apenas sobre ela. Quando os termos utilizados são redutores e ofensivos, não podem ser desculpabilizados com base nestas conceções. Não podemos continuar a fechar os olhos e aceitar que estes sejam artistas convidados para as nossas escolas, que moldam mentalidades, que perpetuam a ideia das “vacas” e das “putas” e alimentam os preconceitos da sociedade em que vivemos. Não se trata de “cancelar” artistas, como vemos ser tendência nas redes sociais. Não se trata de retribuir na mesma moeda e procurar as suas plataformas para as encher de insultos. Os problemas são mais graves e estruturais do que isto. Os problemas começam por letras deste calibre ainda serem ouvidas, divulgadas e, pior ainda, compradas. Se não alimentássemos a produção de músicas com estas letras, se fôssemos mais conscientes e críticos, talvez a música mudasse. Se não vendessem, talvez deixassem de escrever sobre as “prostitutas”, as “conas” e as sempre “vacas” e “putas”. Talvez se adaptassem.

DE MULHER PARA MULHER

Talvez começassem a utilizar a sua capacidade lírica para escreverem sobre coisas que importam e que são importantes que os jovens conheçam: cidadania, participação política, aquecimento global, crises migratórias, política... Talvez relatassem histórias com impacto e não apenas histórias de mulheres egoístas e egocêntricas. Talvez ouvíssemos falar mais de casas de campo como a da Capicua. Talvez tivéssemos mais exemplos como o da Mytha Guevara. Talvez conhecêssemos mais músicas que contassem a história das mulheres fortes que nos foram criando como “És mais que uma mulher” do Boss AC. Talvez ficássemos a saber como é viver em lugares em que “sonhar é coisa de louco” como com o DEAU. O que não faltam por aí são rappers portugueses de qualidade com discursos e ideais. Chega de machismo e misoginia na indústria musical! Chega de acharmos que não faz mal nenhum! Chegou a hora de aceitarmos que as mudanças que são necessárias e que devemos perpetuar! Chegou a hora de pararmos de acusar as pessoas que se sentem ofendidas por este tipo de rima! Chegou a hora de termos mais empatia e sabermos reconhecer a pluralidade de comportamentos que não merecem rótulos ou julgamentos! Chegou a hora de dizermos que não às “putas”, “vacas”, “cabras”, “conas” e afins que assombram o hip hop português!





A dificuldade de ser Mulher e gostar de Anime

por Catarina Borges

Ver animes é tão complicado quando somos mulheres. Dizem-nos que é uma questão de cultura, que não tem qualquer relação com a luta das mulheres e o papel das mesmas. Perante isto, torna-se urgente reafirmar que esta luta é universal e constante. Uma enorme percentagem de animes apresenta uma versão misógina, atribui características e papéis à Mulher enquanto sexo mais frágil, oprimindo a pluralidade de escolhas que existem.

Sabe mais clicando [sob esta página](#)





A dificuldade de ser Mulher e gostar de Anime

por Catarina Borges

Ver animes é tão complicado quando somos mulheres. Dizem-nos que é uma questão de cultura, que não tem qualquer relação com a luta das mulheres e o papel das mesmas. Perante isto, torna-se urgente reafirmar que esta luta é universal e constante. Uma enorme percentagem de animes apresenta uma versão misógina, atribui características e papéis à Mulher enquanto sexo mais frágil, oprimindo a pluralidade de escolhas que existem. Fóruns por toda a internet mostram a complexidade deste assunto. Apesar de terem origem em países específicos, facto é que os animes são exportados para todo o mundo, assistidos por milhões de pessoas e não têm acompanhado a evolução das mentalidades. A maioria dos comentários que descarta a opinião e o sentimento de revolta que surge pela sexualização do corpo da Mulher e dos papéis atribuídos à mesma são provenientes, como esperado, de homens. Homens que estão bem com a mensagem transmitida, cujos seus heróis são fortes e destemidos e não apresentam fragilidades atribuídas ao género. Homens que não querem entender, que preferem manter os olhos bem cerrados perante o avançar das décadas, que não querem ser transformadores. Com isto, eu não digo que devessem deixar de ver animes ou que a indústria deveria deixar de existir!

DE MULHER PARA MULHER

Acredito na mudança e, sobretudo, acredito que muitas destas histórias têm lições morais inerentes e discussões importantes de trazer para a sociedade a partir de uma cultura que chega a massas e que torna jovens conscientes. A única alteração que gostava de ver alcançada é, precisamente, o final desta visão da mulher objetificada, frágil, dependente... Com a globalização e a adesão a este tipo de consumo cultural, deixou de se tratar apenas de algo reservado a um nicho de população. Esta é uma cultura que, infelizmente, ainda demarca muito a Mulher enquanto objeto sexual, cujo corpo (na maior parte das vezes completamente distanciado de um corpo real) é uma imagem vendida e repetida vezes sem conta. Esta indústria, como se não bastasse, deixa muito pouco espaço para as mulheres terem uma opinião por ser um meio dominado pelos homens há largos anos. Apesar disto, enquanto mulher, tenho o direito de dizer que gostava de consumir uma história de que até gosto mas que me cansa o aparecimento excessivo de peitos, de rabos, de mulheres com sorrisos “safados” que piscam o olho numa clara oferta de algo que nada tem a ver com o desenrolar dos factos, de mulheres estereotipadas como limitadas e pouco inteligentes. O sexo vende. O corpo feminino vende. Este é o princípio que deve ser condenado e criticado porque, efetivamente, as mulheres também podem gostar de anime e merecem ser respeitadas e existem exemplos de bons animes. Não se trata de “não gostas, não vejas”. Não se pode tratar disso quando se trata de sexualização, objetificação e discurso misógino que planta sementes preconceituosas que afetam a luta pela Igualdade de Género.

Hoje em dia, muitas pessoas assistem e seguem as séries de anime, envolvem-se e gostam da história. Eu própria o faço. Contudo, faço isto sem perder o meu ponto de vista crítico e, como tal, tenho perfeita noção de que não me identifico com a maioria das personagens femininas representadas, nem sequer sinto que façam justiça à Mulher. O que nos cativa nas histórias e o que procurámos nelas é precisamente algo com que nos identifiquemos, seja isso uma personagem ou um enredo. Neste ponto, é bastante difícil que uma mulher se identifique com uma personagem feminina de anime cuja personalidade acaba por ser tão superficial e o seu contributo tão debruçado sobre a sua sexualidade. É certo que a imagem do homem é, também, bastante estereotipada neste mundo. Apesar disto, o estereótipo de que aqui se fala é apenas físico e, de resto, são heróis. Com as mulheres, pelo contrário, a situação é totalmente diferente.

DE MULHER PARA MULHER

Ao pensarmos no Dragon Ball, um fenômeno que se destacou no mundo inteiro, podemos falar da falta de representatividade de mulheres com as quais nos possamos identificar e que perpetuam uma cultura patriarcal. Começamos pela Bulma. A Bulma tinha tudo para ser uma personagem cativante para a população feminina. Inteligente, independente, uma inventora conceituada. Porém, é aqui que os elogios terminam e a personagem é representada como profundamente histórica e vaidosa.



A Kika, por seu turno, deixa a sua carreira nas artes marciais para se dedicar ao matrimônio, aos filhos, à vida doméstica. Nunca perdendo o contexto, Dragon Ball foi lançado por volta de 1986 e a história acaba por se enquadrar nos padrões da época. Contudo, atualmente, continuando a ser consumido como se do início se tratasse, é fundamental que se tenha uma visão mais crítica sobre o assunto.

Saber o contexto em que surge mas poder analisar as suas fragilidades na sociedade atual.

Naruto, uma série que surge já mais tarde em 1997, apresenta as personagens femininas fortes e principais como interesses românticos. Neste campo, é necessário ressaltar que estes interesses partem maioritariamente delas, que enaltecem os ninjas do sexo oposto por quem se interessam, sendo pouco correspondidas.



DE MULHER PARA MULHER

Em One Piece, do mesmo ano, a história de amizade e lealdade vai-nos apresentando várias personagens femininas. No entanto, é preciso relevar que, com o decorrer da série, as personagens femininas sofreram alterações significativas nas suas formas corporais. Alguns fãs demarcam a existência destas alterações como forma de destacar a passagem de tempo da história. Apesar disto, o espaço temporal apenas conferiu um “enorme par de mamas” à Nami que passou da sua t-shirt ao uso constante do bikini que destaca as suas formas.



Em Death Note (2003), a história centra-se no conceito de justiça e da conceção daquilo que é certo ou errado quando um aluno inteligente descobre um caderno que lhe permite matar pessoas. Um plot tão bem construído e com personagens tão intrigantes, peca pelo contínuo desrespeito face à Mulher. Amane Misa é uma das poucas mulheres que participa no enredo apenas para ser usada, para fazer parte de uma relação abusiva.

É uma personagem objetificada e estereotipada, mal tratada pelo suposto namorado. Para terem uma ideia, ela é atriz e cantora. Tem uma carreira de sucesso. Factos pelos quais é conhecida? Principalmente, a sua beleza e o corpão que tem. Num painel de personagens em que impera a inteligência, Misa é limitada e palerma e, para mim, foi um dos poucos fatores que estragou uma história de que gostei pelos temas sensíveis que trouxe a discussão.



DE MULHER PARA MULHER

Ainda na lista de animes de que gosto mas que me perturbaram pela componente machista com que abordam os seus personagens e conteúdos, podemos falar de Fairy Tail. Fairy Tail conta várias peripécias de um grupo de magos em que existem poderes específicos e muitas aventuras num mundo de fantasia.

As personagens femininas são fortes e destemidas e lutam pelos amigos tal como qualquer um dos rapazes. Contudo, no que toca à representação e objetificação dos seus corpos, são vistas constantemente em poses reveladoras, com roupas minúsculas e perfeitamente sexualizadas e objetificadas, sendo a Lucy o maior exemplo disso.



Mesmo a Ezra, uma mulher forte e uma das personalidades mais poderosas do grupo, vê-se a braços com uma storyline em que a sua fragilidade principal é um homem.

Poderia destacar inúmeros exemplos e o espaço não chegaria. Para aquelas que, tal como eu, gostam deste mundo mas se sentem revoltadas com todos os preconceitos e estereótipos inerentes à maioria, decidi deixar-vos 5 exemplos de animes em que a misóginia está menos presente. Não são apenas animes cuja personagem principal é uma mulher. São animes que considero que estão a ser trabalhados de um modo um pouco diferente do habitual. O conselho é que vejam com a mesma objetiva crítica ligada e que filtrem as animações com a lente do vosso sentido crítico. Caso vos pareçam pouco indicadas, partilhem!

DE MULHER PARA MULHER

Attack On Titan



É uma analogia para a vida real em que o ser humano se esconde ao invés de enfrentar os seus medos, personificados nas figuras dos titãs. Tem muita ação e muitas personagens maravilhosas, além de muito mistério e plot twists que nos deixam agarradas ao ecrã. Além de tudo isto, apresenta-nos personagens femininas fortes, como a Mikasa que salva variadíssimas vezes a vida do grupo todo, sobretudo do Eren (a personagem principal) e a Annie que luta melhor do que qualquer um dos homens. A par disto, não há divisão significativa entre género e todas as personagens treinam e lutam juntas, existindo até uma personagem não-binária confirmada pelo autor. Para além disto, no meio de tantas cenas e lutas dramáticas, as mulheres usam o mesmo uniforme que os homens e, como tal, esqueçam as corridas com os enormes decotes e as minissaias que se parecem com cintos!

Romeo x Juliet

Não é só mais uma história cliché igual à obra original. Esta tem lugar num continente flutuante, Neo Verona. O trono da família de Juliet foi usurpado pelos Montéquio e Juliet embarca nesta aventura para descobrir mais sobre essa história já que é a única descendente viva. Apaixona-se pelo Romeo, certo. Porém, não perde a força e juntos vão descobrir muito mais sobre a trama.



DE MULHER PARA MULHER

RWBY

É uma produção americana que apresenta um mundo de fantasia onde o sobrenatural impera. A história narra as aventuras da equipa RWBY, constituída só por raparigas cujas primeiras letras dos seus nomes dão origem ao nome da equipa (Rose, Weiss, Blake e Yang). Tem uma abordagem dos contos de fadas tradicionais nova e muita, muita ação.



Sakura Card Captor

A trama gira em torno de uma menina que tem como principal missão localizar e selar um conjunto de cartas mágicas. A Sakura é uma protagonista bastante independente, que valoriza a amizade e a família e que, apesar do seu interesse amoroso por um rapaz que tem o mesmo objetivo que ela, não desiste do seu. Mostra um lado raro nos animes em que a protagonista irá acabar por ultrapassar o poder dos homens da série, sem que esses fiquem afetados por isso.

DE MULHER PARA MULHER

Violet Evergarden

A história começa quando Violet regressa da guerra e começa a trabalhar no Correio, onde fica impressionada com as “Auto Memories Dolls”, umas bonecas autómatas que redigiam cartas através da assimilação dos pensamentos das pessoas que passavam para papel. Tornando-se numa delas, Violet lidará com inúmeras emoções e irá procurar o verdadeiro significado do amor, inspirada por estas partilhas.



Em suma, a cultura dos animes poderia ser em tudo genial! As histórias cativam-nos e tratam de temas que até são interessantes, que promovem conversas em grupos de amigos que podem durar horas sem que se perca o interesse e nos dê uma imensa vontade de nos refugiarmos atrás dos telemóveis. O principal entrave e o maior problema é a falta de animes que não objetifiquem o corpo feminino, que não tratem a mulher como mero objeto sexual e que não reduzam a personalidade feminina à mulher histérica, vaidosa, mimada e frágil que precisa sempre que um homem a defenda. É urgente que se mudem mentalidades. Principalmente, mentalidades como aquelas que ao lerem um texto deste calibre acabarão por nos rotular de chatas, exageradas e estúpidas. Prefiro abraçar essas categorizações de corpo e alma ao invés de continuar nesta lógica de ver tudo sem nada ver e de compactuar com uma cultura de silêncio em que nada pode ser criticado por ser do apreço de massas.

Vejam anime, claro, mas vejam com espírito crítico!

Poema de valorização pessoal

por Margarida Cunha



Há dias em que precisamos de ler algo que nos faça valorizar as mulheres fortes e empoderadas que somos.

Por que não fazer isso todos os dias? Deixamos-te aqui este poema para que possas refletir no quão importante é que gostes de ti mesma sempre que precisares!

Sabe mais clicando [sob esta página](#)

Poema de valorização pessoal

por Margarida Cunha

Para ler todos os dias, para ti, ao som da tua música preferida.



Prometo amar-me, respeitar-me,
todos os dias da
minha vida
Independentemente do Dia, Mês ou
Estação do Ano.
Ser MULHER é um desafio e eu vou
superá-lo!
Sinto a minha voz solta, por isso vou
libertar o grito que tenho dentro de
mim e dar nome à mulher que sou.
Uma Mulher Independente,
Determinada, Confiante,
Segura, Sonhadora e Feliz!
Os meus olhos transmitem verdade,
o meu sorriso conquistas e o meu
coração transborda de Amor.
AMOR por mim
AMOR por uma Mulher
MULHER ESSA QUE SOU EU

DE MULHER PARA MULHER

DESAFIAMOS-TE A CONHECER ALGUMAS MULHERES COMEDIANTES QUE QUEBRAM ESTEREÓTIPOS



Recomendação de Flora Horta

<https://www.youtube.com/watch?v=gVjT-F4xodE>



 **REDE**
JOVENS PELA IGUALDADE

MM
DE MULHER
PARA MULHER IV

Projeto cofinanciado por:



CIG

MISSÃO PARA A CIDADANIA E IGUALDADE DE GÉNERO
Iniciativa do Conselho de Ministros

NEWSLETTER FEMINISTA

DE MULHER PARA MULHER

Rede de Jovens para a Igualdade

NESTA EDIÇÃO DE MULHER PARA MULHER:

Violar é um comportamento banal?

Poema "Nudez Subtil"

Precisamos de falar sobre Body Shaming

Diário de uma desconstrução interna

Alguns desafios em ser uma mulher artista

Vamos falar sobre o Períneo!

Para quê falar de Retórica no Feminismo?

Ser Mãe, Ser Livre, o Aborto é sempre NOSSA opção de escolha

Poema "Amo-te até um dia"

A REDE DE JOVENS
PARA A IGUALDADE

No passado **dia 11 de fevereiro**, assinalou-se mais um Dia Internacional das Mulheres e Raparigas na Ciência!

Que nos lembremos sempre que ainda existem muitos passos a ser dados e muitos estereótipos a ser desconstruídos nesta área. As Mulheres são uma força capaz de mudar o Mundo e o progresso também está nas nossas mãos!

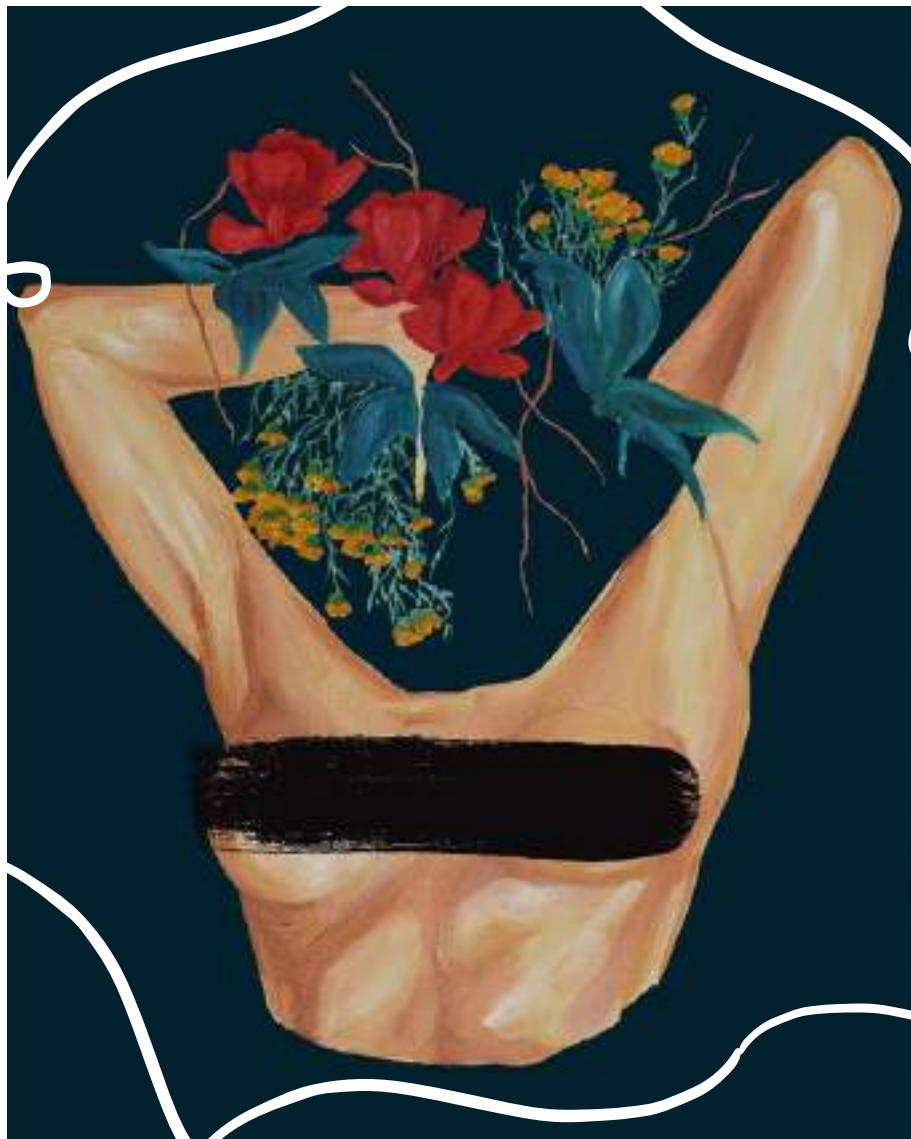
PROJETO DE MULHER
PARA MULHER 4

As jovens participantes do dMpM4 têm muitas ideias. São únicas nos seus percursos e estão a dar tudo para construir projetos com impacto não só nas suas próprias vidas mas, sobretudo, nas comunidades que as rodeiam.

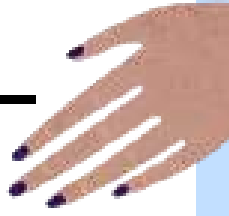
Conhece-as nas nossas redes sociais!

Nudez subtil

de Mara Pinto



Acede ao poema clicando [sob esta página](#)



Nudez subtil

por **Mara Pinto**

Despi-me,
desmenti estas mentiras
que tu tanto pediras...
tirei o vestido preto,
as meias que brilhavam
as mentiras
às quais me comprometo...

Retirei os brincos,
o fio de prata,
como o nó da sapatilha que desata...
vi o espelho; reflexo impuro,
mente vazia, desejo duro...
Retirei este amarrar
que prende como facas a espetar
o ar
que cobria todo o meu ser.



Quando dei por mim,
esta nudez subtil
fez se, assim,
tão viril.
Destruí este feminino
este ser de estereótipo,
destruí este corpo pequenino,
este protótipo,
esta dor
este dizer que apenas sei dar amor.



DE MULHER PARA MULHER

Este calor que me aflora a pele
este sentimento transmitido por ele
é nada mais nada menos que escuridão.

É um poço sem razão
verdade dita sem certeza e sem coragem,
tristeza perdida,
falácia de derrapagem.
Sentimento que surgiu e emergiu.
Pensamento que saiu e destruiu.



E esta nudez
este dar
sem receber,
esta simplicidade
de lutar
sem perceber,
esta ignorância
de me mexer
sem tolerar.



Sim, sofri nesta mágoa
de olhar em olhar
de perturbar em perturbar
de falar em falar.
Sofro deste não consentir
deste não permitir
desta constante repetição.
Sofri, sofro, sofrerei.

Diário de uma desconstrução interna

por Lia Carvalho



"Bem, é engraçado pensar que estou escrevendo sobre as questões em um relacionamento lésbico e multicultural, até porque não imaginava que isso fosse acontecer, pelo menos não tão breve.

Bom, para isso tenho de falar um pouco sobre minha vivência e como ela fez eu criar barreiras para só estar falando sobre isso agora."

(...)

Lê este texto clicando [sob esta página](#)

Diário de uma desconstrução interna.

por Lia Carvalho



Bem, é engraçado pensar que estou escrevendo sobre as questões em um relacionamento lésbico e multicultural, até porque não imaginava que isso fosse acontecer, pelo menos não tão breve.

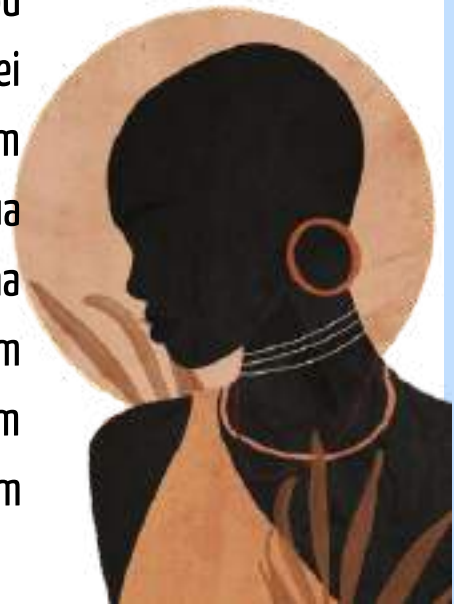
Bom, para isso tenho de falar um pouco sobre minha vivência e como ela fez eu criar barreiras para só estar falando sobre isso agora. Por mais que nunca tenha me visto ou me assumido como hétero, assim como muitas mulheres, restringia as minhas relações mais sérias a homens. Sendo assim, passei por um, dois, três namoros que foram feitos assim, de um desejo que não era meu, era um desejo social. Não é à toa que todas essas relações acabaram comigo falando que não sabia se estava confortável e achava que era lésbica, logo então, decidi tentar quebrar esses bloqueios que foram construídos pelos outros, me afetavam (e me afetam) também.

DE MULHER PARA MULHER

E essa relação com Anu (atual e primeira namorada) tem sido assim, tem sido uma descoberta e redescoberta de um amor e de uma sexualidade que eu me privava. Percebo que muitas inseguranças que tenho nesta relação tem a ver com traumas de masculinidades que formavam as minhas antigas relações, e tenho conseguido, com muita ajuda dela, de me sentir mais segura e quebrar essas masculinidades que presenciei. Outra redescoberta é sobre a relação que eu tenho com Portugal, sou brasileira e desde que eu cheguei as terras lusitanas minha vivência com portugueses não tem sido a melhor.

Comentários que parecem ser leves como um “ah, tu não és portuguesa, pois não? Vê-se logo que não pertence aqui”, ou portugueses falando em espanhol comigo (isso que eu nem sei falar espanhol) por dizer que meu português não é muito bom (como assim não é muito bom? pós-colonização virou minha língua materna), tem reforçado que um ideal de não pertença na minha cabeça, gerando várias inseguranças. Devido a isso, tinha um acordo comigo mesma de só me relacionar com imigrantes, sejam latino-americanos, ou africanes. E ironicamente, fui eu quem rompeu esse acordo e chamou Anu para sair

Senti, e muitas vezes, sinto insegurança de vê-la e entendê-la como aliada nas minhas lutas, que mesmo que sejam feministas e lgbts também, são muito distintas. As nossas vivências, mesmo sendo no mesmo país, são muito diferentes, e muitas vezes ela não consegue compreender como um pequeno comentário, que parece inocente, pode me afetar tanto. Mas, ela quer compreender, e vem tentando compreender cada vez mais.



DE MULHER PARA MULHER

Sou muito ligada com as causas latinas, e passo tardes conversando com ela sobre o golpe de Estado da Bolívia, Operação Condor e as Ditaduras Militares latinas, Guerra do Paraguai, Constituição chilena... E consigo ver o olho dela brilhar enquanto eu falo sobre isso. Tal como o meu olho brilha quando ela fala sobre o 25 de Abril, as três Marias e sobre como é ensinado aqui sobre os Descobrimentos (leia-se colonização, genocídio e aculturação). Temos abertura para termos uma partilha cultural, histórica e social gigante, no qual nos faz estar em constante aprendizado enquanto pessoas e também enquanto ativistas. Claro que muitas vezes o choque cultural tanto que não conseguimos nos entender.

E aí, discutimos,

Respiramos,

Conversamos,

Nos compreendemos,

E compreendemos também que nossa relação é um aprendizado, não só interno, como também social. Compreendemos que nossa relação é política.



Precisamos de falar sobre Body Shaming

Recomendação de **Flora Horta**



@_SALEMTOVAR_

Nesta edição, temos mais uma recomendação de um vídeo no YouTube que mistura comédia com crítica feminista. Desta vez, a temática é o Body Shaming. A criadora do vídeo já fez outros vídeos abordando temas em volta do feminismo, e levanta sempre boas questões e bem fundamentadas. Ela tem uma atitude rebelde e utiliza humor para defender os argumentos que apresenta, o que é muito eficaz como tática e torna mais divertido assistir os vídeos.

Descobre o vídeo e lê o restante clicando **sob esta página**

Precisamos de falar sobre Body Shaming

Recomendação de **Flora Horta**



@_SALEMTOVAR_

Nesta edição, a Flora traz-nos mais uma recomendação de um vídeo no YouTube que mistura comédia com crítica feminista. Desta vez, a temática é o Body Shaming.

"A criadora do vídeo já fez outros vídeos abordando temas em volta do feminismo, e levanta sempre boas questões e bem fundamentadas. Ela tem uma atitude rebelde e utiliza humor para defender os argumentos que apresenta, o que é muito eficaz como tática e torna mais divertido assistir os vídeos.

O nome do canal dela é "Salem Tovar" e o vídeo intitula-se - "We need to talk about Billie Eilish..." Podem encontrá-lo no YouTube.

DE MULHER PARA MULHER

Neste vídeo, a Youtuber reflete sobre um tweet bastante negativo contra a Billie Eilish, argumentando e com razão, que é bastante injusto e encoraja comportamentos e perspectivas tóxicas quanto à aparência uns dos outros, principalmente quanto às mulheres. A Youtuber alarga a discussão um pouco também a certa altura aos padrões de beleza dita convencional, tanto feminina como masculina, que são propagados.

Eu gostaria também de relacionar uma citação do grande comediante Americano, George Carlin, à crítica que ela faz ao autor desse tweet tóxico, por o autor desse tweet se descrever como um "29-year old boomer" na Bio do Twitter.

George Carlin a certo ponto disse num dos últimos espetáculos dele "Some guys are old men when they're in their 20's" - ele disse isto ao falar da idade avançada dele, mas acho que resume bastante bem o quão trágico é que alguém da minha idade tenha realmente a mentalidade de alguém que nasceu/cresceu na década de 50 - completamente estagnada no tempo, retrógrada em termos dos ideais e resistente à mudança. Claro que a citação não está completa, porque o estilo do Carlin envolve por vezes conscience streams quase, ele também refere "Old man is a state of mind", que também é excelente, mas acho que aquela é a ideia principal que ele quis transmitir com isso e com as outras frases que ele usa para reforçar esse ponto."

@thegeorgecarlin



Alguns desafios em ser uma mulher artista

por Sofia Jesus

Nos nossos dias, as mulheres são as maiores consumidoras de arte, porém, estão a consumir obras de artistas que são 87% homens e 85% brancos. As coleções e exposições mostram uma disparidade evidente - apenas 13,7% dos artistas vivos representados por galerias na Europa e na América do Norte são mulheres. No campo da arquitetura, apenas 7% dos vencedores do Prêmio Pritzker e menos de 3% dos vencedores da Medalha de Ouro AIA eram mulheres. O mesmo se verifica em festivais de cinema e nas composições no universo da música. As obras de artistas masculinos abundam de tal modo que nos poderia causar a impressão de que existem poucas mulheres a dedicar-se à criação, porém, esta suposição está bem longe da verdade. Quase metade (45,8%) dos artistas visuais nos Estados Unidos são mulheres; em média, elas ganham 74 centavos para cada dólar feito por artistas homens.

Lê o restante clicando [sob esta página](#)



Alguns desafios em ser uma mulher artista

por Sofia Jesus

No século XXI ser mulher e artista em Portugal é ainda um desafio. O sexo feminino procura igualdade em todos os setores da sociedade, porém, para receber o mesmo reconhecimento e as mesmas oportunidades não pode ser igual a um homem, tem de mostrar-se superior e imbatível. Por outras palavras, **as mulheres são obrigadas a provar o seu valor até um ponto extremo** em que seja impossível negar-lhe o posto ou o mérito. Os homens recebem estes sem necessidade de esforços hercúleos. A mulher tem de fazer um trabalho extraordinário, tem de ser a melhor e provar constantemente de que merece estar naquela área e naquele trabalho.

Para além deste desafio que é transversal aos vários setores da sociedade, **as mulheres artistas têm ainda de combater o manto de invisibilidade com que a sociedade as cobre**. É verdade que as mulheres estão sempre presentes nas artes, mas enquanto objeto de arte e não como sujeito criador da obra. Emoldurar mulheres cândidas, mulheres ricas e pobres, mulheres nuas à beira do rio, mulheres devotas, mulheres apaixonadas tem sido um passatempo dos homens brancos burgueses desde há muitas centenas de anos... Antes de as emoldurarem, esculpam-nas, o que pouca diferença fazia, pois eram sempre os homens os autores destas grandes esculturas. Os gregos começaram a esculpir, em mármore, grandes figuras humanas onde o homem aparecia jovem e simbolizava o deus da juventude e da plenitude, procurando mostrar ao homem o semideus que ele deveria ser, enquanto a versão feminina representava jovens virgens, graciosas e encantadoras.



DE MULHER PARA MULHER

Nos nossos dias, as mulheres são as maiores consumidoras de arte, porém, estão a consumir obras de artistas que são 87% homens e 85% brancos. As coleções e exposições mostram uma disparidade evidente - apenas 13,7% dos artistas vivos representados por galerias na Europa e na América do Norte são mulheres. No campo da arquitetura, apenas 7% dos vencedores do Prêmio Pritzker e menos de 3% dos vencedores da Medalha de Ouro AIA eram mulheres. O mesmo se verifica em festivais de cinema e nas composições no universo da música. As obras de artistas masculinos abundam de tal modo que nos poderia causar a impressão de que existem poucas mulheres a dedicar-se à criação, porém, esta suposição está bem longe da verdade. Quase metade (45,8%) dos artistas visuais nos Estados Unidos são mulheres; em média, elas ganham 74 centavos para cada dólar feito por artistas homens.

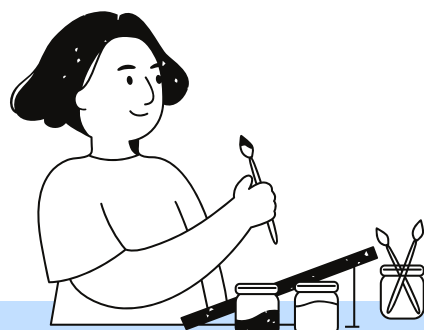
Será que existe realmente uma **tendência para preferir o objeto/produto artístico masculino**? Há quem diga que sim e que porém essa tendência tem vindo a alterar-se no sentido de uma nova geração estar a desenvolver uma maior identificação com o olhar do artista, uma maior solidariedade e empatia. Em vez de uma preferência pelo produto artístico masculino talvez se trate apenas de um hábito adquirido por exposição superior a esses produtos em detrimento da exposição a obras criadas por mulheres. Este fenómeno sucede na indústria cinematográfica no que diz respeito à nacionalidade dos filmes e séries que são, sobretudo, de origem norte-americana, tornando a visualização destes em línguas como o francês, o alemão ou o italiano pouco usuais e, por isso, estranhas à maioria dos espetadores. Do mesmo modo, este fenómeno tem vindo a alterar-se, sendo que mais pessoas começam a assistir a produções de outras nacionalidades pelo simples aumento da exposição a estas contribuições, é apenas necessário quebrar o hábito conformista em que nos instalámos. A partir do momento em que nos abrimos a obras e produções feitas por mulheres (assim como a filmes e séries não-americanas) abrimos uma porta à novidade, à surpresa e à possibilidade de nos maravilharmos com novas técnicas, novas subjetividades e encenações do real.

DE MULHER PARA MULHER

No mundo da cinematografia portuguesa este cenário reproduz-se e agrava-se de acordo com o relato de Helena Inverno à revista MAGG. Em Portugal, para uma mulher conseguir evoluir no cinema tem de mostrar que é “muito boa”, com provas concretas de que possui um talento técnico magnífico. “No cinema, entregar um orçamento alto a uma mulher era impossível. E elas não tendo possibilidade, não podiam, a priori, provar a sua validade”. Nos nossos dias é diferente: as mulheres atiram-se aos documentários, a forma de se expressarem artisticamente, sem ser necessário o acesso — aquele que lhes é vedado — aos orçamentos altos da ficção.

Há também **uma desconfiança em relação à ideia de uma “mulher artista”** que não existe tanto em relação ao homem. O preconceito faz crer que a mulher faz pintura como um hobby, quando se aborrece ou alterna com o crochet. O homem, por outro lado, apresenta técnica e mestria e transforma o mundo com as suas mãos. Na crença popular, a “mulher artista” é ainda frequentemente perspetivada como louca, instável, histérica. Uma mulher artista é uma coisa perigosa e incompreensível.

Na pintura, o nascimento da categoria “arte feminina” no século XIX (Garb ,1989) foi um nicho particular para abrigar o que era então uma novidade: artistas do sexo feminino que ambicionavam expor as suas criações. Para tanto, as associações femininas como a “Union des femmes peintres et sculpteurs” desempenharam um papel fundamental ao possibilitarem que as artistas expusessem as suas obras, o que não era de pouca importância tendo em vista as dificuldades que enfrentavam para se formarem e serem avaliadas de modo comparável aos homens.



DE MULHER PARA MULHER

Contudo, esses salões exclusivos estimularam um olhar diferenciado para as suas obras, que passaram a ser julgadas não a partir de valores estéticos determinados pelo campo artístico, mas sim de expectativas sociais ditadas pelas exigências dirigidas ao seu género, como a de serem "doces", "femininas", "delicadas", "graciosas", etc.

No limite, a "arte feminina" impôs-se então como **uma modalidade perigosa na medida em que tanto exibia a diversidade estética das obras feitas por mulheres, quanto as afastava dos debates estéticos centrais**. A categoria da "arte feminina" continuou a ecoar no olhar dos críticos na primeira metade do século XX, como expressão de uma subjetividade diversa daquela predominante (a masculina) sugerindo a existência de um estilo comum às mulheres.

Por outro lado, na segunda metade do século XX, particularmente nos anos 60, ocorreu uma **importantíssima afirmação das mulheres no mundo da arte**. Esta conquista foi marcada pelo abandono por parte da crítica mais esclarecida dos preconceitos de género, por um lado, e uma atitude mais ambiciosa por parte de algumas mulheres, por outro, que conduziram a uma maior equidade entre artistas. As obras criadas por mulheres começaram a ser abordadas pela crítica à luz dos mesmos critérios de avaliação e análise empregues no tratamento das obras criadas por homens, ou seja, sem paternalismos, nem atitudes discriminatórias. Um número crescente de mulheres artistas aposta na sua profissionalização e internacionalização, com bolsas no estrangeiro.

A produção artística das mulheres nos anos de 1960 deixa de pertencer a uma categoria à parte – «arte feminina» –, mas também ainda não se afirma como «**arte feminista**», não encarnando conscientemente aspetos da agenda política feminista. Teremos que esperar pelas décadas seguintes para este tipo de manifestação se tornar evidente na arte portuguesa, até lá, as mulheres artistas pareciam acreditar ter conquistado uma indiferenciação entre sexos e obras artísticas.

Não obstante, permanecia a convicção de que "a mulher, por mais pensadora, artista ou escritora que fosse, devia acima de tudo ser «essencialmente mulher».

DE MULHER PARA MULHER

Foram precisas muitas décadas para que a mulher conseguisse quebrar alguns dos preconceitos de género e se afirmasse nos campos “do conceptual, do humor, da ironia, da sátira, da crueldade, da fealdade e da inquietação criadora”. Foi necessário recusar o carácter confessional e sentimental da arte, tido como uma das formas tradicionais das mulheres fazerem arte, e a recusa da grandiloquência, entendida muitas vezes como modo masculino de expressão. Contudo, nos dias de hoje, na pintura, **os quadros de homens artistas ainda são sistematicamente mais caros do que os das mulheres**. Um trabalho de um homem vale mais do que o de uma mulher. Todas as estatísticas mostram que em Portugal, um homem ganha mais do que uma mulher e o mesmo acontece em todas as Artes Plásticas.

São necessárias medidas da parte do governo para garantir a paridade na cultura?

Ana Pérez-Quiroga proclama-se a favor das cotas para impulsionar uma primeira mudança. Esta defende que precisamos de uma medida imediata que nos leve à paridade. Helena Inverno, por outro lado, considera que a solução do problema é de “uma complexidade gigante, colossal.” A artista é da opinião que as leis não mudam as mentalidades, o que necessitamos realmente é de uma mudança de opiniões não só em relação às mulheres artistas mas em relação a todos os artistas emergentes, independentemente do sexo. É ao nível da divulgação que acha que se deve dar especial atenção às mulheres.



DE MULHER PARA MULHER

As mulheres artistas continuam a precisar do nosso apoio e merecem que todas e todos nós recebamos obras femininas em galerias e museus com uma abertura à novidade. Devemos lembrar-nos que para além de todos os desafios que estas mulheres enfrentam, vêm-se ainda a braços com **a dificuldade de produzir obras autênticas, num meio dominado pelo olhar e por referências masculinas**, cuja influência obriga à conformidade.

Habitue-mo-nos, igualmente, a assistir a filmes e séries realizados por mulheres; apoiemos artistas musicais e artistas plásticas femininas no nosso país e ouçamos as histórias que nos contam... Sacudamos a preguiça de clicar nas sugestões imediatas da Netflix ou da HBO, de frequentar os museus e galerias mainstream e **façamos algo novo!**



Vamos falar sobre o

Períneo

por Ana Henriques
e Sofia Jesus

Falar sobre a saúde da vagina é algo que não deve ficar restrito às quatro paredes do ginecologista. Pelo contrário, é necessário derrubar mitos, combater a desinformação e abordar todos os problemas e vergonhas associados à sexualidade feminina, apresentando soluções para problemas que muitas vezes limitam a nossa vida de maneiras inacreditáveis.

Estamos em 2021 e há mulheres que ainda não sabem muito sobre a própria vagina. Enquanto permanecermos na escuridão em relação à nossa sexualidade o patriarcado detém o controlo. Até recentemente, era quase impossível dizer a palavra “vagina”, “vulva” ou “clitóris” em público sem provocar risos e rostos corados. É da nossa responsabilidade combater uma medicina patriarcal através do constante questionamento de mitos e dogmas e divulgação de factos e estratégias para a nossa saúde, bem-estar e autonomia.

Por isso, vamos falar sobre o períneo!

Lê o restante clicando [sob esta página](#)

Vamos falar sobre o

períneo

por Ana Henriques
e Sofia Jesus

Nas nossas edições anteriores abordámos tópicos importantes sobre a saúde da mulher, tendo abordado o assunto do cancro da mama, logo após o outubro rosa, assim como a problemática do vírus do papiloma humano e ainda a controvérsia das episiotomias, publicada nas nossas redes sociais.

A verdade é que falar sobre a saúde da vagina é algo que não deve ficar restrito às quatro paredes do ginecologista. Pelo contrário, é necessário derrubar mitos, combater a desinformação e abordar todos os problemas e vergonhas associadas à sexualidade feminina, apresentando soluções para problemas que muitas vezes limitam a nossa vida de maneiras inacreditáveis.

O nosso objetivo com estes artigos é o de divulgar informações de qualidade sobre a saúde reprodutiva e acabar com dúvidas e mitos que prejudicam não apenas a saúde das mulheres mas também as suas relações sociais e amorosas. Estamos em 2021 e há mulheres que ainda não sabem muito sobre a própria vagina. Enquanto permanecermos na escuridão em relação à nossa sexualidade o patriarcado detém o controlo sobre nós. Até recentemente, era quase impossível dizer a palavra “vagina”, “vulva” ou “clitóris” em público sem provocar risos e rostos corados. É da nossa responsabilidade combater uma medicina patriarcal através do constante questionamento de mitos e dogmas e divulgação de factos e estratégias para a nossa saúde, bem-estar e autonomia.

Por isso, vamos falar sobre o períneo...!

DE MULHER PARA MULHER

Como é que as fugas urinárias têm impacto na vossa vida social, amorosa ou desportiva:

- 37% das mulheres de 18 anos são abrangidas por fenómenos de incontinência urinária
- 76% das mulheres em questão não teriam falado do seu problema com os parceiros
- 42% das mulheres com perdas dizem-se "limitadas no tipo de atividade que podem exercer" desporto, viagens, empregos ...
- 33% das mulheres com incontinência urinária têm medo de sair em público
- 72% delas tentam avistar as casas de banho quando vão a restaurantes, ao cinema ... e procuram ficar por perto.

Além dos aspetos puramente físicos, as perdas urinárias têm um verdadeiro impacto na moral e na vida diária das pessoas. Para poderes libertar-te disso, é preciso compreender o funcionamento do períneo, cuja falta de tonicidade está na origem desses episódios de incontinência involuntária.

Fatores que causam perda urinária por meio do enfraquecimento do períneo:

Gravidez e parto

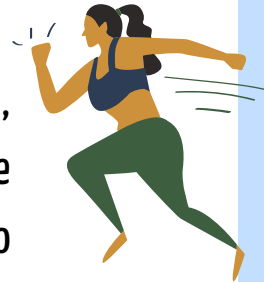
Durante a gravidez, o períneo é particularmente solicitado porque aos órgãos pélvicos se junta a pressão do peso do bebé, da placenta e do líquido amniótico. Durante o parto, é a passagem do bebé que vai impactá-lo, principalmente se este tiver um peso e / ou diâmetro da cabeça significativos. Aprender a relaxar e contrair o seu períneo é fundamental para a grávida. Durante o parto, vamos pedir ao nosso períneo uma elasticidade que nunca pediremos a outro qualquer músculo do nosso corpo. Não passa pela cabeça de ninguém tentar fazer a "espargata" sem ter elasticidade e tonicidade nos músculos das pernas. Temos de aproveitar o período da gravidez para trabalhar estes músculos para a fase crucial do parto. Muitas episiotomias podem ser evitadas com este trabalho rotineiro, que deveria fazer parte da higiene diária de qualquer mulher.



DE MULHER PARA MULHER

Praticar uma atividade desportiva de alto impacto

Atividades como corrida, saltos, seções de abdominais, levantamento de pesos, quando praticadas de maneira intensiva, podem exercer uma pressão importante no períneo. Com o tempo, ele ficará enfraquecido e, portanto, sujeito ao fenómeno da incontinência.



Menopausa

A queda nos níveis de estrogénio no corpo faz com que os tecidos relaxem e, por conseguinte, o períneo enfraqueça. Outras condições que afetam os músculos podem afetar o períneo, como problemas neurológicos e diabetes. Quanto mais enfraquecidos os músculos do períneo, mais difícil será conter o vazamento de urina durante um esforço.



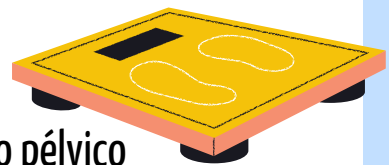
Prisão de ventre crónica

Esforços regulares para esvaziar os intestinos podem causar alongamento excessivo e enfraquecimento do períneo. Essas dificuldades podem ser devidas ao relaxamento insuficiente dos músculos do períneo. Além disso, um mau posicionamento na sanita pode acentuar esse fenómeno. Também é aconselhável levantar os joelhos pondo uns livros por baixo dos pés, para simular a posição natural "à turca" das sanitas, que é muito menos prejudicial.



Ter excesso de peso

O excesso de peso pode aumentar a pressão sobre os músculos do assoalho pélvico e, portanto, o risco de fraqueza perineal. Estima-se que a obesidade (índice de massa corporal superior a 30) aumenta o risco de incontinência urinária em cinco vezes, enquanto a perda de peso de apenas 10% reduz o risco em 47%.



Tabagismo

Fumar pode causar uma tosse regular que pode exercer pressão sobre os músculos do períneo. Se já fuma há alguns anos, é provável que isso já tenha um impacto no enfraquecimento progressivo do assoalho pélvico. Além disso, o tabaco atua sobre o colágeno dos tecidos, tendo impacto na sua elasticidade, inclusive a do períneo.



DE MULHER PARA MULHER

Carregar grandes pesos

Finalmente, ter que levantar certos pesos é um dos fatores mais traumáticos para o períneo. Ao carregar cargas diariamente, você exerce uma pressão significativa no assoalho pélvico. Este é frequentemente o caso em profissões manuais ou médicas, por exemplo, como enfermeiras e auxiliares em lares de idosos, que ao lidar com pacientes incapacitados, podem colocar muita pressão no seu períneo.



Vamos então sentir o Períneo



Senta-te numa cadeira. Imagina que te esforças para não ir urinar e também defecar, sem contraíres a barriga, nem os olhos, nem a boca.

O que sentes?

Primeiro uma sensação de fecho da vagina, de fecho do ânus e uma sensação de subida. Quando relaxo, sinto uma abertura e uma descida. Essa é a contração dos músculos do assoalho pélvico.

O “stop xixi” é também uma boa maneira de o sentir, mas atenção, isso não deve ser um exercício repetido, mas sim um teste para saber como está o teu períneo. No início da micção, para de urinar o mais forte possível. Sente fechar e subir...aguenta alguns segundos e depois relaxa o períneo. Sentirás muito bem a subida e a descida. Só depois deves relaxar o esfíncter, sem empurrar, e retomar a micção. Também podes introduzir um dedo na vagina e tentar apertá-lo e fazê-lo subir.

Treinar o teu Períneo (Exercícios de Kegel)

Estes exercícios foram inventados pelo médico Arnold Kegel em 1948, um ginecologista, com a intenção de tratar o enfraquecimento do períneo sem recurso à cirurgia.

Uma vez localizada a área, já podes praticar os exercícios em qualquer postura: de pé, enquanto caminha, sentada, agachada ou deitada, mas sempre com a bexiga vazia.

Para contrair o períneo, pensa que a vagina é um elevador e precisas de levar uma bolinha até ao teu umbigo. Então é necessário fechar a porta do elevador e subir a bolinha até ao andar x. Cada dia tenta subir mais um andar com o elevador. Faz séries de 10 subidas, com um intervalo de 10 segundos entre cada subida de elevador.

DE MULHER PARA MULHER

Pratica os exercícios de três a quatro vezes por dia. Para melhores resultados, procura incorporar os exercícios na tua rotina. Afinal, são rápidos e impercetíveis. Faz uma série de manhã, uma à tarde e outra à noite. Relaciona-os a uma tarefa que fazes diariamente: escovar os dentes, conduzir, no caminho para o trabalho, tomar banho, ver televisão... Assim, crias um hábito e não te esqueces.

Com o tempo, podes ir aumentando a força e a frequência. Sempre sem forçar. Pouco a pouco vais ganhando mais força nessa área.

Há no mercado dispositivos para ajudar a tonificar o assoalho pélvico mas para começar é recomendável realizar somente os exercícios de Kegel.

Mais ajuda para a Incontinência urinária :

<https://www.mulherportuguesa.com/saude/saude-de-a-z/incontinencia-urinaria-a-fisioterapia-pode-ser-a-solucao/>



Para quê falar de Retórica no Feminismo?

por Ana Catarina Borges



Falar em Feminismo em Retórica Política implica a consciência acerca da multiplicidade de olhares inerentes ao próprio conceito e o reconhecimento da subjetividade que condiciona a construção de percepções. Decidi, portanto, afunilar a abordagem de Feminismo a que me refiro ao longo deste texto enquanto corrente que procura a igualdade de género através da participação ativa de todos os elementos da sociedade, tal como Poirot (2014) define. Concomitantemente, falamos do Feminismo como tendo o papel da Mulher e a discriminação com base no género no centro das suas preocupações, remetendo para a necessidade de uma sociedade mais justa e igualitária (Pande, 2018).

Mas, então, o que é a Retórica Política e por que é importante para o movimento feminista?

Sabe mais sobre este assunto clicando [sob esta página](#)

Para quê falar de Retórica no Feminismo?

por Ana Catarina Borges



Falar em Feminismo em Retórica Política implica a consciência acerca da multiplicidade de olhares inerentes ao próprio conceito e o reconhecimento da subjetividade que condiciona a construção de perceções. Decidi, portanto, afinar a abordagem de Feminismo a que me refiro ao longo deste texto enquanto corrente que procura a igualdade de género através da participação ativa de todos os elementos da sociedade, tal como Poirot (2014) define. Concomitantemente, falamos do Feminismo como tendo o papel da Mulher e a discriminação com base no género no centro das suas preocupações, remetendo para a necessidade de uma sociedade mais justa e igualitária (Pande, 2018).

DE MULHER PARA MULHER

Mas, então, o que é a Retórica Política e por que é importante para o movimento feminista?

Aristóteles (384-322 a.C) definiu a Retórica Política como um chamamento para ação, a tomada de decisão e a mudança. Ao pensarmos na luta feminista, concluímos que todos estes objetivos são essenciais para o alcance do olhar igualitário sobre todos os elementos da sociedade. A Retórica é, desta forma, um poderoso instrumento na divulgação de ideias e no levantamento de avaliações e questionamentos críticos acerca das questões de gênero. A Retórica pode, ainda, ser utilizada como um ato de contestação, bem pensado e estruturado, que promove as suas ideias (Poirot, 2014; Hacking & Hacking, 1999).

Diferentes elementos retóricos importantes para o movimento Feminista

Os discursos retóricos, segundo Burke (1969), pretendem persuadir uma determinada audiência, causando impacto suficiente para que existam alterações de valores ou de normas sociais. Para o Feminismo, esta persuasão dedica-se à demanda pelas mudanças que são necessárias e é facilmente assente numa lógica argumentativa que impele a audiência à tomada de consciência e à reflexão autocrítica. Para uma melhor compreensão, existem alguns conceitos essenciais para que possamos adequar os nossos discursos e atingir estes objetivos. Os primeiros correspondem a **três formas argumentativas** – **ethos, pathos e logos** – estabelecidos por Aristóteles (384-322 a.C) que se manifestam em praticamente todos os discursos feministas e que são fundamentais.



DE MULHER PARA MULHER

- Ethos

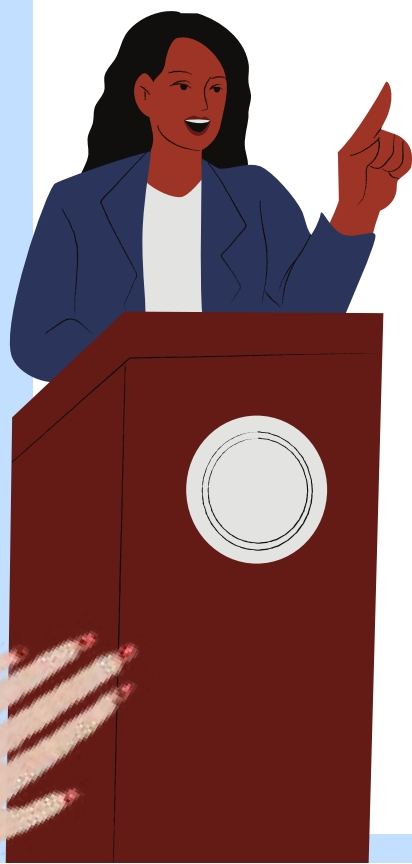
É a estratégia argumentativa que estabelece a **credibilidade** da oradora e do modo como esta se expõe à audiência. É uma **dimensão diretamente relacionada com a reputação da oradora**, construída pela forma como argumenta e se apresenta na argumentação. O sucesso desta forma argumentativa depende não só das palavras mas dos gestos e ações das oradoras, assim como dos princípios que mostram e defendem e dos exemplos a que determinado discurso recorre. **O mais importante é que, ao longo de cada discurso, se mantenha uma abordagem coerente face ao modo como nos apresentamos.** Existem algumas estratégias que poderão reforçar a reputação de alguém que promove um discurso: recurso a argumentos de autoridade (apoiados num forte conhecimento ou envolvimento com o assunto que se aborda ou na posição que se ocupa), através de exemplos que ilustrem as ações das próprias oradoras na causa, cuidando da postura corporal, do tom de voz firme que se modela às circunstâncias (pode ser firme, sereno, instigador, entre outros).

- Pathos

É uma forma argumentativa que, para Aristóteles (384-322 a.C.), **apela às emoções** e que, portanto, nos **aproxima da audiência**, permitindo que os discursos tenham verdadeiro impacto e não sejam desprovidos de significado, perceptíveis a todas as pessoas que nos ouvem. Existem algumas técnicas que podem ser mobilizadas: o recurso às primeiras pessoas do singular e do plural (eu/nós), sendo estes os pronomes mais emotivos que aproximam as experiências de quem fala e de quem ouve; a construção de narrativas que se enquadrem nas experiências, características e conhecimentos da audiência; mobilização de conceitos pertinentes para o público que assiste (no caso do feminismo, podemos falar, por exemplo, de “irmãs” e de “sororidade”); entre outras. **Qualquer técnica que possa ser mobilizada e que desperte na audiência empatia, conexão, sensibilidade e identificação pode ter sucesso** quando bem utilizada, já que impele as pessoas a perceberem que aquilo que está a ser dito é importante também para as suas vidas.

- Logos

É uma forma de argumentação, segundo Aristóteles (384-322 a.C), que mobiliza argumentos lógicos e racionais. Estes argumentos partem, muitas vezes, de raciocínios indutivos que permitem que a audiência os vá construindo em conjunto com a oradora. São argumentos bons já que, quando bem utilizados, são de difícil contradição. Para o Feminismo, estes elementos são cruciais já que desconstruem o estereótipo dos discursos excepcionalmente emocionais e reativos, pondo de parte o preconceito ligado ao sentimentalismo feminino.



DE MULHER PARA MULHER

Saber **mobilizar estas três estratégias e adaptá-las à audiência** é uma chave para o sucesso. O facto de serem discursos personalistas, por exemplo, ainda que pautados pela presença de conteúdo pessoal, **são fortalecidos quando enriquecidos por outro tipo de elementos que reforçam a coerência do discurso.**



Existem, no entanto, outros elementos importantes para a construção de bons discursos feministas do ponto de vista retórico. Começamos pelas **fases da criação de um bom discurso.**

- **Inventio:** elemento da estrutura retórica, ou seja, **a escolha dos elementos a ter no discurso.** Importam os diferentes argumentos que utilizamos, as características da audiência a que escolhemos apelar, a equação acerca de possíveis reações a despertar no público (Malato & Cunha, 2007).

- **Dispositio:** a **organização dos argumentos e a forma como estes se encadeiam** conferindo coerência ao discurso, mantendo a estabilidade da imagem de quem o profere (Malato & Cunha, 2007). Um exemplo de uma boa organização poderá ser: começar pelas apresentações, mobilizando argumentos de identificação e de aproximação para que se conquiste a audiência desde o começo; introduzir o tema; desenvolvimento com recurso a todo o tipo de elementos anteriormente referidos; fechar com a criação de estratégias que deixem a plateia a refletir acerca de tudo o que foi dito.

- **Elocutio:** concretizar o discurso pensado na **escolha das palavras a serem utilizadas** (Malato & Cunha, 2007). Dentro desta dimensão, podemos falar do uso de recursos estilísticos diferenciados (anáforas, metáforas, repetições, entre outros). É, também, nesta fase da construção de um discurso, que se seleciona o que se vai dizer e mostrar e se estabelecem quais os momentos de tensão do discurso.

- **Memoria:** é a **memorização do discurso**, essencial para que a reputação da oradora seja reforçada como positiva (Malato & Cunha, 2007).

- **Actio:** é a **representação do discurso e a dramatização do mesmo** (Malato & Cunha, 2007). É uma fase importantíssima já que a forma como a mensagem chegará ao público influenciará o impacto na audiência e, portanto, tem consequências imediatas na consciencialização para a tomada de ação. Aqui, podemos pensar no tom de voz e nos momentos precisos e pensados em que podemos utilizar determinados gestos (abrir os braços, apontar, sorrir, mostrar revolta, entre outros).

DE MULHER PARA MULHER



Terminada a apresentação das diferentes fases em que deves pensar quando vais produzir um discurso, há ainda algumas ideias que poderão ser interessantes:

- Construção de Unidade

Os movimentos feministas passaram a ter mais impacto quando as mulheres se uniram em prol dos objetivos comuns e este simples facto histórico é imensamente relevante para a construção de discursos no âmbito do feminismo. É **impreterível que estes discursos mobilizem grupos, que consciencializem para a tomada de decisão e para a atuação conjunta, já que esta é a chave para a transformação social.** Criar a ideia de unidade que não se centre apenas nos elementos empáticos de pathos, mas que se prendam também com a lógica inerente à necessidade de se unirem esforços.



- Responsabilização da Audiência

Sendo o objetivo relacionado com o alcance de transformações sociais, responsabilizar a audiência pela tomada de ações e pelo envolvimento no processo, por mais moroso que possa ser, é uma parte inerente ao sucesso do discurso. Para tal, segundo Burke (1969), é **necessário que nos certifiquemos que a plateia está disposta a ouvir, promovendo a participação ativa através das reflexões.** Isto torna-se simples através do levantamento de algumas questões retóricas pensadas para cada discurso acerca de como agir, do que pode ser feito, do que falta fazer, de que forma podemos chegar a órgãos responsáveis por determinado assunto e pressionar a sua ação, quais os entraves que existem para a concretização de determinado objetivo e tantas outras que possam estar relacionadas com a mensagem final que queremos transmitir.

DE MULHER PARA MULHER

O que podemos concluir com tudo isto?

Existem inúmeros conceitos, diversas estratégias e um sem número de ideias relacionadas com a criação de bons discursos retóricos sendo isto apenas uma introdução bastante pequena a este tema. Apesar disto, estão dadas as primeiras pistas sobre como construir um bom discurso e a importância destes últimos para a causa feminista.

Enquanto mulheres, todas temos percursos singulares que, de alguma forma, acabam por se relacionar pela pluralidade de contextos em que ainda, todas nós, conhecemos estereótipos, distinções e desigualdades pelo simples facto de não termos nascido homens. Cada um dos nossos exemplos pode inspirar outras mulheres, pode aproximar-nos, pode fazer com que cada uma de nós não se sinta tão sozinha. **Estes exemplos pessoais, estas histórias de vida que nos acompanham, são parte integrante do movimento feminista e, como tal, fundamentais para a retórica.** A retórica feminista enriquecida por quem somos, permite que se esclareçam os papéis e se elucidem outras pessoas para a inevitável constatação de que ainda somos invisíveis e postas de parte, desvalorizadas e até maltratadas em inúmeros contextos. **Apoiada nos elementos certos, a retórica permite que se desconstruam visões e mitos, que se chegue a um maior número de pessoas, que se promovam as alterações que desejamos ver no mundo.** O Feminismo não pode viver só de conversas e de casos particulares que não sabemos como mobilizar.

Necessitamos de conhecer estratégias que nos permitam articular a nossa voz sem cair no engodo de não conseguirmos dar a entender a quem nos ouve **por que é que a nossa história é importante para um todo, por que é que os casos que conhecemos e os exemplos a que nos agarramos servem a totalidade e não nos dizem respeito somente a nós ou a quem os viveu.**



Ao longo do tempo, são várias as mulheres que se destacam através do uso da sua voz. **Mulheres que se tornaram singulares pelos seus discursos elaborados a partir de quem são e de episódios que as marcaram.** Podemos falar de Sojourner Truth que dizia (e fazia!) o mesmo trabalho que qualquer homem em 1851; de Gloria Steinem que expôs as diferenças raciais e de género, em 1971, como aquelas que mereciam ser alvos de revolução; de Hillary Clinton quando apresentou a célebre máxima de que os direitos das mulheres são direitos humanos; de exemplos que marcaram a infância e adolescência de algumas de nós, como Emma Watson, e os seus discursos no âmbito da igualdade de género; de Kiran Bedi, que mostra como ser uma mulher polícia na Índia foi uma jornada difícil mas não impossível; de Julia Gilliard que se insurgiu no Parlamento Europeu para que as mulheres sejam tão respeitadas quanto os homens na política; e tantas, tantas outras que foram chegando a mulheres de todo o mundo, unindo.

DE MULHER PARA MULHER

Todas elas **usam o dom da palavra para que este persuada as suas audiências a agir**. Todas elas são casos que nos demonstram que o facto de se apoiarem no relato vívido das suas experiências e de outras que conhecem tem um peso significativo na luta contra o preconceito, o patriarcado, a misoginia, o sexismo e a desigualdade. **Nós, tal como elas, podemos usar o nosso conhecimento e o nosso exemplo a favor desta causa que defendemos e que tanto nos diz**. Podemos contar as nossas histórias. Podemos usar quem somos para que outras pessoas se lembrem da importância das escolhas, principalmente daquelas em que escolhemos participar, mudar e trabalhar em prol de um bem maior. **Só assim podemos explicar as razões pelas quais os exemplos pessoais importam para o Feminismo**. Exemplos esses que devem ser trabalhados à luz de todas estas estratégias que nos permitem derrotar os estereótipos associados a eles, nomeadamente, a emotividade e o sentimentalismo extremo. **Não usamos as nossas histórias porque somos emotivas! Usamos porque são reais e porque são uma janela para a realidade de tantas mulheres como nós e isto deve ser trabalhado!**

Consciente ou inconscientemente, todas nós somos produtoras de retórica e produto de influências mesma. Todas nós partilhamos ideias, opiniões, experiências e recebemos de igual modo de quem nos rodeia. A retórica feminista vai beber a todos os pequenos contributos, aumenta a rede de influência e a multiplicidade de contextos, tornando-a parte do quotidiano de todas nós.

Alguns discursos em que podes pôr em prática a análise destas dimensões



- Alexandria Ocasio-Cortez (2020)

https://www.youtube.com/watch?v=L14ueUtkRQ0&ab_channel=C-SPAN

- Angela Davis (2017)

https://www.youtube.com/watch?v=AsGROGvbA4I&ab_channel=BrasildeFato



DE MULHER PARA MULHER

ASSEMBLEIA FEMINISTA DE LISBOA



- Assembleia Feminista de Lisboa

<https://www.instagram.com/tv/CHisRWtFZ0v/?igshid=2r9jgykh9joj>

<https://www.instagram.com/p/CHnAhJLleAD/?igshid=1jfl7gga1v9cy>

<https://www.instagram.com/tv/B9iMWEwJSGb/?igshid=xqpsiecgzb8v>

- Chimamanda Ngozi Adichie (2012)

https://www.youtube.com/watch?v=hg3umXU_qWc&ab_channel=TEDxTalks



- Dilma Rouseff

https://www.youtube.com/watch?v=UETz1jGtpA&ab_channel=Planalto

- Emma Watson (2014)

https://www.youtube.com/watch?v=LilHa3wC8Uc&ab_channel=ONUBrasil



- Hillary Clinton (1995)

https://www.youtube.com/watch?v=xXM4E23Efvk&ab_channel=clintonlibrary42

- Julia Gillard (2012)

https://www.youtube.com/watch?v=fCNuPcf8L00&ab_channel=GuardianNews



DE MULHER PARA MULHER



- Kiran Bedi (2014)

https://www.youtube.com/watch?v=PB85jpDBh0Q&ab_channel=NCRIFWomen

- Leonor Valente Monteiro (2013)

https://www.youtube.com/watch?v=kkK99PV7euc&ab_channel=TEDxTalks



- Malala Yousafzai (2013)

https://www.youtube.com/watch?v=3rNhZu3ttlU&ab_channel=UnitedNations

- Michelle Obama (2016)

https://www.youtube.com/watch?v=FIN1F0TyadM&ab_channel=PBSNewsHour





Ser Mãe, Ser Livre, o Aborto é sempre **NOSSA** opção de escolha

por **Catarina Rodrigues**

Está chuvoso lá fora, o meu filho está a dormir e eu estou cheia de sono. Mais uma noite mal dormida. No entanto, meti um slow blues a tocar e decidi escrever este pequeno texto. Honestamente, não vou abordar algo em concreto, vou apenas escrever o que me apetecer sobre este mundo tão singular. Sem palavras extraordinárias, sem muitos floreios.

Fica a conhecer o resto clicando [sob esta página](#)



Ser Mãe, Ser Livre, o Aborto é sempre **NOSSA** opção de escolha

por **Catarina Rodrigues**

Está chuvoso lá fora, o meu filho está a dormir e eu estou cheia de sono. Mais uma noite mal dormida. No entanto, meti um slow blues a tocar e decidi escrever este pequeno texto. Honestamente, não vou abordar algo em concreto, vou apenas escrever o que me apetece sobre este mundo tão singular. Sem palavras extraordinárias, sem muitos floreios.

Primeiramente, gostaria de partilhar um pensamento que me passa imensas vezes pela cabeça. Fui mãe aos 23 anos e estou profundamente apaixonada pelo meu filho. Ele tornou-se a coisa mais importante do mundo, da minha vida. Ser mãe do meu bebé é extraordinário. Contudo, quero partilhar igualmente que ele não foi planeado, descobri a minha gravidez com 18 semanas. Foi horrível. Fiquei chocada, foi um murro no estômago. Todos os meus sonhos, objetivos ficaram suspensos. A minha vida deu uma volta de 360°. Eu e o Francisco sofremos imenso. Sem dúvida que foi o desafio maior que a vida me apresentou.

DE MULHER PARA MULHER

E destas palavras, surge então o tal pensamento que gostaria de partilhar: naqueles dias (antes de saber de quanto tempo estava) agradei a todas as mulheres incríveis por terem lutado pelo direito ao aborto, por ser gratuito e legal (uma realidade tão diferente ainda, infelizmente, em tantos lados do mundo). Não queria ter um filho, não queria que a minha vida mudasse, não queria simplesmente. O direito ao aborto é muitíssimo importante, isto porque nós mulheres não fomos feitas para parir, para engravidar, para trazer crianças ao mundo. Nós mulheres fomos feitas para sermos o que nós quisermos, somos livres. Temos um útero sim, e como somos donas de nós mesmas e mais ninguém o é, podemos obviamente decidir se o queremos "usar" para gerar uma vida. Infelizmente, ainda há muitas mulheres a morrer por fazerem abortos ilegais. Infelizmente, ainda há muito tabu sobre este tema. Lamentavelmente, ainda há quem ache que um aborto é matar uma vida. Infortunadamente, ainda acham que nós mulheres não temos direito de decidir o que fazer com o nosso corpo. O mais triste é que há homens a decidir e opinar sobre isso.

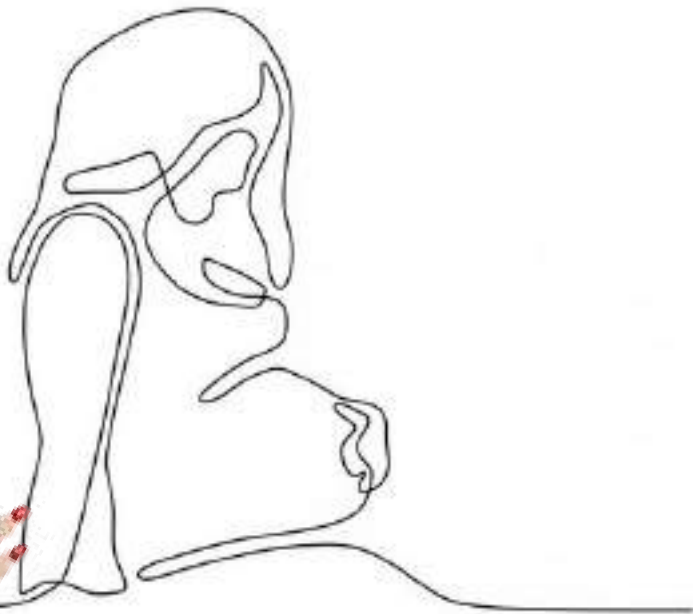
Choca-me o facto de ainda tantas mulheres serem atacadas pela sociedade quando manifestam o seu desejo de não serem mães. Não é suposto ser mãe. É suposto sermos livres, felizes, com ou sem filhos. Sinceramente, eu sempre quis ser mãe, acho maravilhoso a ideia de gerar uma vida, de criar um ser para ser feliz, para conquistar o mundo, independentemente de todas as responsabilidades que isso acarreta e de todas as tristezas e angústias que isso traz consigo. No entanto, há quem simplesmente não encontre felicidade na ideia de ter filhos e está tudo bem com isso. Ninguém devia ser atacada pela escolha pessoal que faz. São as pessoas à nossa volta que vão pagar as fraldas, que vão criar o nosso filho, que vão fazer sacrifícios? São elas que são donas da nossa vida ou do nosso corpo? Não. Então, é muito simples, e em bom português, fodam-se. (Eu disse que não ia haver palavras bonitas).



DE MULHER PARA MULHER

Seguidamente, quero referir o seguinte a respeito do aborto. Para quem é contra o aborto, para quem acha que abortar é matar, passo a elucidar para combatermos a ignorância. Trazer uma criança ao mundo significa ter disponibilidade, responsabilidade, estabilidade, muito amor e carinho para dar. Significa idem ter segurança financeira, paciência, estar a fim de fazer sacrifícios para aquela criança estar bem e ser feliz. Trazer uma criança a este mundo tão podre não pode ser um capricho. Portanto, pode acontecer a qualquer mulher engravidar, mesmo laqueada, com DIU, a amamentar, coito interrompido, mesmo tomando a pílula, basicamente, em sùmula, mesmo com todos os cuidados uma mulher, numa relação heterossexual, pode engravidar a partir do momento em que há sexo.

Por isto, é importante não julgar e perceber que o aborto evita sofrimento e trazer crianças ao mundo que não são desejadas. Quem é contra deveria pensar na quantidade de bebês e crianças que estão em lares e instituições sem pais, sem carinho. Para além de que não se está a matar uma vida. O aborto é permitido até à décima semana de gravidez. Até ao terceiro trimestre não é um ser. Claramente que, para quem desejou e planeou uma gravidez, é um bebê, contudo, na realidade, para efeitos de aborto, não é um bebê, é um feto que não sofrerá. (Sofrerá mais (ou não) se vier ao mundo por quem não o desejou ou não tem condições para o criar).



Amo-te até ao dia...

de Margarida Cunha



Acede ao poema clicando [sob esta página](#)

Amo-te até ao dia...

de Margarida Cunha

Amo-te até ao dia...
Até ao dia que levatares o tom de voz,
Mesmo eu te pedindo para teres calma.
Até ao dia que eu estiver no telemóvel
E tu com toda a tua raiva o tirares das minhas
mãos.
Até ao dia em que estou com um vestido mais
curto
E sentir o teu olhar cruel.
Até ao dia em que o teu ciúme,
Me deixar na escuridão
Até ao dia que sentir o teu corpo no meu,
Mesmo eu não ter dado permissão.
Até ao dia em que o Amor
Passar a Medo.
TENHO MEDO...
Medo, de não conseguir
Viver sem ti.
Medo de não conseguir Amar
Mais ninguém.
Mas também tenho Medo de me perder.
Por isso vou gritar!
Estou Pronta!
Pronta para me abraçar,
Pronta para Me Amar.



**P.S. Não Ames quem te Julga, quem te Bate, quem te
Desvaloriza, quem
Abusa! Isso não é Amor.**



Violar é um comportamento banal?

por Equipa do dMpM4



Nos últimos dias, circulou um vídeo de um rapaz de 18 anos, originário de Viseu, a confessar aparentemente ter violado uma rapariga que identificou pelo nome e apelido. Contou, também, que a mesma teria sido assistida pelo INEM mais tarde. A jovem já veio a público negar ter sido violada por ele, mas admite que, quando tinha 15 anos - atualmente, tem 19 -, ele tentara pressioná-la a ter relações sexuais, comportamento esse que, na altura, ela não reconheceu como “muito grave”, mas que lhe “deu nojo”.

O que esta situação nos veio demonstrar é que:

- 1) os jovens têm fantasias e banalizam a violência sexual, chegando a fazer piadas sobre a mesma;
- 2) a maioria das vítimas de violação e de abuso sexual não corresponde àquela ideia típica dos filmes e muitas vezes nem encaram a situação como violação/abuso sexual no momento.

Sabe mais clicando [sob esta página](#)



Violar é um comportamento banal?

por **Equipa do dMpM4**



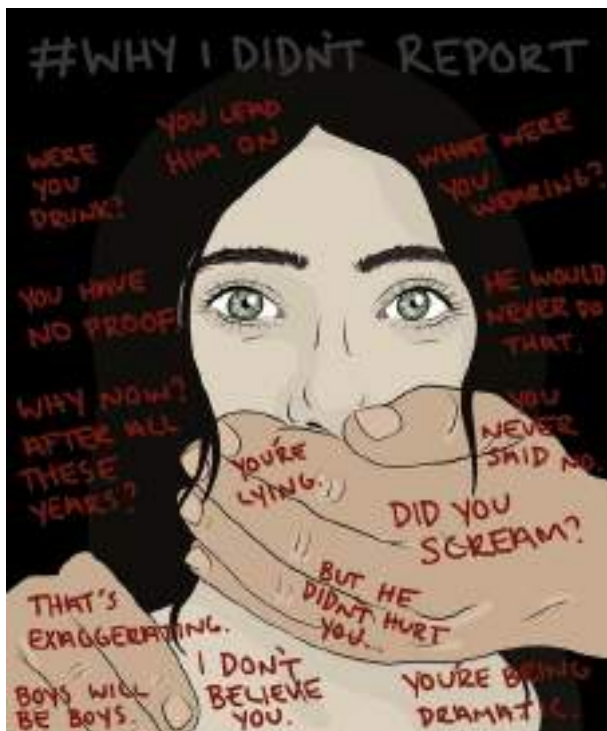
Nos últimos dias, circulou um vídeo de um rapaz de 18 anos, originário de Viseu, a confessar aparentemente ter violado uma rapariga que identificou pelo nome e apelido. Contou, também, que a mesma teria sido assistida pelo INEM mais tarde. A jovem já veio a público negar ter sido violada por ele, mas admite que, quando tinha 15 anos - atualmente, tem 19 -, ele tentara pressioná-la a ter relações sexuais, comportamento esse que, na altura, ela não reconheceu como “muito grave”, mas que lhe “deu nojo”.

O que esta situação nos veio demonstrar é que:

- 1) os jovens têm fantasias e banalizam a violência sexual, chegando a fazer piadas sobre a mesma;
- 2) a maioria das vítimas de violação e de abuso sexual não corresponde àquela ideia típica dos filmes e muitas vezes nem encaram a situação como violação/abuso sexual no momento.

DE MULHER PARA MULHER

As fantasias sobre violação e agressão sexual contra mulheres equivalem na cabeça dos homens e rapazes a uma prova de virilidade, remetendo diretamente para aquilo que se considera ser a cultura da violação. O que se entende por cultura da violação? A cultura da violação diz respeito a um conjunto de relações e expressões sociais nas quais prevalecem a normalização, glorificação e justificação da violência sexual contra mulheres. Esta é mantida pela linguagem misógina, pela objetificação dos corpos femininos e pela erotização da violência sexual, criando assim uma sociedade na qual o direito de autodeterminação sexual das mulheres e a sua segurança é ignorada. Exemplos de cultura da violação incluem, entre outros: a culpabilização das vítimas; a naturalização e justificação do comportamento agressivo masculino; piadas de cariz sexual; a insistência no mito das falsas denúncias; a representação desnecessária e sem filtros, em nome da arte, da violação de mulheres (veja-se, por exemplo, Game of Thrones); o descrédito das vítimas; a pressão sexual para que os homens sejam viris, sejam “machos”; a pressão sexual para que mulheres e raparigas não sejam pudicas e frígidas.



A cultura da violação é um dos mecanismos da dominação patriarcal, que se baseia na exploração do trabalho reprodutivo das mulheres e na subjugação da sua sexualidade. A existência de representações culturais, de linguagem misógina, de discriminação institucional para com as mulheres, sobretudo quando querem fazer queixa, garante que as mulheres entendem e aceitam qual é o seu lugar na sociedade e que o interiorizam e reproduzem. Garante, ainda, que as mulheres são constantemente responsabilizadas não só enquanto mulheres individualmente mas, também, enquanto grupo pela violência e brutalidade a que estão sujeitas.

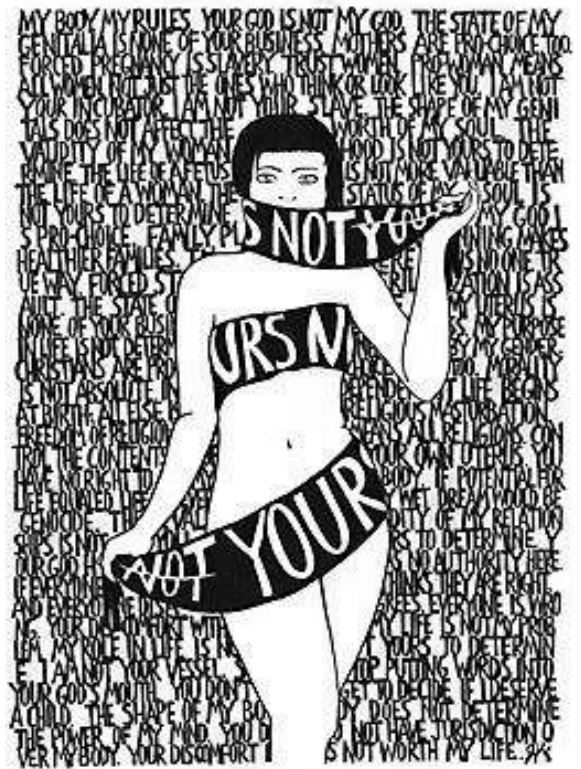
Cada mulher individualmente é responsável pelo comportamento que os homens têm para com ela própria e para com as outras. Este facto acaba por fazer com que as mulheres se coloquem do lado dos agressores por não quererem sofrer as represálias inerentes a ser-se mulher numa sociedade que se alimenta da objetificação dos corpos femininos.

DE MULHER PARA MULHER

O medo da possibilidade de violência sexual interfere diretamente na vida cotidiana de raparigas e mulheres que abdicam de fazer algumas atividades que gostam por receio de serem vítimas de ataque, por exemplo, irem passear à noite sozinhas ou entrarem em determinado sítio. Por outro lado, muitas mulheres sentem-se pressionadas a aceitar nas suas relações de intimidade atos que não desejam ou que as repugnam por receio de serem chamadas frígidas, chatas, conservadoras e terem, mais tarde, de aceitar que o parceiro, por culpa da sua atitude, se interesse por outras mulheres cuja vida sexual é mais “interessante”, isto é, que se justifique a traição com “ele foi procurar lá fora o que não tem casa”. Obviamente que essas outras mulheres sexualmente “mais disponíveis” são socialmente consideradas como pouco honestas e pouco respeitáveis e, por conseguinte, qualquer ato de violência sexual de que possam ser vítimas é justificado pois, no fundo, gostam ou “estavam a pedi-las”. Não há escapatória possível para as mulheres sejam como sejam, ajam como ajam.

No entanto, esta cultura da violação é massivamente fomentada pela arte, pela publicidade e, de forma mais extrema, pela pornografia, a qual está acessível de forma simples e gratuita em plataformas online. Como referido anteriormente, a publicidade, a televisão/ cinema, a música, a literatura e as artes plásticas centram-se na representação sexualizada dos corpos femininos, na sua mercantilização e consumo e na constante reprodução dos estereótipos de masculinidade (agressão, força, ação) e feminilidade (candura, debilidade, passividade). Esta dicotomia de género - assente na dominação do masculino e na submissão do feminino - é levada a um patamar de desumanização na pornografia.

Atualmente, os sites de pornografia recebem mais visitantes do que plataformas como o Twitter, a Amazon ou a Netflix. O Pornhub enfrenta atualmente um processo por alojar vídeos de violação e de “pornografia de vingança” (cujo termo correto é “violência sexual baseada em imagens”). Muitos dos vídeos alocados nestes sites retratam e são, verdadeiramente, como se sabe agora, imagens de violação e de humilhação de mulheres. Existe, também, grande adesão a vídeos que infantilizam raparigas, fazendo-as passar (ou sendo mesmo!) menores que são enganadas, seduzidas, violadas por adultos, quase sempre homens.



DE MULHER PARA MULHER

As interações sexuais que vemos neste vídeos giram todas à volta da submissão das mulheres às fantasias dos homens e do prazer que o espectador deve retirar do sofrimento destas (muitos destes atos são de uma brutal violência física, nos quais é claramente perceptível que a mulher em questão não retira nenhum prazer dos mesmos, apenas dor e humilhação). O fácil acesso a este tipo de conteúdo e a banalização do mesmo, ainda que de forma mais subtil, noutros contextos, em nome da liberdade de expressão artística, promove e garante que a cultura da violação impregna as relações sociais entre mulheres e homens, inclusive na juventude, e que esta se torna um dado adquirido da vida em sociedade.



Por isso, mesmo não tendo violado a rapariga, o rapaz do vídeo e o amigo falam com naturalidade e riem-se de uma fantasia sobre violar alguém e essa pessoa ter de ser socorrida pelo INEM. Sabemos agora que ele claramente tem comportamentos de agressor, uma vez que já tentou impor-se sexualmente à jovem há uns anos atrás, sem que esta tivesse demonstrado interesse prévio. Quantas mais histórias de assédio, abuso e violação ficam por contar?

O que este caso também deixa claro é que existe um grande mito sobre a violação, que é propagado pela cultura cinematográfica e que impede que as vítimas, que são sobretudo mulheres e crianças, percebam muitas vezes o que lhes está a acontecer e que esses atos constituem violência. A própria jovem afirmou, na entrevista à TVI, que na altura não tivera consciência da dimensão do comportamento do rapaz, mas que sentiu nojo.

A maior parte dos casos de violação não acontecem à noite, num beco escuro, quando um desconhecido - geralmente um homem feio, frustrado ou com alguma característica que o diminui não só aos olhos das mulheres, mas também dos seus pares - decide atacar brutalmente uma mulher e libertar as suas frustrações sexuais e a sua maldade. Bem pelo contrário, tal como nos casos de femicídio, são as relações de intimidade que apresentam maiores riscos. Muitas mulheres são violadas pelos seus maridos (ou namorados) durante anos, como é o caso da violação conjugal, a qual só nas últimas décadas foi devidamente reconhecida. Nem todos os atos de violação implicam a repressão das vítimas pela força física. Mesmo que estas não queiram o ato, muitas vezes não conseguem reagir no momento, seja por vergonha, estupefação ou por “congelarem”, o que implica que não se lhe opõem veementemente, não oferecem a tal “resistência” que é tão mencionada.

DE MULHER PARA MULHER

É precisamente sobre isto que temos de falar, sobre este fenómeno que caracteriza a cultura da violação e que a torna mais normal e frequente do que queremos admitir. A violência sexual para com as mulheres é parte integrante das relações românticas e da vida sexual de muitas mulheres e raparigas, devido à promoção das mesmas em todo o lado.

A lei em Portugal reconhece violação (CP artº 164) como: “1 - Quem, por meio de violência, ameaça grave, ou depois de, para esse fim, a ter tornado inconsciente ou posto na impossibilidade de resistir, constranger outra pessoa: a) a sofrer ou a praticar, consigo ou com outrem, cópula, coito anal ou coito oral; b) a sofrer introdução vaginal ou anal de partes do corpo ou objectos;- 2 - Quem, por meio não compreendido no número anterior, constranger outra pessoa: a) a sofrer ou a praticar, consigo ou com outrem, cópula, coito anal ou coito oral; ou b) a sofrer introdução vaginal ou anal de partes do corpo ou objetos; e a punição vai até 1 a 10 anos de prisão conforme o caso. O que a lei não diz é qual o enquadramento cultural e social da violação.

O grande contributo da teoria feminista para análise da violação é ter alterado o foco na análise individual do violador solitário, desconhecido, com necessidades sexuais incontrolláveis, - no fundo um “coitadinho” ou um “malvado” - para um foco coletivo no qual a violência sexual serve um propósito muito claro de opressão e dominação das mulheres e que ela é mais um ato de poder do que um ato sexual em si mesmo, neste caso forçado. Catherine Mackinnon afirma que “ a violação não é um ato isolado, uma transgressão moral ou uma relação pessoal que deu para o torto, mas sim um ato de terrorismo e de tortura dentro de um contexto sistémico de subjugação de grupo, tal como o linchamento”. MacKinnon defende que a agressão contra aquelas e aqueles com menor poder é frequentemente vivida como prazer sexual, um privilégio da masculinidade que cria e mantém uma hierarquia sexual/ de género.

A proposta de MacKinnon pode parecer-nos demasiado radical a princípio, mas ela contém em si uma verdade empírica: a vivência sexual masculina pauta-se pelo prazer de dominar e a vivência sexual feminina pelo “prazer” (quase sempre aceitação) de se submeter. Quantas vezes ouvimos mulheres ou raparigas gabarem-se de ter forçado um homem ou outra mulher a ter relações sexuais, de se gabarem de ter curvado aquela pessoa aos seus desejos sexuais? Porque será que a violência e dominação sexuais não concedem pontos às mulheres? Porque são os homens a maioria dos arguidos e as mulheres e crianças as vítimas?

Deixamos a reflexão com gosto amargo na boca.



DE MULHER PARA MULHER

FONTES:

<https://tvi24.iol.pt/videos/sociedade/exclusivo-tvi-jovem-mencionada-no-instagram-nega-violacao-mas-relata-assedio/6038105a0cf2428cda0c0fb7>

<https://www.marshall.edu/wcenter/sexual-assault/rape-culture/>

<https://www.businessinsider.com/internet-users-access-porn-more-than-twitter-wikipedia-and-netflix-2018-9>

<https://www.pornhub.com/insights/2018-year-in-review#us>

<https://dre.pt/legislacao-consolidada/-/lc/107981223/201708230100/73474072/diploma/indice>

MACKINNON, Catherine (1989), Rape: on coercion and consent. Em Catherine Mackinnon, Toward a Feminist Theory of the State (pp.171-182). Cambridge, MA: Harvard University Press.



DE MULHER PARA MULHER

DESAFIAMOS-TE A CONHECER :

Violência sexual: a presunção de inocência e a presunção da verdade

por **Maria João Faustino**



"Parto da **presunção da verdade** de quem partilha a sua história de violência, porque os números da **Justiça** não fazem jus à realidade da **violência sexual**. Porque a Justiça, mesmo que expurgada dos seus elementos androcêntricos, mesmo se corrigida e melhorada na aplicação tantas vezes preconceituosa da lei, terá sempre limites e mecanismos próprios que não devem tolher-nos na empatia para com as vítimas. Porque a Justiça tem prazos e procedimentos impossíveis de exigir ou aplicar matematicamente ao tempo vivido das vítimas: **o que são seis meses** – o tempo possível para formalizar uma queixa crime – depois de uma violação? (...)"

Lê o texto completo aqui:

<https://capitalmag.pt/2019/02/21/violencia-sexual-a-presuncao-de-inocencia-e-a-presuncao-da-verdade/>

 **REDE**
DE JOVENS PARA A IGUALDADE

MM
DE MULHER
PARA MULHER IV

Cofinanciado por:



POISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



UNião Europeia
Fundo Social Europeu


CIG
ISSÃO PARA A CIDADANIA
E IGUALDADE DE GÉNERO
ÁREA DE COOPERAÇÃO DE PÓS

DE MULHER PARA MULHER

DESAFIAMOS-TE A CONHECER :

Violência sexual: a presunção de inocência e a presunção da verdade

por **Maria João Faustino**



"Parto da **presunção da verdade** de quem partilha a sua história de violência, porque os números da **Justiça** não fazem jus à realidade da **violência sexual**. Porque a Justiça, mesmo que expurgada dos seus elementos androcêntricos, mesmo se corrigida e melhorada na aplicação tantas vezes preconceituosa da lei, terá sempre limites e mecanismos próprios que não devem tolher-nos na empatia para com as vítimas. Porque a Justiça tem prazos e procedimentos impossíveis de exigir ou aplicar matematicamente ao tempo vivido das vítimas: **o que são seis meses** – o tempo possível para formalizar uma queixa crime – depois de uma violação? (...)"

Para leres o texto completo [clica sob esta página](#)



Cofinanciado por:



POISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



CIG
ISSÃO PARA A CIDADANIA
E IGUALDADE DE GÉNERO
ÁREA DE COOPERAÇÃO DE GÉNERO

NEWSLETTER FEMINISTA

DE MULHER PARA MULHER

Rede de Jovens para a Igualdade

NESTA EDIÇÃO DE MULHER PARA MULHER:

O caso de Sarah Everard

"Sofagate" e o Jogo (Desigual) de Cadeiras

Pecar por me ter

As escravas anónimas da burguesia portuense

Body

As questões que o aborto levanta para mim

Para ti, Mãe

As neurociências do feminino e do masculino

Somos mulheres

"Não foste nada assediada! Nem dizes nomes!"

A REDE DE JOVENS PARA A IGUALDADE



Durante o mês de março, tivemos o enorme privilégio de participar na Commission on the Status of Women 65, organizada pela UN Women. Foram duas semanas de enorme aprendizagem, onde pudemos participar em inúmeros eventos e sessões paralelas juntamente com mulheres de todo o Mundo. Ainda há muito por fazer, muitos tópicos por decidir, muitas vidas por melhorar. No entanto, deixamos o evento com a certeza de que juntas seremos sempre mais fortes e que cada uma de nós tem um papel decisivo e fundamental no que respeita à Igualdade de Género nos tempos que se avizinham. Todas as vozes contam! Não te esqueças de usar a tua!

PROJETO DE MULHER PARA MULHER 4



No próximo dia 3 de maio organizaremos uma conversa sobre Tráfico Humano, com um foco no Tráfico de Mulheres e Jovens Raparigas. Contaremos com a participação da Humans for Humans e do Movimento Democrático de Mulheres.

Entre 2017 e 2018 registou-se mais de 14 000 vítimas de tráfico apenas na União Europeia. Face ao crescente número de vítimas, a Comissão Europeia anunciou uma nova estratégia para combater o tráfico humano. Vamos compreender melhor este crime e quais as questões que ocupam o centro do debate atual; como podemos ajudar a erradicar o tráfico humano e ainda de que forma é que esta exploração atinge especialmente as mulheres. Junta-te a nós!

O caso de Sarah Everard

por Sofia Monteiro Cardoso



Sarah Everard, uma cidadã britânica, foi brutalmente assassinada por um polícia enquanto caminhava até casa. Sarah fez “tudo direito”.

Para leres o texto completo clica [sob esta página](#)

O caso de Sarah Everard

por **Sofia Monteiro Cardoso**



Sarah Everard, uma cidadã britânica, foi brutalmente assassinada por um polícia enquanto caminhava até casa. Sarah fez “tudo direito”. Avisou a amiga que lhe enviava uma mensagem quando chegasse a casa. Estava a conversar com o seu namorado ao telemóvel. Ela coberta com roupas de inverno, porque sempre nos ensinaram a cobrir todo e qualquer pedaço de pele que pudesse emitir algum cheiro que atraísse o predador. Seguiu num passo apressado e não parou em parte alguma, provavelmente com o coração um pouco acelerado, como todas sentimos quando caminhamos nas ruas pouco iluminadas pela luz que a lua emite.

Sarah fez “tudo direito”. Todas as regras que nos ensinam enquanto mulheres para sermos capazes de nos proteger dos monstros que se escondem em cada esquina com a ajuda da escuridão noturna.

Mas que tipo de regras são estas? Afinal de contas, Sarah fez “tudo direito” e acabou raptada e assassinada por um homem. Por um polícia, uma figura que, se ela visse na rua àquela hora, a deveria fazer sentir segura. E acabou por lhe roubar a vida. Assim, sem mais nem menos. Uma vida ceifada enquanto caminhava até casa. E que tipo de regras são estas que nos restringem a nós, mulheres, de fazer algo tão simples como caminhar? Que tipo de século é este?

Na minha cabeça, a concepção de termos que continuar a proteger-nos é irrisória. Não deveria ser ao contrário? Não deveriam ser os monstros os castigados e nós a parte com direito a uma ínfima liberdade, algo que nos estão sempre a arrancar? Algo tão mínimo, tão irrisório, tão extenuante. Em que mundo isto continua a ser justo? E depois, claro está, iniciam-se os gritos protestantes: nem todos os homens são assim. E sim, felizmente nem todos os homens são assim.



Contudo, é mesmo isso que importa agora? É mesmo isso que é relevante para o futuro ou apenas para o vosso ego?

Nem todos os homens são assim, mas todas as mulheres já caminharam para casa de noite e temeram que esses fossem os seus últimos passos, enquanto empenhavam as chaves de casa na mão, caso alguém as tentasse atacar.

Merecemos melhor. Sarah merecia melhor.



©Goodkawaii | 10521

"Sofagate" e o Jogo (Desigual) de Cadeiras

por Catarina Borges



“Sou a primeira mulher a presidir à Comissão Europeia. Eu sou a presidente da Comissão Europeia, e é assim que esperava ser tratada quando visitei a Turquia há duas semanas: como presidente da Comissão. Mas não fui. Não posso encontrar nos Tratados da UE qualquer justificação para a forma como fui tratada, pelo que tenho de concluir que aconteceu porque sou uma mulher (...)”

- Ursula Von der Leyen, Presidente da Comissão Europeias (2021)

Para leres o texto completo [clica sob esta página](#)

"Sofagate" e o Jogo (Desigual) de Cadeiras

por Catarina Borges

Dia 06 de abril marcou um novo atentado ao que são os Direitos das Mulheres e a Igualdade de Género que, durante décadas, se procurou conquistar na Europa.

Ursula Von der Leyen é a primeira mulher a ter o cargo de Presidente da Comissão Europeia e, claro está, sente na pele aquilo que qualquer mulher em lugares de topo sofre: os olhares de lado, os comentários sobre a sua falta de capacidade, os atentados à sua posição apenas porque nasceu mulher num mundo, até então, governado por homens.

POLTRONE & SOFÀ



Imagino que, para muitas pessoas, o episódio que ficou conhecido como "Sofagate" tenha servido para uns momentos de risota e uns comentários jocosos (e desapropriados para a atualidade) entre amigos. De facto, ninguém pode negar que toda a situação foi grotesca e, num cartoon, talvez pudesse ser considerada cómica. O problema é que não foi um cartoon. Não foi uma caricatura. Foi a vida real. Um cenário político real. Pessoas reais. Uma mulher real.

Apesar de todos os protocolos que existem para cumprir, Von der Leyen entrou numa sala em que o desrespeito foi maior. Três figuras marcantes da política, duas cadeiras e um sofá. Tanto o presidente da Turquia, Recep Tayyip Erdogan, como o presidente do Conselho Europeu, Charles Michel, tiveram para si os lugares centrais reservados, como se nada se passasse, enquanto que a Presidente da Comissão Europeia foi conduzida para um sofá afastado da zona central das conversações.

Se um deles teve obviamente culpa já que recebia, o outro também não pode escapar dela considerando o modo como se refastelou no seu cadeirão, esticando as pernas como quem se sente confortável e em casa. Tal como os nossos avós, quando se sentam no seu cadeirão de domingo de comando na mão, enquanto a nossa avó trata da cozinha. Charles Michel não se importou minimamente com a impressão que passaria tomar essa atitude numa missão que, para todos os efeitos, era conjunta. Afinal, eram os dois representantes da União Europeia, a representarem os interesses dos seus cidadãos e cidadãs e da União como um todo. Enquanto europeia, não me senti representada. Pelo contrário, senti-me afrontada. Afrontada pelo machismo e misoginia. Afrontada pela falta de consideração de um suposto parceiro político. Afrontada pelo egocentrismo que um governante europeu deixou que se sobrepusesse aos interesses não de uma nação mas, sim, de uma união delas. Um dos valores europeus que estimo e respeito é o da Igualdade.

Sofagate: Michel clarifies



Um dos temas em debate com a Turquia (que há anos tenta entrar na União Europeia) é precisamente a forma como as mulheres são tratadas. Não cabe, portanto, na cabeça de nenhum europeu e de nenhuma europeia que se preze que um dos nossos representantes compactue com a humilhação a que um machista se propôs vetar uma das maiores representantes daquilo que tem vindo a ser construído. Não faz parte dos tão famigerados protocolos informar o Senhor Presidente turco e o Senhor Presidente do Conselho Europeu que não se brinca à Política? Que Política não é um miserável jogo da cadeira? Que Política não deveria ser uma luta de egos?



Já no final do mês de abril, Von der Leyen expôs, pela primeira vez, aquilo que pensa sobre este tópico tão importante. Num discurso proferido recentemente, pudemos ouvi-la dizer: “Sou a primeira mulher a presidir à Comissão Europeia. Eu sou a presidente da Comissão Europeia, e é assim que esperava ser tratada quando visitei a Turquia há duas semanas: como presidente da Comissão. Mas não fui. Não posso encontrar nos Tratados da UE qualquer justificação para a forma como fui tratada, pelo que tenho de concluir que aconteceu porque sou uma mulher (...)”

A isto acrescentou ainda que, se estivesse de fato e gravata (e fosse um homem, resumidamente), acreditava que não faltariam cadeiras já que nunca faltaram em eventos anteriores no mesmo local. Contudo, notou ainda que também não viu nenhuma mulher nas fotografias partilhadas.

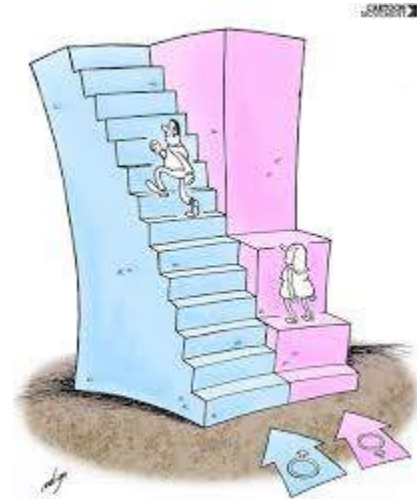
“Senti-me magoada, sozinha, como mulher e como europeia” porque o que aconteceu não passa pela “disposição de assentos ou protocolo”, mas sim “com os valores que a União Europeia defende”. Valores esses que passam definitivamente pela Igualdade de Género!

É triste. É triste ver que um representante destes mesmo valores decidiu olhar para o lado, insensível com o que se passava. Talvez, até, regozijando-se por, no fundo, acreditar que a política não é um contexto para mulheres. A fachada de quem se importa, a máscara de defensor dos direitos das mulheres que Michel poderá ter usado até agora, caiu. Não se defendem direitos apenas quando nos convém. Não se defende a Igualdade de Género apenas nos discursos bonitos que ensaiamos horas a fio para conquistar quem nos ouve. São direitos! São trabalhados todos os dias, nas pequenas e nas grandes coisas do quotidiano. Não existem horas para direitos. Não existem protocolos para direitos. Existem direitos. Existe respeito. Existe igualdade.



Nós, Mulheres, que tantas vezes passamos por cenários semelhantes e tentamos lidar com eles da melhor forma possível, queremos uma UE igualitária.

Nós, Mulheres, que vemos constantemente homens passarem-nos à frente em concursos de emprego com menos classificações e competências do que nós, queremos uma UE em que a Igualdade de Género seja um baluarte tão importante como qualquer um dos outros pilares.



Nós, Mulheres, já nos cansamos de estar caladas, de nos sentirmos sozinhas em salas cheias, de sermos humilhadas. Política faz-se de pessoas, com pessoas, para pessoas. Somos pessoas. Somos Mulheres e merecemos ser tratadas com respeito, seja qual for o cargo que estejamos a ocupar. Somos Mulheres e queremos Igualdade!



Pecar por me ter

por **Mara Pinto**



Para leres o poema completo clica **sob esta página**

Pecar por me ter

Sentes? Essa sensualidade frágil
que todos falam como se a deles fosse ágil...
Esconder, o que é mais uma mulher
senão um objeto sexual escrito
pelos preciosos que deixam de viver
por entre ajoelhares por uma saia acima do joelho escolher.
"Antes puta, que submissa"
a pretensiosos homens verdadeiros (machistas!?)
à falsidade provida de uma tradição de conservadorismo.
Ama-me pelo que sou, sensacionalismo,
respeita o que visto.
mulher, tu, que me diz por entre realidades fantasiadas
o pecado subtil de vestir o que tanto quero
querer desenhar as linhas da minha própria personalidade,
fugir dessa toxicidade que me colocavas.
Se hoje me odeio não é pela saia curta que uso
ou pela lingerie peccatória que pretendi adotar
mas pela imagem que me fizeste criar
odiar, assim tão facilmente a minha razão de ser.
Ainda estarei a viver,
sacrifício impuro?
Mulher? Bicho que dá prazer
nunca o podendo receber?
Toca-te e a todos os pensamentos impuros
sente-te não há nada mais verdadeiro...
És objeto para seres manipuláveis?
Sê pessoa da manipulação da tua vontade.



Peco? ou peço?

A não que outrora tinhas em mim, perdeste,
"Antes puta, que submissa"

Mata estereótipos,
tem a gratidão pelos não estereótipos,
que tão verdadeiramente te fazem Mulher
não o objeto sexual que te fizeram tornar.
Toca-te, aprende o teu corpo,
decora as tuas linhas, memoriza as tuas marcas,
desenha-te sem falácias.

Peca se o pecado for o preço de seres quem és
não morras deformada por desumanidade complexa
e flacidez criada por tantos,
jamais te rebaixar por estereótipos ordinários.

Chama-me, chama-te Vadia
não serei submissa a homens, ou seres masculinos
porque homem nunca o souberam ser,
sou Mulher Vadia a partir de ontem e deste dia
se o significado dessa palavra for pecar por me ter.



por **Mara Pinto**

As escravas anónimas da burguesia portuense

por Sofia Jesus



"Elas foram mães, santas mães como Maria foram mulheres, amantes e guerreiras e deram o nome à Rampa das Carquejeiras"

Para leres o texto completo clica [sob esta página](#)

As escravas anónimas da burguesia portuense

Num quente dia de abril, na lindíssima cidade do Porto, dei por mim a subir a muito custo a inclinada Calçada das Carquejeiras, sob um sol intenso, para chegar à Rua das Fontainhas. Foi só quando cheguei ao topo, exausta da subida e a precisar de me sentar, é que reparei no caricato nome daquela via. Não fazia ideia o que era uma Carquejeira.

No topo desta calçada está um Miradouro, com uma bela vista para o Douro, onde se entretinham pessoas de todas as idades que pareciam todos ter uma história para me contar.

O que mais me chamou a atenção, apesar de toda a desorientação e exaustão daquela subida extremamente íngreme (300 m, 22.3% de declive) foi uma estátua muito grande em bronze de nome “As Carquejeiras”. Para quem não conhece a história das Carquejeiras, vou partilhar convosco o que aprendi nesse dia, para que a sua história fique um pouco mais conhecida e a sua dor seja um pouco menos ignorada.

As Carquejeiras eram as mulheres que, no início do século XX, carregavam às costas e amarrada à cabeça a carqueja que traziam dos barcos do Douro até à porta de casa das pessoas e às padarias da cidade. A carqueja era uma erva muito utilizada naquela altura como acendalha para cozer o pão da cidade nos fornos a lenha e para o aquecimento das habitações da burguesia. Estas mulheres, estas heroínas, traziam às costas 50 a 60 quilos de carqueja pela rampa das Carquejeiras todos os dias, fizesse sol ou chuva.




Por vezes, mais do que uma vez ao dia, segundo o número de cargueiros que chegasse. Os barcos vinham de localidades como Melres, Lixa, Pé de Moura, Lomba, Sousa e Sebolido, abastecidos de galhos desta planta. A carqueja descarregava-se no cais e cada mulher começava a fazer os molhos que posteriormente colocariam sobre as costas para a subida pela encosta. A recompensa era muito reduzida considerando o trabalho desumanizante - num dia movimentado poderiam arrecadar quinze escudos, em dias com menor procura apenas 6 escudos.

Muitas delas faziam-no com uma criança pela mão ou com uma criança no ventre. Nesta altura, não havia quaisquer estruturas de apoio à infância e a figura paternal era de presença escassa, por isso, as crianças acabavam por participar na tragédia das mães e das avós. Muitas Carquejeiras entravam em trabalho de parto durante a subida e tinham de parar numa casa no caminho para parir. Quem sabe quantas não terão perdido o filho que estava para nascer e que era por quem elas se esforçavam tão horrivelmente em primeiro lugar. Quando precisavam de aliviar a bexiga, uma vez que não podiam pousar a carga no chão, arriscando-se a não conseguir levantá-la de novo, limitavam-se a abrir as pernas no meio da subida a pique (já não usavam cuecas por conta disso).

Ao longo da história, a responsabilidade que recaí constantemente sobre a mulher levou-a a submeter-se a verdadeiros trabalhos de escravatura só para poder dar de comer aos seus filhos uma broa seca ao final do dia.

Não foram muitos os relatos conhecidos destas mulheres pois muitas delas morreram antes de serem reconhecidas pelo seu trabalho. Algumas Carquejeiras morreram a subir a Corticeira, outras morreram das suas penas ou da velhice.







A certa altura, proibiram os bois de fazer este trabalho pois era demasiado grosseiro e esforçoso para o animal. Por outro lado, as mulheres não tinham escolha e aproveitavam o facto de mais ninguém querer fazer este trabalho. Viviam em profunda pobreza e eram muitas vezes elas que tinham de trazer o pão para casa. Durante anos, acabavam por ser sempre elas a fazer este trabalho, sem nunca serem reconhecidas e a sempre serem ignoradas pelos transeuntes e por todos os que desfrutavam da vida citadina, desconhecendo o seu verdadeiro custo sobre as mais pobres e os mais necessitados. As Carquejeiras eram muito facilmente reconhecíveis a subir as ruas, pela curvatura do corpo, sob os molhos de carqueja.

Para além da terrível subida das Carquejeiras, estas mulheres subiam ainda pelos bairros, malnutridas, com os pés sangrentos e as costas quebradas, vender o produto porta a porta a quilómetros e quilómetros de distância do rio e sempre a subir.

Muitas delas sofriam com dores crónicas em todo o corpo e, em especial, nas costas e no pescoço, ao ponto de ficarem deformadas e com lesões perpétuas. Depois do trabalho, com um cansaço profundo e dores latejantes, muitas eram ainda maltratadas pelos maridos, frequentemente alcoolizados.

A estátua que me deu a conhecer as dores destas mulheres deve-se ao trabalho incansável da “Associação de Homenagem às Carquejeiras do Porto”, cujo único objetivo era o de marcar a paisagem da cidade com a memória daquelas mulheres através daquela estátua que nos faz sentir nos ombros o peso desta história.

Houve uma tentativa de denúncia deste drama silencioso das Carquejeiras em 1951, pela Liga Portuguesa de Profilaxia Social, que pediu o cessar deste ofício desempenhado por “desgraçadas, esqueléticas e em farrapos”. Porém, a proibição deste trabalho foi sem sucesso na altura e não serviria para as tirar da pobreza, muito pelo contrário...



Nos nossos dias, a história das Carquejeiras é conhecida por muitas e muitos, especialmente pelos mais velhos, que ainda puderam vê-las e testemunhar o seu pesadelo sem escapatória. Quem é apenas visitante no Porto deve lembrar-se que os lugares são as suas histórias e que não podemos conhecê-los sem aprender e compreender quem por lá passou e o que lá experienciou. Se eu, porventura, tivesse sabido quem eram as Carquejeiras e o que se passara naquela calçada enquanto a estava a subir pela primeira vez, não me teria queixado dos pés, nem das pernas, nem do sol, teria antes subido em silêncio enquanto imaginava a tragédia da pobreza e a coragem e a força sobre-humana que marcavam aquelas pedras que eu tinha a honra de pisar.

por **Sofia Jesus**



As Carquejeiras

Amarrava na anca a dor de parir
no peito guardava o amor a florir
às costas carregava o nascer do fogo
e trazia o Douro correndo nas veias
inventava margens em tempo de cheias
trepava a escarpa pra chegar à cidade
escondia os pés em trapos rasgados
vendia seus passos no calvário da rua
sobre as pedras cansadas da miséria nua

Guardava na boca o cheiro a pão quente
prometia fartura ao filho que trazia no ventre
escondia o rosto no saco de sarapilheira
fazia do seu corpo velha besta carrejona
sabia de cor cada janela que se abria
chamava pelo nome os pássaros que ouvia
e repartia com eles o seu naco de broa
sonhava o sol em cada negra madrugada
rezava aos santos uma prece praguejada

Na margem do Douro, os rabelos pariam
as dores de viver que nelas cresciam
construíam montanhas de carqueja
com ela fizeram armas, sonhos e suor
lágrimas, escravatura, sustento e amor
e com ela foram queimando o fogo da vida
Elas foram mães, santas mães como Maria
foram mulheres, amantes e guerreiras
e deram o nome à Rampa das Carquejeiras

Maria de Lourdes dos Anjos

Body

por Margarida Cunha



Para leres o texto completo clica [sob esta página](#)

Body

por Margarida Cunha

**"Stop comparing yourself.
Flowers are beautiful but so are
sunsets and they look nothing alike."**



Qual a razão para odiarmos tanto certas partes do nosso corpo? Porque pensamos que temos de ter uma pele lisa e firme para sermos bonitas? Porque é que não vemos o nosso corpo como arte e que é belo por ser diferente e especial?

Todas nós nos sentimos ou já nos sentimos tristes pelo corpo que temos. Somos muito autocríticas por não ter o corpo “perfeito”. Mas a culpa não é nossa, longe disso! A culpa é da sociedade que cria Padrões de Beleza. Contudo, não existe 1 Padrão de Beleza, existe sim o Teu Corpo!

O teu Corpo, O meu Corpo, O nosso Corpo,

Corpos estes que carregam uma história, emoções, experiências.

Não é a nossa celulite, as nossas estrias, a nossa balança que calcula o nosso nível de felicidade. Percebo que muitas vezes não seja fácil ter este pensamento, pois diariamente ouvimos e fazemos-nos comentários desagradáveis. Sobretudo, nesta fase

do ano, todas estas inseguranças aumentam, pois entramos numa corrida contra o tempo para chegarmos ao verão com o corpo ideal. A pressão é demasiada!

Porém, o importante é sentirmo-nos confiantes, quer utilizemos um 34 ou um 44, e que saibamos que podemos utilizar a roupa que bem nos apetece desde que estejamos bem, saudáveis e prontas para enfrentar um mundo de desafios, de luta, e também um mundo com mais Amor.

As questões que o Aborto levanta para mim

por Mikaela Oliveira



Quando falamos em aborto, é notório que o assunto provoca uma sensação de desconforto. É um dos telhados de vidro do pensamento moral e quem compactua com o mesmo é alvo de vários transtornos por parte de quem não defende este ato. A verdade, é que nem todos concordamos com as mesmas ideias e está tudo bem!

Para leres o texto completo clica [sob esta página](#)

As questões que o Aborto levanta para mim

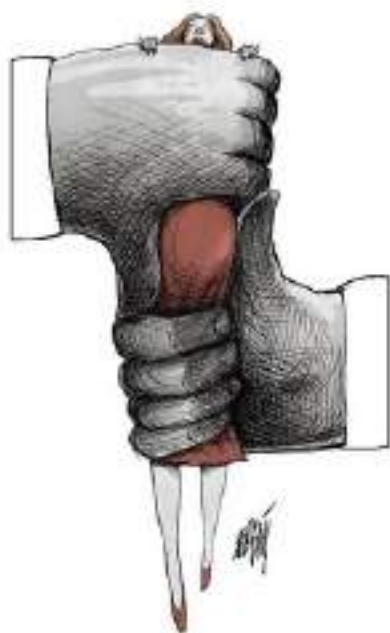
por Mikaela Oliveira



Quando falamos em aborto, é notório que o assunto provoca uma sensação de desconforto. É um dos telhados de vidro do pensamento moral e quem compactua com o mesmo é alvo de vários transtornos por parte de quem não defende este ato. A verdade, é que nem todos concordamos com as mesmas ideias e está tudo bem! No mínimo, temos de ter conhecimento de causa para podermos formar uma opinião bem fundamentada com todos os prós e contras e, sobretudo, estarmos em sincronia com todos os factos e não apenas com uma premissa construída só porque ouvimos o vizinho falar. É preciso ir mais além porque estamos a falar de uma assunto sério. Não são meros caprichos. De um lado, temos o argumento da escolha pró vida que tem como objetivo defender a proteção à vida como o valor superior. Do outro lado da balança, uma escolha mais liberal que defende o direito que a mulher tem sobre o próprio corpo.

Do meu ponto de vista, há coisas mais importantes sobre as quais refletir! Para começar, morrem imensas mulheres em fase de gestação, de modo coincidente, nos mesmos países em que o aborto é ilegal. Instituições de saúde não permitem que as mulheres façam um aborto com as devidas condições de segurança, potencializando a existência de abortos que acabam por ser feitos de forma "clandestina" terminando numa fatalidade muitas das vezes.

É um facto que, com a informação que existe na sociedade contemporânea, um maior acesso às instituições de saúde e ainda os métodos contraceptivos (pelos menos nos países mais desenvolvidos), a prática deve ser evitada pois as pessoas devem ser conscientes e responsáveis pelos seus atos. Apesar disto, os métodos contraceptivos não são eficazes a 100% e muito pode acontecer sem que isso queira dizer mais ou menos sobre quem somos.



Uma gravidez pode acontecer seja pela utilização errada dos contraceptivos ou por muitos outros motivos possíveis.

Quanto ao argumento de que se está a matar uma vida: quem somos nós para definir o que é ou não é uma vida? É uma questão pessoal, moral e filosófica.

Para mim, vale ainda a pena mencionar que o aborto, não sendo legal, vai contra os direitos sexuais e reprodutivos da Mulher, acabando por reforçar o estigma da maternidade. Este impõe-nos que toda a mulher está destinada a ser mãe.

Esta é uma reflexão que tenho vindo a fazer e que me fez concluir, ainda, que o aborto deve ser legal em todo o mundo. Acredito nisto já que, avaliando todas as situações que fui expondo, o prejuízo de não o ser me parece ser sempre mais elevado. Por último, penso ainda que deveriam ser adotadas e reforçadas várias políticas públicas relativas à educação sexual e planeamento familiar.



Para Ti, Mãe

por Catarina Borges



Feliz Dia a todas as Mães! A todas as que já o são há muito tempo, a todas as que ainda agora começaram a sê-lo e a todas as que ainda o virão a ser. Feliz Dia a todas as Mães que são exemplos, que são dedicadas, que são Mães! O vosso dia é todos os dias e não é preciso um calendário que nos recorde o papel fundamental que têm na sociedade e connosco. Vocês serão eternas e, para sempre, infinitas!

Para leres o texto completo clica [sob esta página](#)



Para Ti, Mãe



por Catarina Borges




Foste uma criança feliz, Mãe. Feliz como só as crianças sabem ser. Puras. Vias mais natureza com certeza e tiveste uma infância com menos regalias do que aquelas que conheci e, mesmo assim, ainda tiveste os teus anos de inocência eternizados em memórias e fotografias antigas e amarelecidas pelo tempo.

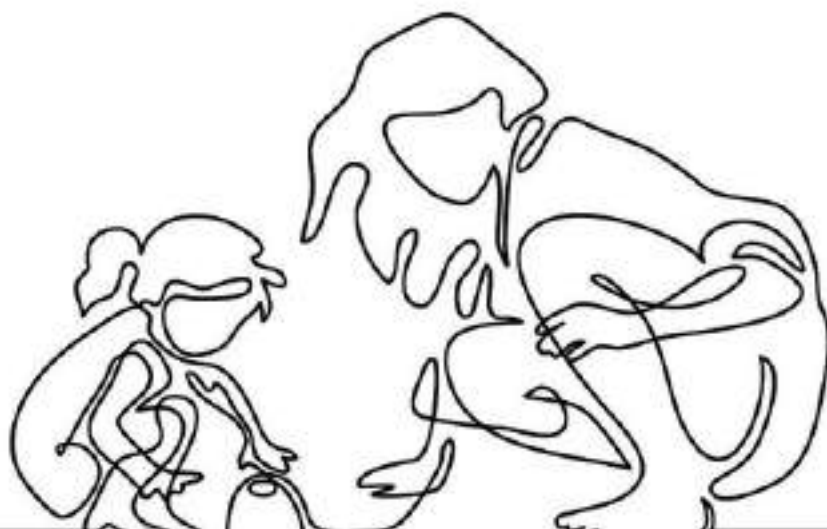
Foste uma jovem decidida, Mãe. Foste uma jovem de calças estampadas, de camisolas largueironas, de sapatilhas coloridas. Foste uma jovem de cabelos rebeldes que o vento soprava, de liberdade no coração, mente aberta e cantigas na boca. Musicalidade, expressividade e liberdade que herdei dessa jovem que, um dia, foste mesmo que não a tenha conhecido assim.

Foste uma profissional versátil (e, ainda, o és). Começaste a trabalhar cedo em contextos que nunca foram fáceis e não há ninguém que não possa admirar o que alcançaste até hoje. Abriste os braços, abriste a mente, abriste o coração e recebeste com toda essa abertura tantas e tantas pessoas, tantas histórias de vida complicadas, tantas desilusões e tantas mudanças. Não olhaste diferenças, não receaste ruas escuras, nem mentalidades tacanhas. Sempre te vi armada com a tua força, empunhando a tua espada de justiça e batalhando por aí algumas guerras contra a pobreza, as doenças e a falta de oportunidades que nem mesmo eram tuas. De degrau em degrau, de emprego em emprego, sempre essa mulher que me mostrou o valor de trabalhar.







És uma Mãe extraordinária. Talvez seja este o capítulo da tua vida que mais exigiu de ti, aquele em que tiveste que assumir tantas personagens diferentes que encaixassem apenas numa só, com todo o amor que só tu poderias carregar. Foste as canções de embalar mais bonitas, aquelas que criavas só para nos dar boas noites de sono. Foste o colo que nos embalava. Foste a mão que segurava até ao portão verde naquele primeiro dia de escola. Foste as agulhas e as linhas nos trabalhos de ponto-cruz que me ensinavas a fazer, as tintas e pincéis, os lápis de cor e marcadores que passaram a ganhar vida nas minhas mãos, tal como sempre ganharam nas tuas. Ainda és tanta coisa neste teu papel, Mãe.



És o cobertor puxado para cima, o aconchego, a proteção. És o abraço que reconforta, que cura. És a gargalhada contagiante que torna qualquer lugar mais acolhedor. És as lágrimas escondidas para que só tu conhecesses os vendavais que se passam dentro de ti.

És os sonhos concretizados e todos aqueles que ainda faltam concretizar. És a luz dos piores momentos que foram aparecendo nas nossas vidas, o farol que me indicou a direção a seguir para os ultrapassar. És a certeza de que posso ir reticente e vacilante em direção ao futuro, mas jamais com medo porque tu estás. És investimentos em mim, através das tuas horas de descanso, dos teus dias de trabalho, das tuas férias e, se eu for justa, mais vale dizer que de toda a tua vida. És tempo. És tanto tempo, Mãe. O que me deste e continuas a dar. O teu tempo que se tornou meu de tantas formas. És parceria, companhia, compreensão. Ser Mãe nunca foi apenas uma das várias personagens que assumiste ao longo da vida. É e será para sempre a tua essência.





Sei que gostas cada vez menos da tua idade. Que ela te parece um número grande, o bicho da velhice que, eventualmente, irá chegar. Mas, para mim, significa apenas que posso celebrar todos estes pedaços de ti, todas estas lutas, todo este caminho trilhado. A tua idade é apenas um número que significa que este planeta bonito em que existimos deu todas estas voltas ao sol sem que tu perdesse o fenómeno incrível de o ver e de o fazer girar. Significa que me vês crescer, que me dás a mão, que me apoias incondicionalmente. Significa anos e anos em que foste o exemplo feminista, a lutadora, a prova viva e irrefutável de que as Mulheres chegam onde querem e onde precisam sem que tenham que ser carregadas, puxadas ou até apoiadas por um homem. Bastam-se a si mesmas. A tua idade é um número que, para mim, significa o infinito. Infinito esse que tem um significado bonito e completo. Um Infinito que és tu.

Por te ter, Mãe, tenho um mundo seguro. Um mundo seguro em que vou crescendo ao meu próprio ritmo. Um mundo em que as tuas mãos me alcançam em cada tropeço. Um mundo que pintaste e me deixaste pintar com as cores mais bonitas. Um mundo de histórias. Um mundo repleto por todas estas coisas que definem quem sou e que amarei e guardarei sempre com muito carinho.



Um mundo que me faz queixar menos do mundo fora das paredes que conheci e conheço já que, por mais difícil, duro e injusto que possa ser, por teres feito parte dele se tornou preenchido por tanto Amor que tenho que reconhecer que sou uma privilegiada. Sou uma privilegiada por esta esfera que criaste ao longo dos anos, onde encontrei um porto seguro e de abrigo. Sou privilegiada porque compreendes o meu percurso, as minhas escolhas e, sobretudo, a dificuldade que tem sido alcançar todos os sonhos que ajudaste a moldar e erguer. Sou privilegiada por me teres enxugado tantas lágrimas que caíram (e vão caindo) quando o cansaço foi demasiado para que conseguisse ver o lado brilhante das situações. Sou uma privilegiada porque, longe ou perto, nunca corri sozinha atrás dos meus objetivos. Tu correste sempre ao meu lado sem pedires para parar para recuperar o fôlego por causa de todas as corridas que já tinhas feito por ti própria. Sou uma privilegiada porque, por te ter, Mãe, tenho o Mundo.



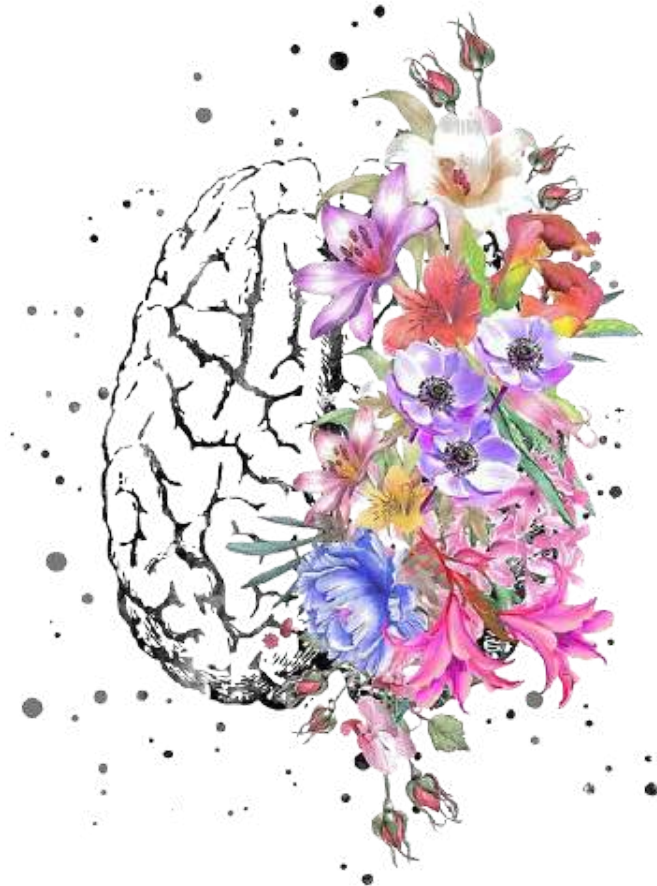
Amo-te, Mãe. Amo a tua sabedoria infinita. Amo os teus defeitos por mais que me queixe deles. Amo as tuas gargalhadas que são as que mais feliz me fazem. Amo as nossas conversas. Amo o teu percurso de vida, o exemplo que és. Amo a tua força, a tua garra para uma luta que acontece todos os dias por um lugar melhor. Amo o teu coração genuíno, solidário. Amo que digas o que te vem na alma. Amo que sejas a Mulher destemida que me fez ingressar de armas e bagagens nesta guerra pelo reconhecimento, pela Igualdade.

Amo chegar a casa e sentir que cheguei efetivamente a casa apenas por lá te encontrares. Amo-te, Mãe. Amo cada pedaço de ti - e de nós - para sempre.



Feliz Dia a todas as Mães! A todas as que já o são há muito tempo, a todas as que ainda agora começaram a sê-lo e a todas as que ainda o virão a ser. Feliz Dia a todas as Mães que são exemplos, que são dedicadas, que são Mães! O vosso dia é todos os dias e não é preciso um calendário que nos recorde o papel fundamental que têm na sociedade e conosco. **Vocês serão eternas e, para sempre, infinitas!**

As neurociências do feminino e do masculino



por **Sofia Jesus**

“As mulheres são incapazes de ler um mapa”

“Os homens são incapazes de fazer duas coisas ao mesmo tempo”

Somos cada vez mais bombardeadas/os com **mitos sexistas** sobre as diferenças entre o cérebro da mulher e do homem; a loucura das hormonas femininas; as competências femininas e masculinas...

Penso que é hora de compreendermos melhor o assunto de que estamos a falar. Afinal, **existem ou não diferenças entre os cérebros das mulheres e dos homens?** Em que se traduzem essas diferenças? De onde vêm? E como podemos interpretá-las?

Para leres o texto completo clica **sob esta página**

As neurociências do feminino e do masculino



por **Sofia Jesus**

Somos cada vez mais bombardeadas/os com mitos sexistas sobre as diferenças entre o cérebro da mulher e do homem; a loucura das hormonas femininas; as competências femininas e masculinas...

“As mulheres são incapazes de ler um mapa”, “os homens são incapazes de fazer duas coisas ao mesmo tempo” ...

Penso que é hora de compreendermos melhor o assunto de que estamos a falar. Afinal, existem ou não diferenças entre os cérebros das mulheres e dos homens? Em que se traduzem essas diferenças? De onde vêm? E como podemos interpretá-las?

Passámos dezenas de anos a investigar as diferenças entre o cérebro das mulheres e dos homens, quer a nível estrutural quer a nível funcional. O conhecimento ganho com estas pesquisas levantou muitas questões e alguns problemas. Um dos maiores problemas foi o uso deste conhecimento para justificar o tratamento da mulher como um ser inferior. A maioria destas descobertas não está errada, contudo, foi mal-interpretada e deturpada pelos cientistas e pela sociedade. Um dos mitos mais antigos sugeria que as mulheres eram menos inteligentes do que os homens porque tinham um cérebro de tamanho inferior, assim, este era uma “prova da inferioridade da mulher”.

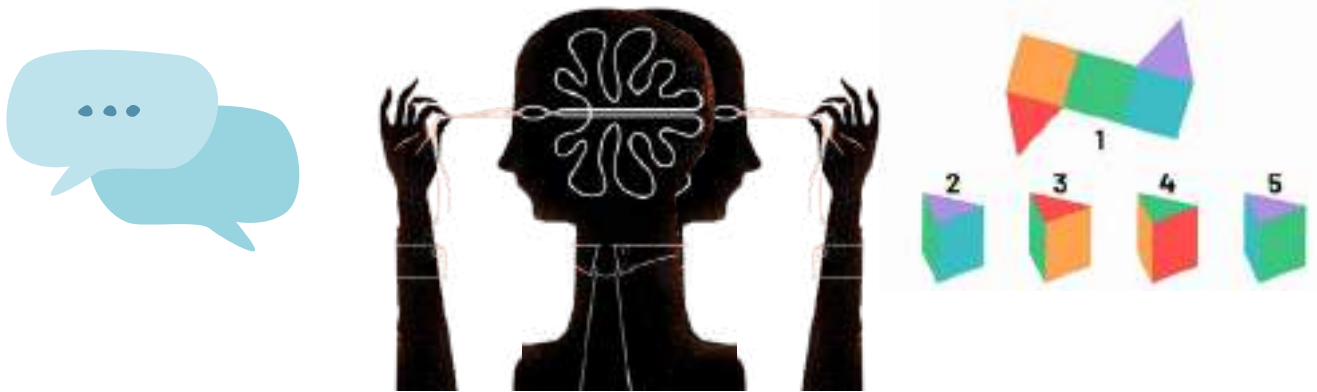
Ora, é verdade que o cérebro da mulher (1130cm) tende a ser, em média, mais pequeno do que o cérebro masculino (1260cm). Para agravar ainda a teoria, o número de neurónios é também inferior nas mulheres. As mulheres têm cerca de 3 milhões a menos de células nervosas.

Porém, como já devem calcular, o tamanho do cérebro é proporcional ao tamanho do corpo e não existe, até hoje, qualquer indício de uma correlação entre o quociente de inteligência e o tamanho do cérebro e/ou o número de neurónios. Por outras palavras, ter um cérebro grande e muitos neurónios não significa que essa pessoa será mais inteligente. Sabemos, atualmente, que a quantidade e qualidade das ligações entre neurónios, que se estabelecem com a aprendizagem, são infinitamente mais importantes do que o número de células nervosas. Para além disso, precisamos até de eliminar neurónios, numa etapa da nossa vida, para podermos, posteriormente, formar conexões otimizadas entre os neurónios que preservamos.

Ainda a nível estrutural, vários estudos demonstraram que as mulheres possuem um **corpo caloso maior** – a ponte de fibras nervosas que liga o hemisfério esquerdo ao direito. Esta descoberta serviu para justificar um absurdo número de estereótipos como a ideia de que as mulheres são ilógicas pois os sentimentos do hemisfério direito, conhecido por ser emocional, interferiam com o tratamento do hemisfério esquerdo, conhecido por ser calculista e racional. Na realidade, esta diferença no corpo caloso apenas sugere que **as mulheres teriam um cérebro mais bilateral** – com uma representação bilateral das funções cognitivas. Esta bilateralidade verifica-se especialmente no domínio da linguagem, o que explicaria a menor incidência da afasia nas mulheres e a maior facilidade com que as mulheres recuperam dos AVC em comparação com os homens.

É importante ainda referir que pesquisas como estas são muitas vezes baseadas em pequenas amostras e as técnicas para medir o "tamanho" de qualquer região cerebral ainda são bastante rudimentares e sujeitas a interpretação. O hipotálamo da mulher também foi descrito como sendo maior do que o dos homens, o que estaria diretamente associado à produção de hormonas. A existência destas diferenças cerebrais repousa em fundações frágeis. E, claro, a ideia do cérebro "esquerdo" e "direito" está muito próxima de um mito, uma vez que a lateralização das funções cognitivas é muito variável e depende de vários fatores individuais.

A nível funcional, o cérebro das mulheres e dos homens distingue-se melhor ou pior segundo as tarefas cognitivas realizadas. **As mulheres obtiveram melhores resultados nos exercícios de linguagem e de sons. Os homens tiveram um maior sucesso em tarefas de contornos geométricos, de orientação e rotação mental de objetos.**



Contudo, os resultados das mulheres variam imenso segundo **o ciclo hormonal**. As hormonas femininas são capazes de influenciar e, neste caso, melhorar as capacidades de representação espacial das mulheres. Esta influência verifica-se inclusive antes do nascimento, em situações em que as raparigas que foram expostas à testosterona no útero demonstravam uma melhor capacidade de representação espacial e o inverso acontecia a rapazes expostos a pouca testosterona. A memória de trabalho verbal e espacial, por exemplo, melhora quando os níveis de estrogénio são mais altos. Há mudanças muito positivas em relação ao tempo de ovulação - melhora a capacidade de resposta à informação sensorial, por exemplo, e melhora o tempo geral de reação. O ciclo menstrual das mulheres e os seus efeitos emocionais e cognitivos despertam interesse nos cientistas há já quase um século. Contudo, houve poucos estudos conclusivos sobre esta temática e foram frequentemente mal-interpretados para denigrir as capacidades das mulheres.

A síndrome pré-menstrual, por exemplo, apareceu na década de 1930 e foi apresentada como uma razão pela qual as mulheres não deviam ocupar posições de poder e para serem excluídas do programa espacial norte-americano.



Embora a menstruação engendre, de facto, uma série de alterações cognitivas e emocionais, muitos destes sintomas podem ser uma resposta psicossomática às expectativas sociais ao invés de alterações biológicas. Num estudo da Universidade de Princeton, as mulheres receberam informações falsas sobre o estado do seu ciclo menstrual. O estudo revelou que as mulheres que foram informadas que estavam na fase pré-menstrual relatavam mais sintomas de TPM mesmo que não estivessem nesta fase do ciclo, - o que sustenta a ideia de que alguns dos sintomas vêm das suas expectativas. As expectativas dos investigadores também comportam algum viés confirmatório uma vez que estes tendem a empreender estudos que apoiam estereótipos ao invés de procurar evidências que possam desafiar as suas suposições.

Acima de tudo, um dos desafios do estudo neurológico das diferenças entre sexos tem sido **explicar o papel da cultura**, uma vez que muitas das diferenças aparentes na estrutura do cérebro podem ter vindo da educação e não da biologia. Sabemos que o cérebro é plástico, ou seja, é moldado pela experiência. Certos comportamentos são encorajados consoante a criança é uma menina ou um menino. É por isso que é tão importante abordar a questão dos **estereótipos criados pelos brinquedos**, por exemplo. Existem algumas implicações muito profundas dos brinquedos com que brincamos quando somos muito jovens. Estes momentos de brincadeira podem ser considerados como "oportunidades de treino" que podem moldar o cérebro de uma criança. As crianças são particularmente sensíveis aos estereótipos de género porque os seus cérebros estão numa fase de crescimento e estabelecimento das redes neurais predominantes.



Uma criança que brinque com Legos ou com o jogo Tetris no qual tem de girar tijolos e encontrar formas de organizá-los em novas estruturas, a criança vai construir as redes neurais envolvidas no processamento visual e espacial

Mais tarde, poderá vir a ser elogiada por estas habilidades, o que significa que vai continuar a praticá-las. Finalmente, a criança, transformada em adulta, poderá encontrar uma profissão que requer que passe todos os dias a melhorar estas competências.

Uma equipa de psicólogos mostrou que as aparentes diferenças de sexo na cognição espacial diminuem quando se leva em conta o tempo que uma pessoa passa a jogar jogos de vídeo como o Tetris, por exemplo.

Não querendo ignorar nem minimizar a importância das hormonas e da biologia no nosso comportamento e arquitetura cerebral, devemos lembrar-nos de que a cultura também representa um papel importante (e, provavelmente, maior do que sabemos). É extremamente importante que estejamos sempre alertas para estereótipos de género e para os papéis sociais a que expomos e para que treinamos as nossas crianças. Só reduzindo o viés cultural é que poderemos um dia vir a saber as verdadeiras diferenças biológicas entre mulheres e homens e o que estas podem implicar.

As/os cientistas devem ser sempre muito cuidadosas/os e absterem-se de falar de diferenças fundamentais ou profundas. Em última análise, temos de aceitar que cada um de nós tem um cérebro único e que as nossas capacidades não podem ser definidas por um rótulo único como o nosso sexo.

Compreender que **cada cérebro é diferente**, e não é necessariamente uma causa do sexo de quem o possui, é um importante passo em frente no século XXI.



Somos Mulheres

por **Equipa dMpM4**



No passado dia 08 de março, Dia Internacional da Mulher, assinalámos a data através de um vídeo. Nesta edição da nossa Newsletter, não podíamos deixar de partilhar convosco a produção textual a que as jovens do "De Mulher para Mulher 4" e algumas integrantes da equipa do projeto deram voz.

Para leres o texto **clica [sob esta página](#)**

Somos mulheres

por **Equipa dMpM4**



Somos Mulheres. Somos alvos constantes de preconceitos. Somos vítimas de todos os tipos de violência. Somos as maria-rapazes, as betas e as puritanas. As histéricas, as coscuvilheiras intrometidas, as chatas e exageradas. Somos as frágeis, as dóceis, as resignadas. Somos Mulheres e queremos ver todas estas conceções enterradas, desaparecidas, findas, extintas.

Merecemos ser escutadas e reconhecidas. Somos Mulheres! Queremos sair à noite sem contar os centímetros das nossas saias, sem olhar as sombras indagando se seremos nós as próximas a sofrer as atrocidades que tantos agressores cometeram contra as nossas irmãs. Queremos caminhar confiantes pelo escritório sem que assumam que dormimos com o patrão, que o nosso mérito não existe, que não somos merecedoras do lugar que conquistamos com trabalho árduo e anos de estudo.

Queremos protestar sempre que nos tentam pisar e falar quando estamos descontentes sem sermos rotuladas de loucas, chatas e exageradas. Queremos que os nossos corpos sejam nossos e que a nossa autoestima não seja constantemente atacada pelos padrões de beleza ditados pelo capitalismo em nome do lucro. Queremos ler sentadas num jardim sem que vejam nisso um convite para que se sentem ao nosso lado e façam conversa só porque somos mulheres e estamos sozinhas naquele espaço.



Queremos viajar sozinhas sem que nos digam que existem impedimentos porque somos mulheres, que é perigoso, que devemos evitar. Queremos que, quando não haja nenhuma mulher segurança, aqueles que nos revistam não sintam liberdade de passar as mãos nos nossos corpos sabendo que ali não encontrarão nada para além das nossas curvas. Queremos ser reconhecidas como as melhores na nossa turma de informática, de engenharia, de matemática ou de qualquer outra coisa desde que isso seja merecido.

Queremos que deixem de existir áreas predominantemente masculinas apenas porque uma mulher nessa área não é vista como uma mulher a sério. Queremos ser tratadas com respeito quando vamos ao médico, que nos façam diagnósticos completos e que não achem que tudo o que dizemos é uma patologia inventada para fazer de nós vítimas. Queremos que procedimentos cirúrgicos deixem de ter nomes pré-históricos no uso corriqueiro, afinal, nenhum marido tem poder sobre os pontos que queremos ou não levar.

Queremos ser reconhecidas como seres que também são sexuais, temos vontades, desejos e fantasias como qualquer homem. Queremos abrir as nossas redes sociais e não receber mensagens de assédio, convites despropositados. Queremos responder a essas mesmas mensagens com negativas sem que nos insultem e condenem, sem que nos digam que somos convencidas, arrogantes, pudicas e nos ataquem por se sentirem fragilizados pela nossa falta de interesse.

Queremos abraçar o nosso melhor amigo sem que todas as pessoas ao nosso redor pensem "olhem lá aquela porca! Ele tem namorada, o que é que ela pensa que está a fazer?" quando não estamos a fazer nada mais do que abraçar alguém importante para nós. Queremos apaixonar-nos e deixar de nos apaixonar todas as vezes que nos apetecer ou que ditar o coração sem sermos a Maria-que-vai-com-todos e a desavergonhada.

Queremos que, num restaurante, nos dirijam também a nós a palavra como fazem ao homem que nos acompanha já que não é ele que vai pagar as nossas contas. Queremos ligar a televisão e não ver mulheres objetificadas. Queremos ir na estrada e não ouvir impropérios só porque somos uma mulher ao volante. Queremos que um sorriso educado nosso não seja interpretado como um mar de segundas intenções. Queremos vestir o que nos apetecer, ter a profissão que nos aprouver e dizer os palavrões que nos parecerem convenientes sem que nos digam que somos menos mulheres por isso.

Queremos ser mães, não queremos ser mães e não sabemos se queremos ser mães e queremos que a maternidade e a nossa escolha deixe de ser um tema aberto à discussão social. Queremos respeito. Queremos liberdade. Queremos segurança.

Somos Mulheres.

Somos fruto das vitórias semeadas por aquelas que nos precederam. Somos fortes e independentes. Somos capazes de feitos que marcam as páginas de uma história muitas vezes invisível. Somos audazes e perspicazes.

Somos mais do que roupas bonitas e maquilhagem. Somos desportistas, juízas, políticas, artistas. Somos transformadoras. Somos ousadas. Somos tímidas e irreverentes.





Somos mulheres de todas as culturas, experiências e personalidades. Somos inquietas. Somos perseverantes. Somos filhas, mães, tias e avós. Somos trabalhadoras. Somos introspectivas, ativas, certeiras, destemidas. Somos sonhos que concretizamos em objetivos. Somos as barreiras que ultrapassamos diariamente e os muros que escalamos toda a nossa vida.

Somos inteiras. Somos resilientes. Somos complexas, e sedentas por uma realidade melhor, justa, igualitária. Somos nós e não vamos ter mais medo das represálias que isso pode acarretar.

Somos Mulheres e estamos aqui em luta!

"Não foste nada assediada! Nem dizes nomes!"

por Catarina Borges



É preciso muita coragem para vir a público expor situações de assédio. É preciso ainda mais força se considerarmos a posição social de quem vimos expor. O mais triste de tudo isto é sabermos que precisamos de coragem para denunciar pelas represálias que sofreremos por parte da sociedade, como se a pessoa assediada merecesse o ódio gratuito que há quem goste de destilar pelas redes sociais.

Para leres o texto completo clica [sob esta página](#)

"Não foste nada assediada! Nem dizes nomes!"

por Catarina Borges



É preciso muita coragem para vir a público expor situações de assédio. É preciso ainda mais força se considerarmos a posição social de quem vimos expor. O mais triste de tudo isto é sabermos que precisamos de coragem para denunciar pelas represálias que sofreremos por parte da sociedade, como se a pessoa assediada merecesse o ódio gratuito que há quem goste de destilar pelas redes sociais.

Sofia Arruda, atriz portuguesa de 32 anos de idade, confessou recentemente ter sido vítima de assédio, num canal de televisão, acabando por não trabalhar nos anos seguintes. As redes sociais dispararam em massa reações. Se, por um lado, outras mulheres se sentiram mais confortáveis e confiantes para exporem as suas próprias histórias, a verdade é que o outro lado se encheu e fervilhou com comentários machistas e misóginos. Essas pessoas, provavelmente com muito pouco para fazer nas suas vidas, decidiram que era uma boa forma de entretenimento enxovalhar em tudo quanto era caixa de comentário alguém que, por si só, já estava a abordar um tema em que expunha a sua vulnerabilidade enquanto ser humano. Enquanto Mulher.

Entre outras coisas amargas, podia ler-se:


"Quando isso acontece é para dizer de imediato !! Não é mais depois e no canal da concorrência!! E por essas e outras que muitas as vezes nós duvidamos!! E não venham agora com coisas !! A nossa dignidade a cima de tudo !! Quem cala aceita !! Estamos no século 21 não venham cá com conversa."

Comentário lido por uma mulher no Facebook

"O porquê de ela não dizer o nome da pessoa que assédio este é só para ter fama ficam esquecidas e depois é isto eu acreditava se ela disse o nome isso sim agora vir falar mal nas costas é muito feio ou filha deves pensar que é tudo estúpido se sabes quem é diz o nome e enfrenta."

Comentário lido por uma mulher no Facebook

Mulheres a atacarem outras mulheres porque estas decidiram falar de algo que lhes aconteceu. Para além destas pérolas, outras existem que demarcam Sofia como uma má atriz, como desesperada, como mentirosa, até de egoísta por não partilhar o nome da pessoa... O escárnio, o mal dizer, a maldade até. Não há ninguém que explique o conceito de empatia a estas pessoas? Não há bom senso que penetre o espírito desta gente e as faça compreender o quão irrisórios são os seus comentários? Não há limite que consigam distinguir, uma qualquer linha invisível que faça com que conheçam a famosa hora de parar? Ainda para mais, sendo mulheres. Como é possível que se proponham assim a agredir outras mulheres? Devem ser casos raros se nunca sentiram na pele o assédio, os convites despropositados, as situações desconfortáveis e opressoras a que os egos de alguns homens nos obrigam... Assédios são sofridos em todo o lado e sob variadas formas. Infelizmente, por existirem repercussões desta escala, o nosso primeiro pensamento não costuma ser apresentar queixar, sinalizar. Pelo contrário, procuramos até evitar. Somos assediadas em todas as idades. Na rua, na escola, no ginásio...



Ainda hoje, por estar a escrever este texto, percebi que tanto eu quanto a minha melhor amiga deixamos de frequentar o ginásio pelo mesmo motivo. Confiamos cegamente uma na outra mas nunca nos ocorreu contar que não nos sentíamos confortáveis para ir mais porque o professor de uma aula que frequentávamos e que monitorizava, também, o treino no ginásio decidiu que era boa ideia não parar de nos enviar mensagens impróprias. Simplesmente deixamos de ir e não falamos mais sobre o assunto. Até hoje.


As vítimas não são obrigadas a dizer-nos nada. Têm direito a processar os eventos em silêncio, a agir em conformidade com o seu bem-estar. Como pretendem que se incentive a quebra deste silêncio esmagador em torno da violência contra a Mulher, se são os primeiros e as primeiras a atirar pedras sempre que alguém decide falar? Não é por já terem aparecido nos vossos ecrãs que estas pessoas deixam de ser de carne e osso. Não são as personagens que vos aparecessem nas novelas de horário nobre. São pessoas. Merecem ser tratadas e respeitadas como tal. Não é por terem um nome conhecido que se devem calar, não é por terem uma profissão específica que querem aparecer. Ninguém gosta de ser assediada ou assediado só para dizer que apareceu.

Para além de tudo isto, falta dizer que os processos de queixa por assédio não são fáceis. As mesmas perguntas estúpidas que há quem faça nas redes sociais, as mesmas ideias absurdas sobre como é que a vítima se pôs a jeito ou o "de certeza que também querias", são feitas durante o processo de queixa na maioria dos casos.



Sim, pasmem: as autoridades competentes tendem a falar connosco como se nós tivéssemos culpa. É verdade, a culpabilização das mulheres ainda está aí. Nós ainda somos as bruxas que não arderam na fogueira e os males de toda a sociedade. Afinal, não era bem mais fácil para toda a gente se ficássemos sempre caladas?

A Sofia não expôs somente o seu caso. Expôs o ódio que ainda habita por aí. Expôs o pensamento retrógrado e machista de uma grande percentagem de pessoas deste país. É urgente que exista mais respeito. Mais vontade de escutar as vítimas sem julgamentos arbitrários. Mais compreensão. Mais valores. Mais formação e educação. Mais empatia.



DE MULHER PARA MULHER

DESAFIAMOS-TE A CONHECER UM FILME:



Mustang (2015)

Recomendação de [Mara Pinto](#)

Um filme incrível e diferente, sobre 5 irmãs revoltadas contra os constrangimentos islâmicos. Apresenta a opressão vivida pelas mulheres adolescentes alvos de casamentos arranjados e da construção da necessidade de pureza e virgindade antes do casamento como também da revolta destas 5 mulheres pelas tradições sociais e culturais a que são colocadas. Um filme a não perder!!

MM
DE MULHER
PARA MULHER IV

REDE
DE JOVENS PARA A IGUALDADE

Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



CIG
ISSÃO PARA A CIDADANIA
E IGUALDADE DE GÉNERO
MINISTÉRIO DA IGUALDADE DE GÉNERO

Esta newsletter é uma produção aberta e colaborativa, pelo que as opiniões aqui expostas não refletem, necessariamente, o pensamento da Rede de Jovens para a Igualdade.

NEWSLETTER FEMINISTA

DE MULHER PARA MULHER

Rede de Jovens para a Igualdade

NESTA EDIÇÃO DE MULHER PARA MULHER:

A Força da Resistência Feminina na Bósnia

Mulheres e Pobreza

Até Quando?

Maternidade Compulsória

"As Ruas São Nossas!"

O Voyeurismo crescente da Coreia do Sul

Prémio de Jornalismo Daphne Caruana Garcia

Como Fazer uma Campanha Feminista para a Mudança Social

Melhores Dias para o Mundo

A REDE DE JOVENS
PARA A IGUALDADE

No dia 23 de junho de 2021, ocorrerá uma sessão plenária em que será discutido um projeto de resolução sobre o Direito à Saúde, com particular foco na saúde sexual e reprodutiva. Estes são direitos fundamentais daqueles que são os Direitos das Mulheres.

Entre algumas outras coisas, estarão em análise o acesso universal ao aborto legal e seguro, a métodos contraceptivos e a medicação, assim como aconselhamento e acompanhamento para as pessoas.

A REDE encoraja-te a estar com atenção às decisões tomadas nesta sessão!

PROJETO DE MULHER
PARA MULHER 4

No próximo dia 12 de julho organizaremos mais uma conversa aberta ao público, desta vez sobre **Educação para os Direitos Humanos**, com um foco nos direitos humanos das Mulheres e Jovens Raparigas. Contaremos com a participação da **Amnistia Internacional** e da **AMCV**.

Vamos compreender melhor a importância da educação para os Direitos Humanos; como é feita a avaliação da aplicação dos direitos humanos; como podemos garantir o respeito destes direitos; quais os desafios na aplicação dos direitos humanos e muito mais. Vem colocar as tuas questões! Poderás inscrever-te em breve, fica atenta ao nosso Facebook e Instagram!

Junta-te a nós!



A força da resistência feminina na Bósnia

por **Sofia Jesus**



Das suas camas ouvem o rio, ouvem a sua música e o rolar das pedras na água. Ao fim da tarde, ondas de fumo ameaçam a réstia de vida selvagem. Estas mulheres erguem-se de uma cabana construída na entrada da ponte que leva a Kruščica, uma aldeia no coração da Bósnia e Herzegovina. As vinte e cinco mulheres, com traços duros, mostram-se inflexíveis, porém, vêem-se tantos olhares brilhantes.

Um sinal adverte: "Nós defendemos a nossa casa".

Para conheceres a sua história clica [sob esta página](#)

A força da resistência feminina na Bósnia

por Sofia Jesus



Mulheres na Bósnia mobilizaram-se contra a construção de barragens.

Os projetos de barragens multiplicam-se na Europa de Leste. Ameaçam o ecossistema, espécies animais e aldeias inteiras. Na Bósnia-Herzegovina, várias mulheres, aldeãs de Kruščica, organizaram a resistência e receberam o Green Nobel a 16 de junho de 2021.

Das suas camas ouvem o rio, ouvem a sua música e o rolar das pedras na água. Ao fim da tarde, ondas de fumo ameaçam a réstia de vida selvagem. Estas mulheres erguem-se de uma cabana construída na entrada da ponte que leva a Kruščica, uma aldeia no coração da Bósnia e Herzegovina. As vinte e cinco mulheres, com traços duros, mostram-se inflexíveis, porém, vêem-se tantos olhares brilhantes. Um sinal adverte: "Nós defendemos a nossa casa".

Por mais de nove meses, elas têm vigiado a ponte para impedir a construção de uma barragem. Takira Tibold, a presidente da resistência, testemunha a persistência destas mulheres que, de noite e de dia, faça chuva ou faça sol, fazem os seus turnos. Nenhuma das máquinas de construção poderá passar e nada as poderá parar.

Todas estão a par dos riscos, já enfrentados algumas vezes, quando as autoridades tentaram desalojá-las a 24 de agosto de 2017, após três semanas de bloqueio. Nessa noite, as aldeãs reuniram-se na ponte e as mulheres tomaram posições na linha da frente, cerrando as fileiras.

Na Bósnia, a violência policial não é incomum, por isso, disseram aos homens para ficarem para trás, pois julgaram que, como mulheres, não arriscavam nada. Porém, estavam enganadas.

Às 5 horas, os veículos da polícia estacionaram a 50 metros da ponte. Homens fardados e quatro membros das forças especiais saíram. Aldeões filmaram a cena. As mulheres estavam sentadas numa forma de resistência pacífica. Após três minutos, investiram contra elas e venceram o bloqueio. Amira Andanagic relembra que a arrastaram ao longo de 15 metros.

Contudo, isto não as demoveu, não se assustam com facilidade. Estas senhoras estão prontas para dar as suas vidas pelo rio. Este projeto de barragem, liderado por um consórcio, que inclui uma empresa Bósnia, bancos estrangeiros e uma participação do Estado, era desconhecido dos moradores de Kruščica até à chegada do primeiro camião a 2 de agosto de 2017.

Só um professor da aldeia sabia que o projeto já estava em andamento desde 2006 e que todo o rio ia ser desviado para alimentar as turbinas de uma barragem.



As aldeãs pediram ajuda a associações locais e às ONG ambientalistas, que responderam e tentaram divulgar a sua história, lançaram uma petição e vários apelos legais. O diretor americano Britton Caillouette decidiu incluir a história destas mulheres no seu documentário sobre os últimos rios selvagens da Europa e as batalhas das cidadãs contra projetos de barragens. Para assistir à primeira exibição do Blue Heart, Amira, Nelina, Ilduza e as outras deixaram a ponte pela primeira vez em mais de duzentos e cinquenta dias. Deixando outras mulheres, uma dúzia de ativistas de todo o mundo, para assumir o comando.

As imagens da sua luta foram projetadas à noite sobre um edifício erguido em 1959, e cuja base rachou em apenas alguns meses, devido à inútil Barragem de Idbar, no leito de um rio quase seco. A emoção destas mulheres foi palpável. Mihela descia os rios selvagens dos Balcãs todos os verões com os seus pais. São memórias de infância que ela se recusa a ver desaparecer debaixo de toneladas de cimento.

O seu objetivo não é apenas salvar o Rio Kruščica. Querem pôr um fim à construção de 300 barragens na Bósnia. Estas barragens forçam a deslocação de imensas pessoas, ora por causa dos reservatórios ora porque os rios estão a secar. Por outro lado, leva ainda à extinção de espécies - 10% dos peixes na Europa estão em risco de extinção devido a barragens. Assinámos convenções para a protecção da biodiversidade e já é tempo de as respeitarmos. Um respeito que as mulheres de Kruščica pretendem ganhar. Estas mulheres constituem uma fonte de inspiração para todas e todos. A mudança é difícil, mas é possível e acontece todos os dias...

“O rio é vida. A nossa fonte de água potável. O coração da nossa aldeia, da nossa comunidade. Se Kruščica for privada do seu rio, será a morte da nossa comunidade.”

Ilduza Mujkic, 45 anos



Mulheres e Pobreza

por Carolina Fonseca



De acordo com um relatório do EIGE sobre o risco de pobreza e exclusão social, ao longo do ciclo de vida, os jovens até aos 24 anos de ambos os géneros são os que estão mais em risco, seguido por uma diminuição do risco ao longo da vida ativa, tornando a aumentar a partir dos 75 anos. Sem surpresa, se fizermos esta separação por género, as mulheres estão mais expostas a este risco, sendo que a disparidade por género atinge o valor mais alto a partir dos 75 anos. **Quais os motivos para esta disparidade de género?**

Para leres o restante clica **sob esta página**

Mulheres e Pobreza

por **Carolina Fonseca**



De acordo com um relatório do EIGE sobre o risco de pobreza e exclusão social, ao longo do ciclo de vida, os jovens até aos 24 anos de ambos os géneros são os que estão mais em risco, seguido por uma diminuição do risco ao longo da vida ativa, tornando a aumentar a partir dos 75 anos.

Sem surpresa, se fizermos esta separação por género, as mulheres estão mais expostas a este risco, sendo que a disparidade por género atinge o valor mais alto a partir dos 75 anos. **Quais os motivos para esta disparidade de género?**

A primeira, e a mais óbvia, é a diferença salarial. Ao longo da carreira, as mulheres recebem em média menos do que os homens. Apesar de no início da carreira profissional, não existir muita diferença salarial entre géneros, ao longo da carreira profissional estas diferenças vão aumentando. Uma mulher com filhos recebe menos do que uma mulher que não tenha filhos. Nos homens, não se vê esta diferença: homens com e sem filhos recebem o mesmo. Quando uma criança adocece, quando precisa de ir ao médico, quando existem reuniões de pais, é a mãe que normalmente vai com eles. Naturalmente, quando se decide quem é que é promovido, as mulheres são muitas vezes deixadas de fora uma vez que trabalharam menos horas, o que as impede de pouparem tanto, para além de descontarem menos para a Segurança Social.

Mais, há mais probabilidade de as mulheres trabalharem a tempo parcial e em empregos precários, que normalmente são mais versáteis para cuidarem dos filhos. São as nossas empregadas domésticas, amas, prestadoras de cuidados informais a idosos, etc. Normalmente, este tipo de trabalho não desconta para a Segurança Social. As donas de casa, que fazem o trabalho não remunerado, ainda menos acesso têm à reforma após uma vida inteira a cuidar dos filhos e maridos. Podiam ter estado no mercado de trabalho, mas em vez disso escolheram o trabalho não remunerado ou por escolha própria, ou por pressões sociais, pouco acesso a creches e outros cuidados de crianças, entre outros fatores e, conseqüentemente, são castigadas na velhice. O porquê da desvalorização destes tipos de trabalhos é um tema para outro dia.



O que é que podemos fazer, então, para contrariar esta tendência? Na ausência de medidas por parte das instituições públicas, a independência financeira é fundamental. Saber não só valorizar a literacia financeira, que é fundamental no dia a dia, mas também fazer parte do mercado laboral é essencial para reduzir a pobreza quando se chega à velhice. A educação é extremamente importante na emancipação da mulher e reduz o risco de pobreza.

Outro motivo pelo qual é importante a independência financeira é para reduzir o risco de abuso financeiro nas relações – as mulheres que não têm poupanças nem rendimentos próprios para se sustentarem ou que estão sujeitas a controlo financeiro por parte dos companheiros estão muito vulneráveis a este tipo de situações.

Referência

EIGE – Pobreza e género ao longo do ciclo de vida, 2017

Até quando?



por **Sofia Cardoso**

Quando somos mulheres, partilhamos o sentimento de já ter sentido um suor frio que nos consome as entranhas. Já rimos de nervoso várias vezes, até porque rir pode ser a nossa salvação em diversas situações. Já nos acanhámos de levantar a voz contra quem nos assediava porque estávamos sozinhas e, infelizmente, a força física não era comparável. Tenho dificuldade em acreditar que alguma mulher não o tenha sentido na vida, por muito que não o admita, sejam quais forem as razões para tal. Infelizmente, vivemos com o coração na boca. Afinal, o pior que nos pode acontecer é corromperem a nossa intimidade contra a nossa vontade, não nos levarem alguns pares de euros.

Para leres o restante clica **sob esta página**

Até quando?



por **Sofia Cardoso**

Quando somos mulheres, partilhamos o sentimento de já ter sentido um suor frio que nos consome as entranhas. Já rimos de nervoso várias vezes, até porque rir pode ser a nossa salvação em diversas situações. Já nos acanhamos de levantar a voz contra quem nos assediava porque estávamos sozinha e, infelizmente, a força física não era comparável. Tenho dificuldade em acreditar que alguma mulher não o tenha sentido na vida, por muito que não o admita, sejam quais forem as razões para tal. Infelizmente, vivemos com o coração na boca. Afinal, o pior que nos pode acontecer é corromperem a nossa intimidade contra a nossa vontade, não nos levarem alguns pares de euros.

Quando vi o terrorífico vídeo do assédio que acontece num autocarro em Coimbra, por parte de um motorista que se encontrava sozinho com uma mulher no veículo, não pude deixar de reconhecer o riso de nervoso que a mulher em questão tinha, enquanto pedia gentilmente que ele se remetesse à sua função, avisando-o que tinha que trabalhar.

Este insistia que queria outra coisa, enquanto ela insistia, da forma mais simpática possível, que tal não era verdade. A mulher filmou o momento de assédio e, felizmente, existiu uma resposta à altura por parte da empresa responsável por este funcionário, que rapidamente o suspendeu.

Felizes não deveríamos ficar, pois é mais um caso de invasão a uma mulher, mas pelo menos algo foi feito. Contudo, a satisfação desvanece-se quando entramos nas publicações sobre o assunto e vemos os comentários. “Estas raparigas hoje em dia também se colocam a jeito com a roupa que vestem”. “Não conhecemos o outro lado da história, se calhar atirou-se a ele”. “Até filmou e tudo parece-me que isto foi uma armadilha para prejudicar o senhor”. “Ela estava-se a rir, não parece assim tão preocupada, ele deve ter sido provocado”. “Ela ri-se e ele perde o emprego, que tristeza”. Após ler tudo isto, posso dizer-vos que a chamada esperança por um mundo melhor corrói-se de uma tamanha forma que chega a ser inconcebível na minha cabeça. Parece que nada adianta. Nunca fazemos nada certo.

Se fugimos, não soubemos enfrentar a situação. Se nos rimos de nervoso, somos oferecidas. Se respondemos torto, se calhar era da nossa imaginação. Se não temos provas, ninguém se acredita. Se temos provas, é porque se tratou de uma armadilha. Não dá. Nunca podemos ganhar. Nunca.

Realmente, não precisamos do movimento feminista para nada, não é?

Temos todas as liberdades. Somos umas exageradas. Está tudo bem. Só temos que explicar o que vestimos, o que fazemos e o que respiramos quando somos assediadas, atacadas e violentadas. Para quê falar de quem nos faz tudo isso? Vamos explicar porque existimos. Vamos pedir permissão para existir. Até quando?



Maternidade compulsória

por Sofia Jesus



A maternidade compulsória é um conjunto de ideias, socialmente veiculadas, que aplicam uma pressão invisível, mas intensa, sobre as mulheres, para que estas tenham filhos.

É, por exemplo, a ideia de que as mulheres são naturalmente mais dotadas do que os homens para cuidar dos filhos; a ideia de que uma mulher não é mulher ou não está completa até ter um filho; que a maternidade é a melhor coisa na vida de uma mulher ou ainda a ideia de que uma mulher que não queira ter filhos é egoísta, pois não está a cumprir o seu destino e está a desperdiçar um dom.

Para leres o texto completo clica [sob esta página](#)

Maternidade compulsória

por Sofia Jesus



A maternidade compulsória é um conjunto de ideias, socialmente veiculadas, que aplicam uma pressão invisível, mas intensa, sobre as mulheres, para que estas tenham filhos. É, por exemplo, a ideia de que as mulheres são naturalmente mais dotadas do que os homens para cuidar dos filhos; a ideia de que uma mulher não é mulher ou não está completa até ter um filho; que a maternidade é a melhor coisa na vida de uma mulher ou ainda a ideia de que uma mulher que não queira ter filhos é egoísta, pois não está a cumprir o seu destino e está a desperdiçar um dom.

A maternidade compulsória pode manifestar-se ainda de um outro modo mais concreto - nos obstáculos jurídicos no acesso aos direitos reprodutivos da mulher.

Se uma mulher não detém a autonomia para decidir se quer ou não ter filhos ou para decidir o momento em que vai procriar, proibindo o aborto ou não facultando informação adequada sobre métodos anticoncepcionais e ciclos hormonais, o estado está a prescrever, assim como o resto da sociedade, a ideia de maternidade compulsória.

A pressão social para a maternidade pode estar presente em comentários aparentemente inocentes, como um casal de amigos perguntar “Então e os filhos, são para quando?” ou um membro da família que diz à rapariga “Tens de te despachar, daqui a nada já não estás na idade” ou “Tens uma bela anca parideira”, que parecem reduzir a mulher, só pelo facto de possuir um útero, a uma eterna incubadora, sem poder de decisão sobre o seu corpo e sobre a sua história.

A pressão social para a maternidade não acaba no momento em que a mulher tem o filho. Pelo contrário, o trabalho exaustivo e não remunerado de cuidar e educar os filhos recai também sobre a mulher como se fosse a sua obrigação por natureza. A ideia social de maternidade exclui toda e qualquer liberdade e individualidade da mulher. A maternidade, num mundo que desresponsabiliza a figura paterna das suas obrigações para com os seus filhos, é uma experiência solitária. Muitas mães sentem ainda a obrigação de gostar da experiência de maternidade e sentem-se vis e culpadas por terem emoções contraditórias que não podem admitir.

A realidade é que a mulher não tem qualquer obrigação de ter filhos durante a sua vida, a mulher nunca se deveria sentir culpada por se querer concentrar na sua carreira ou noutro aspecto qualquer da sua vida. Se os homens não se sentem culpados por isso, por que razão deveriam as mulheres? Cabe-nos a nós sensibilizar a sociedade para pôr um fim a esta pressão invisível e injusta assim como às suas consequências. Cabe-nos igualmente a nós mudar a ideia de que a mulher deve ser a cuidadora por excelência e abrir o caminho para que a paternidade deixe de ser facultativa, para que as mulheres escolham conscientemente os seus destinos e para que exista uma real equidade entre mulheres e homens.



"As Ruas São Nossas!"

por Ana Catarina Borges



No decorrer dos últimos meses, muitos são os casos que têm surgido de mulheres e jovens raparigas que são vítimas de assédio sexual e de perseguições na cidade do Porto e em Matosinhos.

O Porto é uma cidade relativamente pequena, repleta de vida e de pessoas simpáticas que sabem receber de braços abertos. É uma cidade calma e onde, por norma, podemos sair à noite sem esperar sempre o pior como acontece em tantas outras cidades por esse mundo fora. Pelo menos, este sempre foi o quadro bonito e ilusório que quem vive nesta zona viu ser pintado, por mais que o Porto seja uma cidade como qualquer outra, onde existem estereótipos, preconceitos, problemas e, como não poderia deixar de ser, episódios violentos.

O que é que mudou então?

Para leres o restante clica [sob esta página](#)

"As Ruas São Nossas!"

por Ana Catarina Borges



No decorrer dos últimos meses, muitos são os casos que têm surgido de mulheres e jovens raparigas que são vítimas de assédio sexual e de perseguições na cidade do Porto e em Matosinhos.

O Porto é uma cidade relativamente pequena, repleta de vida e de pessoas simpáticas que sabem receber de braços abertos. É uma cidade calma e onde, por norma, podemos sair à noite sem esperar sempre o pior como acontece em tantas outras cidades por esse mundo fora. Pelo menos, este sempre foi o quadro bonito e ilusório que quem vive nesta zona viu ser pintado, por mais que o Porto seja uma cidade como qualquer outra, onde existem estereótipos, preconceitos, problemas e, como não poderia deixar de ser, episódios violentos.

O que é que mudou então?

A resposta é simples: as mulheres mudaram! As mulheres cansaram-se de ser alvos, cansaram-se de não poder caminhar descansadas sem serem assediadas, cansaram-se de terem que mudar de caminho com os corações palpitantes e praticamente a correr para escapar de alguém que as persegue.

Situações como as que têm vindo a ser relatadas sempre existiram, possivelmente em larga escala. As mulheres é que se sentiam envergonhadas, subjugadas pelo que a sociedade ia dizer sobre si se contassem o que lhes acontecia: “Aquela acha-se!”, “Como se alguém fosse andar atrás dela...”, “Quem ouvir pensa que é a última bolacha do pacote.”, “Estás tonta! De certeza que te assustaste e imaginaste que te perseguiu.”. As mulheres cansaram-se disto e, como tal, hoje recorrem a todos os meios a que têm acesso para se protegerem e para alertarem outras mulheres, para além de procurarem justiça.

Claro está que ainda temos que lidar com os enxeridos das redes sociais, aqueles tipos que só sabem opinar a partir das suas posições privilegiadas, e que vêm instruir o mundo acerca do exagero, do quão fictícias são estas histórias e de como é impossível que de um momento para o outro existam tantos casos. Meus amigos (e, sim, escrevo amigos porque são maioritariamente homens a dizer e escrever disparates deste tipo), vocês pouco ou nada sabem sobre



o assunto. Percam essa ilusão. Nós, somos as meninas pequenas que ouvíamos as mães e as avós dizerem que tivéssemos cuidado, que não falássemos com estranhos, que não usássemos roupas curtas e/ou decotadas para que não atraíssemos olhares sobre nós. Somos as jovens raparigas a quem sempre perguntaram com quem íamos e vínhamos quando íamos sair, se ia uma amiga connosco ou se seriam só rapazes. Não era falta de confiança nos nossos amigos, era falta de confiança na sociedade misógina e patriarcal em que vivemos.

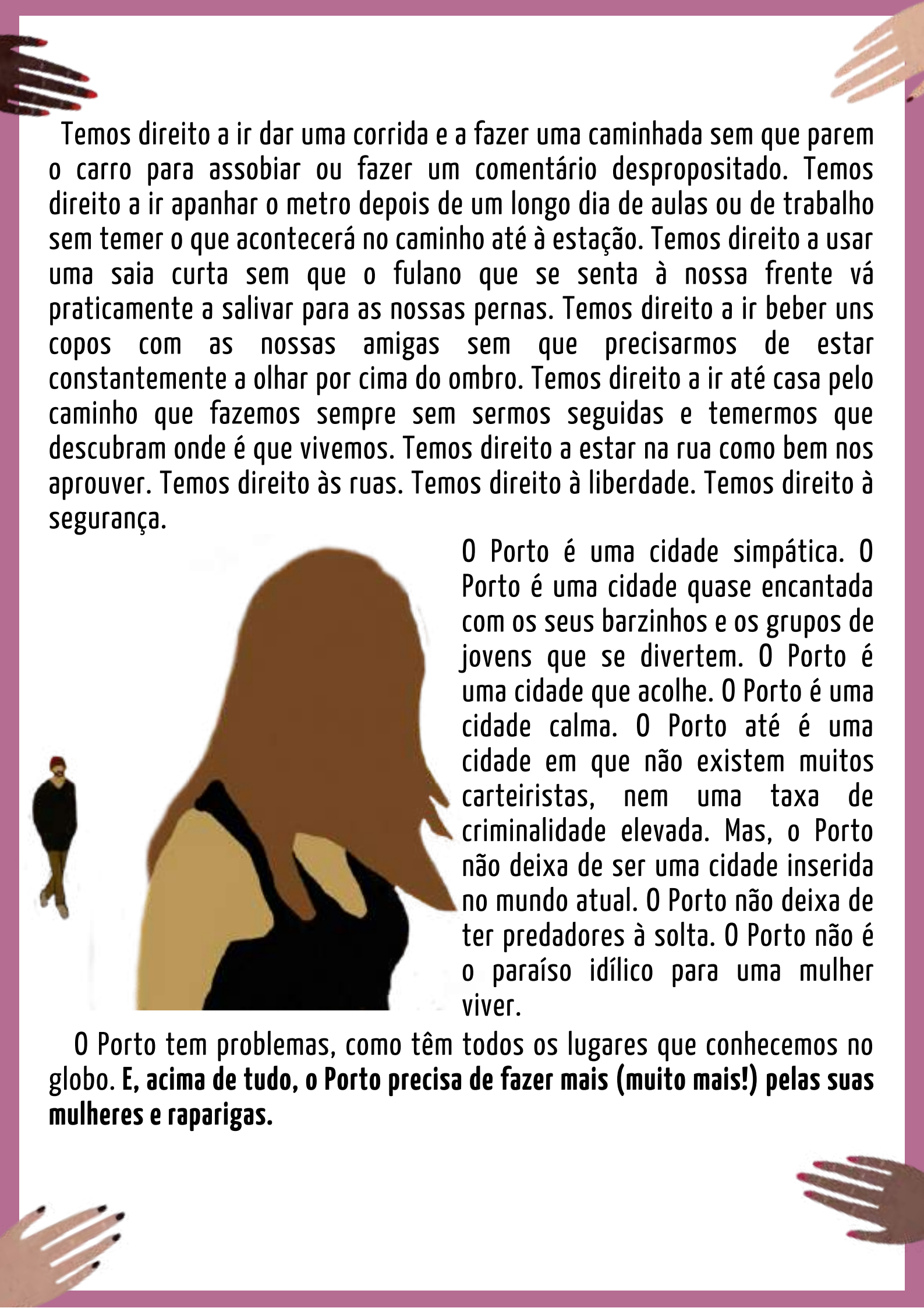
Se calhar, estas mulheres que nos alertaram e que sempre nos consciencializaram acerca dos perigos inerentes ao nosso sexo, perigos esses que existem apenas porque nascemos mulheres, só não chamavam estes perseguidores como aquilo que nós não temos medo nem vergonha de chamar atualmente: predadores.




As denúncias têm sido bastante precisas, detalhadas, gráficas. As mulheres descrevem o que lhes tem acontecido, as experiências tenebrosas de que são vítimas. É inadmissível que as organizações e núcleos feministas que lutam pelo fim desta repugnante situação se vejam obrigadas a fazerem comunicados por serem acusadas de divulgarem mentiras. Quais mentiras? Arrisco-me a dizer que 99.9% das mulheres tem um relato em que foi vítima de assédio. Arrisco-me a dizer que o medo é conhecido de todas nós.

O mero pensamento que induz alguém a dizer que todas estas vozes contam mentiras é proveniente apenas de quem vive em total desfasamento com a realidade do nosso dia-a-dia.

As mulheres têm-se unido. Têm marchado. Têm revolucionado. Têm procurado dar um fim à calamidade. “As ruas são nossas” não é um slogan que serve para boicotar os direitos dos homens... É um slogan que mostra que nós temos tanto direito a sentirmo-nos seguras nas nossas ruas e cidades como os homens têm.

The page features four stylized hand illustrations in the corners: top-left (dark skin), top-right (light skin), bottom-left (light skin), and bottom-right (dark skin).

Temos direito a ir dar uma corrida e a fazer uma caminhada sem que parem o carro para assobiar ou fazer um comentário despropositado. Temos direito a ir apanhar o metro depois de um longo dia de aulas ou de trabalho sem temer o que acontecerá no caminho até à estação. Temos direito a usar uma saia curta sem que o fulano que se senta à nossa frente vá praticamente a salivar para as nossas pernas. Temos direito a ir beber uns copos com as nossas amigas sem que precisarmos de estar constantemente a olhar por cima do ombro. Temos direito a ir até casa pelo caminho que fazemos sempre sem sermos seguidas e temermos que descubram onde é que vivemos. Temos direito a estar na rua como bem nos aprouver. Temos direito às ruas. Temos direito à liberdade. Temos direito à segurança.

A large illustration of a woman with long brown hair, seen from the back, wearing a black top. To her left, a smaller illustration of a man in a dark jacket and red cap walking.

O Porto é uma cidade simpática. O Porto é uma cidade quase encantada com os seus barzinhos e os grupos de jovens que se divertem. O Porto é uma cidade que acolhe. O Porto é uma cidade calma. O Porto até é uma cidade em que não existem muitos carteiristas, nem uma taxa de criminalidade elevada. Mas, o Porto não deixa de ser uma cidade inserida no mundo atual. O Porto não deixa de ter predadores à solta. O Porto não é o paraíso idílico para uma mulher viver.

O Porto tem problemas, como têm todos os lugares que conhecemos no globo. E, **acima de tudo, o Porto precisa de fazer mais (muito mais!) pelas suas mulheres e raparigas.**

O voyeurismo crescente da Coreia do Sul

por **Sofia Jesus**



A Coreia do Sul tornou-se o epicentro global do uso de câmeras minúsculas e escondidas para filmar vítimas nuas, a urinar ou durante práticas sexuais.

Mulheres e meninas revelam ter passado a evitar o uso de casas de banho públicas. Preocupam-se com câmaras escondidas, mesmo quando estão em casa. Um número alarmante de sobreviventes de crimes sexuais digitais relataram que consideraram o suicídio.

Para leres o restante clica **sob esta página**

O voyeurismo crescente da Coreia do Sul

por Sofia Jesus



A Coreia do Sul tornou-se o epicentro global do uso de spycams - câmeras minúsculas e escondidas para filmar vítimas nuas, a urinar ou durante práticas sexuais. Outros casos envolveram fotos íntimas que foram divulgadas sem permissão, ou abusos sexuais capturados em vídeos compartilhados online. Na Coreia do Sul, a publicação frequente de imagens sexuais de mulheres e raparigas na Internet sem o seu consentimento está a ter um impacto devastador nas vítimas.

De acordo com um estudo da ONG Human Rights Watch, neste país asiático, as acusações por crimes sexuais envolvendo filmagens de vídeos ilegais **aumentaram onze vezes entre 2008 e 2017**. A polícia diz que a maior disponibilidade de smartphones, bem como o aumento dos social media, contribuíram para esse aumento.

É um problema que afeta a vida de todas as mulheres coreanas, independentemente da idade. Mulheres e meninas admitem ter passado a evitar o uso de casas de banho públicas. Preocupam-se com câmaras escondidas, mesmo quando estão em casa. Um número alarmante de sobreviventes de crimes sexuais digitais relatam que consideraram o suicídio. O governo deveria fazer mais para prevenir e combater estes crimes sexuais digitais. Em muitos casos, os responsáveis pelo sistema de justiça criminal – principalmente homens – simplesmente não entendem, ou não reconhecem a gravidade destes atos.

O relatório intitulado **"My Life is not your porn: Digital Sex Crimes in South Korea"** baseia-se em 38 entrevistas com vítimas e especialistas em crimes sexuais digitais. Este revela que, apesar das reformas legais na Coreia do Sul, mulheres e meninas alvo de crimes sexuais digitais – atos de violência baseada no género, cometidos online através de novas tecnologias – enfrentaram, devido às desigualdades de género, desafios significativos na perseguição de criminosos e na busca de reparação civil.

Os crimes sexuais digitais são crimes que envolvem imagens digitalizadas, quase sempre de mulheres e raparigas, que são capturadas sem o consentimento da vítima, transmitidas sem autorização e, por vezes, manipuladas ou falsificadas. Qualquer um, olhando para uma dessas imagens não consensuais, poderia transmiti-la em qualquer site, de modo que se pode espalhar incontrolavelmente. As vítimas são forçadas a suportar as consequências destes crimes ao longo das suas vidas, com muito pouco apoio do sistema judicial.



Em 2008, menos de 4% dos julgamentos por crimes sexuais envolveram tiroteio ilegal. Em 2017, o número desses casos aumentou onze vezes, de 585 para 6.615 casos, representando 20% de todos os processos penais. Em 2019, os promotores abandonaram 43,5% dos casos de crime sexual digital, contra apenas 27,7% dos casos de homicídio e 19% dos casos de roubo. **Os juízes muitas vezes impõem penas leves:** em 2020, 79% dos condenados por capturar imagens íntimas sem consentimento receberam uma pena de prisão suspensa, uma multa ou uma combinação de ambos; 52% receberam apenas uma pena suspensa. Os problemas que as sobreviventes enfrentam no sistema judicial são exacerbados pela falta de policiais, procuradores e juízes.

O "My Life is not your Porn" conta as histórias de múltiplas sobreviventes, casos como o de Jieun Choi, Park Ji-young, Sohn Ji-won, Kang Yu-jin infelizmente não são raros e multiplicam-se diariamente na Coreia do Sul.



As mulheres e as raparigas alvo enfrentam grandes desafios na procura por justiça. As forças criminais muitas vezes recusam-se a aceitar as suas queixas e comportam-se de forma abusiva, minimizando danos, culpando-as e fazendo-lhes perguntas inapropriadas. Quando os casos terminam em julgamento, as vítimas têm que lutar para serem informadas do caso e serem ouvidas em tribunal. As vítimas ficam frequentemente "imersas no abuso" por encontros com a polícia e outros funcionários da justiça, e pela expectativa de que deveriam ser elas a reunir provas e a continuar a vigiar a internet para encontrar novas aparições de imagens de si mesmas.

As sobreviventes chegam exaustas e traumatizadas à conclusão do julgamento criminal – às vezes com múltiplos recursos, o que demora vários anos. Para além disso, a apresentação de uma queixa civil exige que as vítimas forneçam os seus nomes e endereços, disponibilizando esta informação não só ao público, mas também ao criminoso, o que é inconveniente, para não dizer mais, para a maioria das vítimas. Os recursos civis, como as decisões judiciais que exigem que o acusado destrua as imagens ou pague uma indemnização à vítima, não são fáceis de obter. As ofensas sexuais digitais tornaram-se tão comuns e temidas na Coreia do Sul que afetam a qualidade de vida de todas as mulheres e meninas. Em 2020, a polícia intercetou uma rede online que atraiu dezenas de mulheres e menores de idade para o que as autoridades designaram como "escravidão virtual", onde as vítimas eram chantageadas para enviar imagens sexuais cada vez mais degradantes e violentas de si mesmas.

O governo e a Assembleia Nacional da Coreia do Sul tomaram medidas significativas nos últimos anos para reformar as leis e prestar serviços a pessoas que sofrem de crimes sexuais - em grande parte em resposta a protestos em massa de ativistas em 2018, quando câmeras ocultas filmaram pessoas nas praias e piscinas. Em resposta a este crescente clamor, equipas organizadas pela polícia entraram em acção armados com scanners infravermelhos para detetar lentes e cargas elétricas, passando horas à procura de câmeras instaladas em vestiários, hotéis, casas de banho públicas, etc.



Porém, essas medidas continuam a ser insuficientes, em parte porque não conseguiram combater as desigualdades de gênero enraizadas, que alimentam e banalizam estes crimes sexuais digitais.

No ranking Global de disparidades entre homens e mulheres do Fórum Económico Mundial de 2021, que avalia as desigualdades entre homens e mulheres, a Coreia do Sul está classificada em 102º lugar em termos de paridade. A diferença de gênero, medida pelo subíndice "Participação e Oportunidades Económicas", foi maior do que em todos os outros países economicamente avançados.

O governo precisa de fazer mais esforços: aumentando as penas legais para os condenados, aumentando o número de mulheres entre a polícia, procuradores e juízes, e diminuindo a desigualdade de gênero sistémica que normaliza o consumo de imagens não consensuais.

As mulheres sul-coreanas desempenham quatro vezes mais tarefas não remuneradas do que os homens e têm salários em média 32,5% mais baixos. Numa investigação de 2017 sobre a violência baseada no gênero, envolvendo 2.000 homens Sul-Coreanos, cerca de 80% dos entrevistados admitiram ter cometido atos violentos contra um(a) parceiro/a íntimo/a. Estima-se que uma em cada três mulheres em todo o mundo experimentaram este tipo de violência. O currículo escolar nacional para a educação sexual, que data de 2015, tem recebido críticas generalizadas por perpetuar estereótipos de gênero nocivos.

A causa principal dos crimes sexuais digitais na Coreia do Sul são as opiniões amplamente aceites sobre o comportamento para mulheres e meninas. Abolir esta mentalidade é urgente e deve constituir uma prioridade. Embora o governo tenha preparado novas leis e medidas, não enviou uma mensagem clara e transparente, explicando que as mulheres são iguais aos homens e que a misoginia é inaceitável.



Prémio de Jornalismo Daphne Caruana Galizia



por Ana Catarina Borges

A União Europeia cria, com frequência, novos prémios e eventos para assinalar os marcos de uma determinada data ou da vida de uma determinada pessoa. Assim, no dia 22 de junho de 2021, assistimos ao lançamento de um novo prémio, desta vez na área do Jornalismo, que serve de homenagem a Daphne Caruana Galizia.

Para leres o restante clica **sob esta página**




Prémio de Jornalismo Daphne Caruana Galizia





por Ana Catarina Borges

A União Europeia cria, com frequência, novos prémios e eventos para assinalar os marcos de uma determinada data ou da vida de uma determinada pessoa. Assim, no dia 22 de junho de 2021, assistimos ao lançamento de um novo prémio, desta vez na área do Jornalismo, que serve de homenagem a Daphne Caruana Galizia.

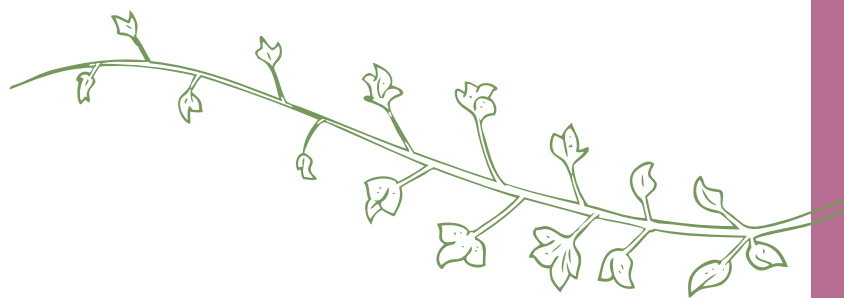
Para quem desconhece este nome, Daphne era uma jornalista maltesa. Era uma mulher que se caracterizava por ser um exemplo no ativismo. O tempo verbal utilizado já revela o desfecho da sua história, não é? Daphne trabalhava incansavelmente, inclusive enquanto blogger, para denunciar a corrupção, o branqueamento de capitais e a criminalidade organizada.







Dedicava o seu trabalho jornalístico a descortinar e apresentar as ligações que o governo do seu país tinha com os Panama Papers, isto é, no que concerne às ligações do governo maltês com a existência de paraísos fiscais e contas offshore, centrando-se na lavagem de dinheiro. A Daphne era tudo isto e o seu trabalho é deveras admirável. Contudo, sabem o que é que a Daphne era mais? A Daphne era mulher. Era casada. Era mãe de três crianças. Era amiga, familiar e colega de outras pessoas que choraram a sua morte. A 16 de outubro de 2017, um carro armadilhado pôs fim à sua vida. Daphne tinha apenas 53 anos e tanto da vida pela frente. Inúmeros foram os protestos relativos à investigação do seu homicídio. Foram tantos que conduziram à demissão do primeiro-ministro da Malta, Joseph Muscat. Anos se passaram desde esse trágico dia e, mesmo assim, em 2019, eurodeputados ainda apelavam à Comissão Europeia para que fossem tomadas medidas conjuntas face a todas as falhas ocorridas na investigação do caso da jornalista.

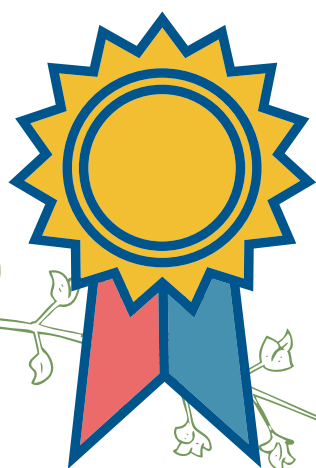
Casos como este, são casos que nos chocam e ferem. Deixamos de ver apenas números e passamos a ver pessoas de carne e osso, mulheres que lutaram por uma carreira e por reconhecimento, mulheres que têm famílias.



É diferente, certo? Passa sempre a ser diferente quando passamos a dar caras e nomes aos números que nos aparecem um pouco por todas as notícias, campanhas e redes sociais. Humanizamos. Tornamos mais pessoal. Passamos a recordar aquela amiga ativista ou aquela familiar jornalista e sentimos o coração apertado por sabermos que poderiam ter sido elas. A 16 de outubro de 2017, uma dessas mulheres foi a Daphne Caruana Galizia.



O prémio, uma singela homenagem para quem tanto fez, servirá para destacar o jornalismo de excelência, segundo o Parlamento Europeu. Premiará o jornalismo que divulgue, defenda e fomente os princípios da União Europeia, tais como a liberdade, a democracia, a igualdade, a dignidade e os Direitos Humanos. Qualquer jornalista (ou equipa de jornalismo) se poderá candidatar a este prémio, desde que tenha artigos publicados pela comunicação social de um dos 27 Estados Membros, sendo o/a vencedor/a escolhido/a anualmente, sempre por volta do aniversário do crime que tirou a vida a Daphne, por um júri independente. Este júri será constituído por representantes da imprensa mas, também, da sociedade civil dos Estados Membros, atribuindo-se um prémio de 20 mil euros.



Se quiseres apresentar um dos teus artigos, podes fazê-lo apenas através do site

<http://daphnejournalismprize.eu/>

A cerimónia ocorrerá a 14 de outubro de 2021 pela primeira.

De facto, esta é uma iniciativa bonita. Podemos notar um esforço de compensação e de homenagem a esta mulher que trabalhava em prol da verdade. A Daphne era uma pessoa conhecida e com um certo estatuto social. Quando se depararem com uma campanha, com um anúncio, com qualquer tipo de menção números de mulheres vítimas homicídio, não se esqueçam da história da Daphne. Não se esqueçam de dar caras e nomes a estas mulheres. Não se esqueçam da importância de humanizar. Nem todas temos e/ou teremos prémios atribuídos em nossa homenagem mas todas somos alguém e representamos papéis imprescindíveis na vida das pessoas que nos rodeiam. Quando pensarem nesta homenagem, lembrem-se sempre que é preciso humanizar.

Como fazer uma Campanha Feminista para a **Mudança Social**

por Equipa da REDE de Jovens para a Igualdade



Quando pensamos em criar uma campanha, seja de que tipo for, temos algumas ideias predefinidas do que deve ser feito e do que devemos explorar. Contudo, uma campanha que visa instigar as pessoas a envolverem-se nas transformações sociais que gostaríamos de ver implementadas exige um esforço acrescido no âmbito de determinados detalhes, sem os quais a nossa campanha não surtirá os efeitos desejados ou alcançará os resultados objetivados. (...)

Mas, então, e quando falamos de campanhas **feministas para a Mudança Social**?

Para leres o restante clica **sob esta página**

Como fazer uma Campanha Feminista para a Mudança Social

por Equipa da REDE de Jovens para a Igualdade



Quando pensamos em criar uma campanha, seja de que tipo for, temos algumas ideias predefinidas do que deve ser feito e do que devemos explorar. Contudo, uma campanha que visa instigar as pessoas a envolverem-se nas transformações sociais que gostaríamos de ver implementadas exige um esforço acrescido no âmbito de determinados detalhes, sem o quais a nossa campanha não surtirá os efeitos desejados ou alcançará os resultados objetivados.

Segundo Waisbord (2014), uma campanha para a mudança social caracteriza-se por ser uma comunicação que visa promover a transformação social, não só a nível individual mas, também, comunitário e estrutural, procurando alcançar uma maior justiça social. O mesmo autor, refere estas campanhas como um meio de ativação das redes sociais e institucionais como estratégia de resposta ao desafio da mudança social. Para Tufte (2017), as campanhas para a mudança social passam pela promoção de um maior envolvimento dos cidadãos e cidadãs nos processos de mudança, motivando a ação conjunta entre órgãos políticos, sociais, institucionais e a ação coletiva geral.

Mas, então, e quando falamos de **campanhas feministas para a Mudança Social?**

Ao nosso redor, inúmeras são as campanhas (panfletos, cartazes, iniciativas online, entre outras) com que nos deparamos e que são referentes aos Direitos das Mulheres e Raparigas. A esmagadora maioria delas, aborda questões prementes como a violência contra Mulheres em relações de intimidade e os abusos sexuais. Muitas destas campanhas partem, até, de entidades ligadas ao trabalho junto de mulheres e crianças em risco. Ainda assim, serão suficientes? Terão a melhor abordagem? Promoverão realmente o Feminismo na sua essência?

Frequentemente, encontramos campanhas em que as mulheres são retratadas de forma sensacionalista, principalmente, quando se tratam de campanhas acerca da violência contra mulheres. A cara marcada, os hematomas visíveis, a expressão de infelicidade quase resignada... Bastará isto para promover a mudança e terminar com casos em que mulheres e raparigas são, de forma constante, alvos de agressores? Em quem queremos promover a mudança? Que comportamentos é que precisam de ser alterados? Nestes casos em particular, é o



comportamento das mulheres que deve estar em evidência ou deveria o foco ser algo mais? Não faria sentido que os agressores fossem representados? Não faria sentido consciencializar a população para o facto de, na maioria das situações de violência, os sinais físicos não estarem evidentes e serem, na sua esmagadora maioria, camuflados, escondidos? Esta é uma abordagem que não tem alcançado os resultados desejados e, pior, acaba por ser uma abordagem reducionista, ignorando inúmeras formas de violência que existem e são perpetuadas nos nossos dias (como a financeira, a psicológica, a social). Estas formas de agressão são tão importantes quanto a violência física, causam marcas profundas e condicionam a vida de milhares de mulheres por todo o mundo.

Para além desta problemática, ainda existem muitas campanhas que não cuidam dos aspetos inerentes à objetificação do corpo feminino, representando as mulheres em trajes curtos e provocadores e, como tal, retirando impacto ao principal foco das suas campanhas.

Assim sendo, o que podemos fazer enquanto agentes de mudança social quando pensamos numa campanha feminista?



Para começar, existem algumas ideias importantes que gostaríamos de deixar em evidência. As campanhas feministas devem:

- Procurar transmitir mensagens fortes e que não recorram ao sensacionalismo.
- Ter uma preocupação acrescida com o modo como a Mulher será representada se o for.
- Retirar o foco da Mulher enquanto vítima, passando a responsabilizar os possíveis agressores.

Posto isto, quais os passos que deves seguir para implementar uma campanha feminista que possa consciencializar e alertar as pessoas para a necessidade de uma alteração de comportamentos?

1

Definição de objetivos

Deves considerar bem qual é ou quais são os objetivos da campanha e defini-los de forma clara, adequando-os à causa feminista.



2

Definição da abordagem da campanha

Estabelecer a teoria de mudança com a qual queres trabalhar e estabelecer as linhas principais da tua abordagem, com vista a que esta possa dar resposta aos objetivos que traçaste previamente.

3

Pensar em como preparar a campanha

Neste ponto, deverás recolher dados que te possam ajudar a compreender a melhor forma de adequares tudo o que definiste inicialmente, podendo contactar outras organizações e entidades.

4

Definição do público-alvo da campanha

Delinear de forma clara o público ao qual se destina a tua campanha, traçando perfis concisos do tipo de pessoas às quais se destina a mensagem que queres transmitir. Por exemplo, se for uma campanha para jovens, não basta que estabeleças esta linha - precisas de pensar em quem são estes/as jovens, de onde são, que idades têm, etc.

5


Definição das mensagens da campanha

Definir algumas mensagens-chave que se relacionem com os objetivos que definiste inicialmente e que possam ser apelativas para o público que escolheste.

6

Pensar no slogan da campanha

Utilizar as mensagens que definiste no ponto anterior e desdobrá-las para que se tornem slogans e/ou hashtags eficazes para a campanha.





7

Estabelecer o formato da campanha

Mediante tudo o que definiste, deves escolher a forma como o vais fazer chegar até às pessoas (vídeo, imagem, cartazes, redes sociais, etc.) e pensar em quem e/ou o quê estará representado nesse formato.

8

Definir onde implementar a campanha

Agora que já definiste os objetivos, o público e o formato, chegou a hora de pensares onde irás desenvolver a campanha, adequando o local a todos os pontos que foram estabelecidos.

9

Pensar em quem deveria implementar a campanha


As campanhas poderão ser implementadas por diferentes entidades (Estado, associações, movimentos sociais, organizações, etc.) e, por isso, importa que penses naquela que poderia ser mais benéfica para os teus objetivos.

10

Avaliação da campanha

Definir estratégias para monitorizar e avaliar o impacto da campanha, face aos objetivos estabelecidos.

No fundo, esperamos que este pequeno contributo te inspire a pensares criticamente sobre as abordagens que são frequentemente adotadas no âmbito de campanhas feministas para a mudança social, refletindo sobre o impacto que poderão ter na mentalidade das pessoas, promovendo a alteração de hábitos e de comportamentos. É fundamental que as nossas estratégias sejam adequadas com vista ao alcance de uma maior justiça social e da equidade que desejamos ver no mundo.



Melhores Dias para o Mundo

por Ana Catarina Borges



"O mundo costumava ser um lugar melhor.", disse num fio de voz à minha mãe esta manhã.

A resposta perdeu-se entre a azáfama do pequeno-almoço e os preparativos para mais um dia de trabalho mas a ideia persiste, ainda agora, enquanto tento escrever um e-mail importante e dar resposta às mil e muitas tarefas que se vão acumulando. O mundo já foi, definitivamente, um lugar bem melhor. Talvez não fosse perfeito e até se encontrasse longe disso, porém, pelo menos, era mais tolerável e tolerante.

Para leres o restante clica [sob esta página](#)

Melhores Dias para o Mundo

por Ana Catarina Borges



"O mundo costumava ser um lugar melhor.", disse num fio de voz à minha mãe esta manhã.

A resposta perdeu-se entre a azáfama do pequeno-almoço e os preparativos para mais um dia de trabalho mas a ideia persiste, ainda agora, enquanto tento escrever um e-mail importante e dar resposta às mil e muitas tarefas que se vão acumulando. O mundo já foi, definitivamente, um lugar bem melhor. Talvez não fosse perfeito e até se encontrasse longe disso, porém, pelo menos, era mais tolerável e tolerante.

Olho para o futuro de forma reticente pelo receio face a todas as novas nuances políticas que têm emergido nos últimos anos. Sempre me reconheci como portuguesa e, simultaneamente, cidadã da União Europeia, estatuto esse que me fazia crer ser um bocadinho de tudo e de toda a parte e que, por isso, sempre ostentei com enorme orgulho. Desde tenra idade, que me vi como pertencente a uma comunidade que em tantos aspetos se aproximava dos ideais de liberdade e de segurança que nos permitem viver, estudar, trabalhar, criar laços em harmonia com tantas outras culturas e personalidades. Atualmente, sinto que estes ideais vão ficando cada vez mais esquecidos e empoeirados à luz de um tempo que não tem acompanhado as mudanças que ainda são necessárias no Mundo. Infelizmente, não posso dizer que me choca que as pessoas apresentem ideias, comportamentos e filosofias de vida extremistas.

Nem sequer posso dizer que me choca que se preocupem consigo mesmas e com as suas vidas e que vão renunciando à luta pelos direitos das minorias. O que me preocupa verdadeiramente é o aumento estrondoso – e, até, abominante – do número de pessoas que se tem vindo a tornar um suporte ativo da supressão de direitos, da consciente alteração de conceitos, da misoginia, do racismo, em suma, da intolerância, do preconceito e da desigualdade. Se temos vindo a conhecer retrocessos na Europa, este baluarte de valores como a igualdade, que posso eu esperar acerca do resto do globo que, em muitos casos, sempre foi visto como menos tolerante e adaptado face à interculturalidade, à aceitação da diferença, à importância do papel da Mulher na sociedade e da Igualdade de Género? As redes sociais e a pandemia só vieram evidenciar um pensamento coletivo à escala mundial que vai representando o estado de degradação em que o mundo se encontra: ataques racistas, aumento dos casos de violência contra mulheres e raparigas, proliferação de redes de tráfico online, gap de género nos efeitos que a pandemia causou na vida das populações e que trouxe precariedade, a falta de eficácia das instituições para dar resposta aos constantes problemas que assolam a sociedade e tantas, tantas outras coisas.



Para além disto, ainda sou forçada a ouvir opiniões de que as situações de intolerância partem de pessoas “menos cultas”. Mas que pessoas “menos cultas”? Não vivemos em bolhas culturais e, obviamente, os problemas com que nos deparamos partem de todo o tipo de pessoas com os mais diversos backgrounds académicos, familiares, culturais e sociais e de nada adianta querer culpar formações, canudos ou falta deles. O problema é geral. A agitação é geral.

Assusta-me o rumo que a Humanidade está a tomar. Assusta-me de sobremaneira e sem meias palavras. Nós, jovens, somos gerações que já lidam com o desemprego, com a crise económica, com a visão de um futuro instável e conturbado e, agora, lidamos também com uma crise de valores. Nós, jovens, que somos de gerações educadas a abrir portas à igualdade, conhecemos, hoje, uma conjuntura política e social em que cada vez menos fazemos pelos direitos humanos.



Repentinamente, parece que acordamos numa Era medonha e de mudanças terríveis para a espécie humana. Acordamos numa Era em que lembramos – corretamente e com toda a razão – os direitos dos animais mas em que, há muito, deixámos de recordar os direitos das pessoas. Uma Era quase selvagem em que recuamos em tantos aspetos a tempos medievais e há muito idos. Acordamos numa Era com a qual, eu, pessoa educada a respeitar a diferença como algo que reside em todos e não apenas nos outros e a lutar pela justiça social, não me consigo (nem posso!) identificar. Acordamos numa Era sobre a qual todas/os nós somos responsáveis. Numa Era que exige, grita, demanda por esperança num futuro melhor e mais risonho, mais justo, mais igualitário. Numa Era em que se tornou premente que discutamos o que é a liberdade, a democracia, a equidade e quais as implicações destes conceitos nas nossas vidas. Numa Era em que precisamos de olhar para o lado vendo iguais entre iguais, sem julgar tudo o que nos é apresentado, sem boicotar os esforços feitos em prol de tantas causas, nomeadamente, a Igualdade de Género entre Mulheres e Homens.



Numa Era em que precisamos urgentemente de repensar aquilo que vamos dizendo, comentando e fazendo nas redes sociais, nas palavras que usamos para atacar e magoar, nas frases feitas e ideias pré-fabricadas a que nos agarramos para não reconhecermos que somos nós quem está errado. Numa Era em que estamos conscientes de que o mundo já foi um lugar melhor em alguns aspetos, ainda que sempre tenha necessitado de melhorar em outros tantos mas em que somos os/as primeiros/as a nada fazer para mudar mentalidades e até a nossa própria atitude.

“O mundo costumava ser um lugar pior.”, espero eu vir a dizer à minha filha que pensa sobre tudo e mais alguma coisa, numa ainda longínqua manhã qualquer, enquanto tomamos o pequeno-almoço calmas pela certeza de que o contexto em que vivemos nos permite ser quem queremos, sem julgamentos ou repressão, sem preconceitos causados pelo nosso género ou cultura ou por aquilo em que acreditamos. “O mundo costumava ser um lugar pior”, espero eu vir a dizer à minha filha que, quero acreditar, não saberá o que é ser constantemente objetificada, assediada, magoada, violentada por pessoas em quem confia apenas porque nasceu mulher. Guardo esta ideia no coração e na mente, com o desejo de, todos os dias, fazer algo (mesmo que pequeno) em prol dessa serenidade matinal que todas as pessoas deviam conhecer.

DE MULHER PARA MULHER

DESAFIAMOS-TE A CONHECER :

Recomendação de **dMpM4**

O livro “Woman Hating”: o manifesto feminista de Andrea Dworkin

“Este livro é uma ação, uma ação política onde a revolução é o objetivo. Não é para celebrar a sabedoria ou o trabalho académico ou ideias cravadas a granito ou destinado à imortalidade”.

Nesta obra, Andrea descreve diversas partes da nossa cultura, "desde os contos de fadas famosos que crescemos a ouvir até às histórias pornográficas, mitos e religiões que moldaram as crenças atuais, para provar como todas elas refletem o ódio contra as mulheres. Além disso, Dworkin faz uma contextualização histórica deste ódio explorando dois acontecimentos que considera como genocídio do género feminino: o ligamento de pés na China e a caça às bruxas na Europa."



MM
DE MULHER
PARA MULHER IV

REDE
DE JOVENS PARA A IGUALDADE

Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Esta newsletter é uma produção aberta e colaborativa, pelo que as opiniões aqui expostas não refletem, necessariamente, o pensamento da Rede de Jovens para a Igualdade.

NEWSLETTER FEMINISTA

DE MULHER PARA MULHER

Rede de Jovens para a Igualdade

NESTA EDIÇÃO DE MULHER PARA MULHER:

A condição do "segundo sexo" na pré-história

A Síndrome da Menos Atraente

O termo girlboss é feminista?

Tomar a pílula não é uma discussão a dois

Viajar no feminino

A Contínua Era Machista no Desporto

Poema "Tela Vazia"

A Pandemia do Machismo

Meena Kamal. Exemplo da Luta das Mulheres Afegãs

A REDE DE JOVENS PARA A IGUALDADE



No passado dia 12 de agosto assinalou-se mais um Dia Internacional da Juventude. Enquanto organização juvenil encontramos conscientes das dificuldades que as gerações mais novas enfrentam todos os dias e nos desafios que lhes são impostos. Apesar disto, quisemos marcar a data falando sobre as jovens mulheres e a pressão nelas exercida pela sociedade que delas deseja tudo sem lhes conceder estruturas para que o alcancem.

Caso ainda não tenhas tido oportunidade, a REDE encoraja-te a visitar o nosso site e a ler a nossa reflexão sobre este tema!

ENCONTRO NACIONAL DE JOVENS FEMINISTAS

A REDE de Jovens para a Igualdade está a organizar mais um Encontro Nacional de Jovens Feministas!

Junta-te a nós de 15 a 17 de outubro no Centro de Juventude de Lisboa!!

O tema deste ano é **Violência Online contra Mulheres e Raparigas.**

Procuramos gerar um espaço de reflexão, debate e networking entre jovens feministas, reunir ativistas, académicas e jovens interessadas na área do feminismo, de diferentes espaços e contextos profissionais, pessoais e políticos, para uma reflexão conjunta sobre o significado do feminismo hoje em dia.

Contacta-nos para mais informações sobre como participar.



A condição do "segundo sexo" na pré-história

Uma longa discussão intelectual

por **Sofia Jesus**



E se as figuras femininas dos nossos antepassados caçaram bisontes, fizeram pinturas rupestres nas cavernas e esculpiram ferramentas? Os primeiros estudiosos da pré-história construíram mitos que inferiorizaram as mulheres primitivas ao olhar os vestígios com um filtro patriarcal. A abordagem científica leva-nos a distanciar-nos dessas suposições, a fim de reconsiderar o papel do "segundo sexo" na evolução humana.

Para leres o restante clica **sob esta página**

A condição do "segundo sexo" na pré-história

Uma longa discussão intelectual

por Sofia Jesus



E se as figuras femininas dos nossos antepassados caçaram bisontes, fizeram pinturas rupestres nas cavernas e esculpiram ferramentas? Os primeiros estudiosos da pré-história construíram mitos que inferiorizaram as mulheres primitivas ao olhar os vestígios com um filtro patriarcal. A abordagem científica leva-nos a distanciar-nos dessas suposições, a fim de reconsiderar o papel do "segundo sexo" na evolução humana.

Nenhum argumento arqueológico suporta a hipótese de que as mulheres paleolíticas tinham um estatuto social inferior ao dos homens. Os arqueólogos, baseados na abundância de representações femininas, até sugerem que as mulheres, estando no centro das crenças religiosas, ocupavam uma posição elevada nestas sociedades. Assim sendo, muitos acreditam que naqueles tempos remotos, as sociedades eram matrilineares e algumas até mesmo matriarcais.

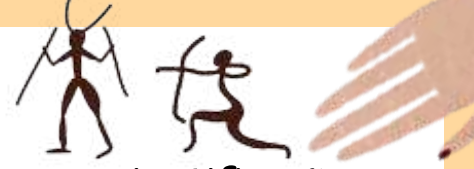
Faz-se muitas vezes confusão entre a sociedade matriarcal — na qual as mulheres detêm autoridade social e legal — e a sociedade matrilinear — um sistema de parentesco baseado na filiação da mãe. O termo matriarcado sugere dominação feminina, como indicado pela sua etimologia (do grego *arkhein*, "para liderar", "para comandar").

A existência do matriarcado, em sociedades pré-históricas, é uma questão amargamente debatida há mais de um século e meio. Para muitos autores, o "matriarcado original", ou seja, a existência de um matriarcado antes do patriarcado, seria apenas um mito; para outros, terá existido até à aparição do patriarcado durante o Neolítico.

Nos nossos dias, tudo indica que o matriarcado desapareceu, apesar de exemplos como o de "Na", um povo Tibetano originário dos vales de Yunnan, na China, que era uma sociedade matriarcal até 1990. Por outro lado, muitas sociedades, em vários continentes, foram e continuam a ser matrilineares.



Tribo Mosuo ou "Na"



A persistência de sociedades matrilineares encontra a sua justificação no facto de que a transmissão de parentesco só poderia ocorrer através da mãe. No clã, as relações sexuais eram tidas indiscriminadamente, o que não permitia saber com certeza quem era o pai das crianças. As mulheres teriam usado o "mistério" da maternidade para organizar a tribo, em torno do culto da "Grande Deusa" e da transmissão do poder de mãe para filha.



Nas sociedades paleolíticas, ao procriar e criar os seus filhos, as mulheres tinham uma função primária na continuidade do clã. As mulheres tinham um papel económico, participavam em muitas atividades e possuíam um estatuto social provavelmente equivalente ao dos homens (talvez ainda maior dentro da esfera doméstica e simbólica, se considerarmos o lugar central ocupado pelas representações femininas na arte paleolítica). Embora seja razoável pensar que nestas sociedades as relações entre os sexos eram equilibradas, não temos atualmente provas que permitam concluir que existem sociedades matriarcais, implicitamente dominadas pelas mulheres. É possível que a substituição gradual da filiação materna pela filiação paterna tenha ocorrido durante o Neolítico, mas esta não terá ocorrido em todos os lugares, uma vez que as sociedades matrilineares ainda existem em algumas partes do mundo.



A existência de uma ginocracia primitiva ou, pelo menos, de uma igualdade social entre mulheres e homens, foi apoiada por vários antropólogos e filósofos do final do século XIX. Para estes, foi no momento da transição de uma economia de predação (caçadores-coletores) para uma de produção (agro-pastoris) que os homens teriam tomado poder e estabelecido o patriarcado. Esta tese, que persistiu no início do século XX entre alguns antropólogos, foi retomada na década de 1930.



Nos anos 1980 e 1990, vários historiadores americanos argumentaram que as culturas pré-históricas eram matrilineares, mas também mais igualitárias, mais pacíficas e menos hierárquicas do que as sociedades patriarcais. Esta tese é contestada por vários investigadores. Para muitos deles, as descrições das sociedades matriarcais seriam meras "construções mitológicas aprendidas" evocadoras de um romantismo de uma era desaparecida, onde a dominação de um sexo sobre o outro não existia.

Tanto os defensores do matriarcado original como os seus opositores se baseiam em argumentos etnográficos para suportar as suas ideias. No entanto, devemos talvez ponderar a hipótese de que a dominação masculina — o sistema patriarcal — não foi original, mas sim gradual, tendo-se instaurado progressivamente através de alterações de ordem, possivelmente, económica, que viriam modificar a estrutura social das comunidades dos nómadas caçadores-recolectores.

No início do Neolítico, a organização socioeconómica das primeiras sociedades agrícolas parece desenvolver-se com as mulheres. Acredita-se que as mulheres, através da agricultura, tenham sido responsáveis pela domesticação de plantas e criação de ferramentas agrícolas, incluindo enxadas e mós de grãos.



Uma mudança na organização social aparece por volta dos 6000 anos a. C., um período marcado por uma explosão populacional ligada a uma abundância de alimentos (atestada pela presença de muitos silos de grãos) e uma expansão da sedentarização (aparecimento das primeiras aldeias). Com o desenvolvimento da pecuária e o domínio das novas técnicas agrárias, os homens teriam gradualmente substituído as mulheres no trabalho agrícola.

A exploração de animais para a lã ou para o leite teria levado a um maior confinamento das mulheres no espaço doméstico. Com o aumento da riqueza (campo ou pastagem, gado, reservas alimentares), os homens teriam tomado um lugar cada vez mais importante nas comunidades. Estas mudanças teriam remodelado as relações sociais, criando elites e castas, incluindo a de guerreiros, e resultou numa divisão sexual mais pronunciada de tarefas, bem como uma generalização da residência patriarcal (a mulher passa a viver na família do seu cônjuge) e da filiação patrilinear.



A acumulação de bens — quase inexistente no Paleolítico — favorecida pelo sedentarismo e pela domesticação de plantas e animais, teria levado à aparição de uma nova atividade, - a atividade de proteger esses bens, que foi incumbida aos homens, por terem sido assumidos como fisicamente mais fortes.

Tendo-se tornado gradualmente proprietários de colheitas e rebanhos, os homens teriam instituído a filiação patrilinear, a fim de garantir a sua transmissão aos seus filhos. Deste modo, surge a apropriação e controle das crianças ou as estruturas elementares da parentalidade. Esta substituição da filiação teria levado ao aparecimento gradual do sistema patriarcal. Portanto, é altamente provável que as mudanças económicas e sociais observadas no Neolítico tenham vindo alterar profundamente a relação entre as mulheres e os homens e marcado o início da era patriarcal.

Em 1884, Friedrich Engels identificou a gradual substituição da filiação materna pela filiação paterna como uma das causas da subjugação das mulheres. Na sua opinião, a reversão dos direitos maternos foi "a grande derrota histórica do sexo feminino". Enquanto o princípio patrilinear promovia o desenvolvimento de formas familiares complexas que mais tarde se teriam espalhado pela maior parte da Eurásia (implicando que teria havido um outro princípio antes), a sua contraparte era uma redução do



estatuto das mulheres e, conseqüentemente, um papel menor das mães na transmissão cultural. Assim, a raridade dos regimes matriarcais — tanto matrilinear quanto matrilocal (em que o "marido" vem viver na família da sua "esposa") - seria explicada pela dominação masculina universal. A subordinação das mulheres, que é uma forma de violência, é a consequência da divisão sexual do trabalho.

Estas transformações, que perturbam o lugar das mulheres na sociedade, são perceptíveis desde 5000 anos a. C. na composição do mobiliário funerário (variando mais consoante o sexo e sendo menos diverso em túmulos femininos) e no estado de saúde dos esqueletos femininos descobertos.

Há um aumento não só nas patologias relacionadas com o trabalho árduo, carregando cargas pesadas e gravidezes repetidas, mas também em deficiências, devido a uma dieta sub-protéica (baseada principalmente em amidos e plantas, o que é evidenciado por um maior número de cáries) e trauma após a violência. Mas não é o caso de todas as mulheres. Em muitos túmulos, os defuntos são ricamente adornados e têm poucas patologias e traumas. A situação das mulheres nesta época parece variar de acordo com a sua posição social.

Durante mais de um século e meio, as interpretações feitas de restos arqueológicos contribuíram grandemente para tornar invisíveis as mulheres pré-históricas, em particular diminuindo a sua importância na economia. Descobertas recentes demonstram que o seu papel na evolução é tão importante quanto o dos homens.

"O primeiro a ter perturbado a ordem sexual não foi a mulher, mas sim o homem, quando este colocou um fim ao mundo misto — no qual os direitos e as liberdades das mulheres eram muito mais extensos e onde o feminino era respeitado e deificado — para construir um mundo novo, o mundo viril, no qual a mulher seria inferiorizada, confinada, e perderia todos os seus poderes. Na aurora da nova civilização começa a grande narrativa da superioridade viril, que viria consolidar, século após século, a mitologia, a metafísica, a religião e a ciência».

Olivia Gazalé



A Síndrome da Menos Atraente

por Catarina Borges



Muitas de nós gostam e habituaram-se desde cedo a sair em grupos. Para além da componente de socialização, os grupos são uma forma de nos sentirmos mais seguras já que não temos que enfrentar as ruas, as noites e os diferentes espaços por nós mesmas. Apesar disto, a essência das saídas grupais não se encontra isenta de problemas e nós, mulheres, acabamos por ser alvo de piadas e comentários provenientes das comparações que pessoas (especialmente machos a quem ninguém perguntou nada) decidem fazer.

Para leres o restante [clica sob esta página](#)

A Síndrome da Menos Atraente

por Catarina Borges



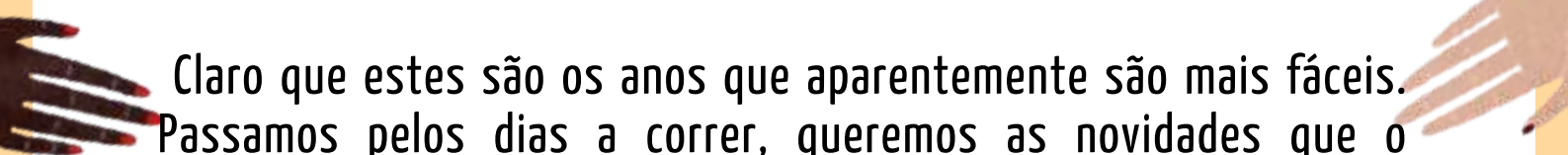
Muitas de nós gostam e habituaram-se desde cedo a sair em grupos. Para além da componente de socialização, os grupos são uma forma de nos sentirmos mais seguras já que não temos que enfrentar as ruas, as noites e os diferentes espaços por nós mesmas. Apesar disto, a essência das saídas grupais não se encontra isenta de problemas e nós, mulheres, acabamos por ser alvo de piadas e comentários provenientes das comparações que pessoas (especialmente machos a quem ninguém perguntou nada) decidem fazer.

Estes comentários afetam-nos psicologicamente, fazem-nos sentir que não somos suficientes, causam danos muitas vezes irreparáveis na nossa autoestima e autoimagem. Isto é profundamente errado e, contudo, continua a estar também profundamente enraizado na mentalidade de uma sociedade que teima em não evoluir no sentido da aceitação de cada pessoa tal como ela é. Infelizmente, estes paralelos entre pessoas diferentes perseguem-nos desde pequenas e estão presentes em grande parte das nossas vidas.


Aquelas de nós que cresceram com primas e irmãs conheceram estas bizarras e descontextualizadas comparações praticamente desde que se conheceram como gente: porque aquela prima é mais inteligente, a outra tira melhores notas, a irmã é melhor na atividade extracurricular, a outra escolheu uma atividade melhor e, além disto, ouves a tua tia em segundo ou terceiro grau comentar em

surdina em qualquer festa de aniversário ou evento familiar algo como "coitadinha, é a menos arranjadinha de todas". Crianças deparam-se com sentimentos de autodepreciação que são difíceis de enfrentar e, frequentemente, impossíveis de esquecer. Conhecem-se a si próprias e conhecem o mundo já com ideias pré-concebidas sobre serem inferiores a todas essas pessoas com quem são comparadas mas, também, face a todas aquelas que não conhecem mas conhecerão toda a vida.



Claro que estes são os anos que aparentemente são mais fáceis. Passamos pelos dias a correr, queremos as novidades que o universo tem para nos mostrar, perdemo-nos em brincadeiras que nos fazem esquecer o que acabamos de ouvir ou o que devíamos ser e seguimos em frente, aparentemente felizes, aparentemente bem connosco.

Os anos passam e chegamos à adolescência. Fase de mudanças. Não sabemos lidar com as mudanças corporais, hormonais e mentais que ocorrem a uma velocidade alucinante. Começamos a sentir-nos pressionadas para nos enquadrarmos, vestirmos determinada roupa, começamos a saber usar pelo menos uma maquilhagem básica, andar sempre perfumadas porque o suor é um novo inimigo a combater. Aparecem-nos pêlos, os peitos crescem e é tudo tão conturbado que não sabemos mais o que fazer em relação ao nosso aspeto físico. Algumas das nossas amigas começam a namorar. O dia de S. Valentim torna-se uma nova fórmula de tortura eficaz e vemos as cartas entregues por alguém da associação de estudantes crescerem em cima das mesas de determinadas pessoas que esboçam sorrisos envergonhados e coram de cada vez que ouvem bater na porta. Já sabem que é para elas. Resignadamente, olhamos para a nossa mesa onde apenas repousam o caderno, o estojo e os livros que trouxemos. Voltamos a sentir-nos menos e, desta vez, somos nós as primeiras a comparar: “Realmente, é natural... A Maria é a mais bonita da turma.”



Olhamos para as nossas roupas, passamos a mão pelo nosso cabelo e, inevitavelmente, sabemos: nós somos as menos atraentes. Claro que as pessoas que nos tentam sossegar (normalmente nas pessoas das nossas avós, que mesmo sem lhes dizermos uma palavra sobre o assunto reconhecem o que se passa!) não fazem as escolhas mais felizes quanto ao que nos dizer: “Ai, Joana, já não te lembras da história do patinho feio? Os patinhos amarelos, que eram bonitos e fofinhos, faziam pouco dele por ser feio. E depois? Depois o cisne era ele! Transformou-se num lindo cisne. A tua vez vai chegar também.”.

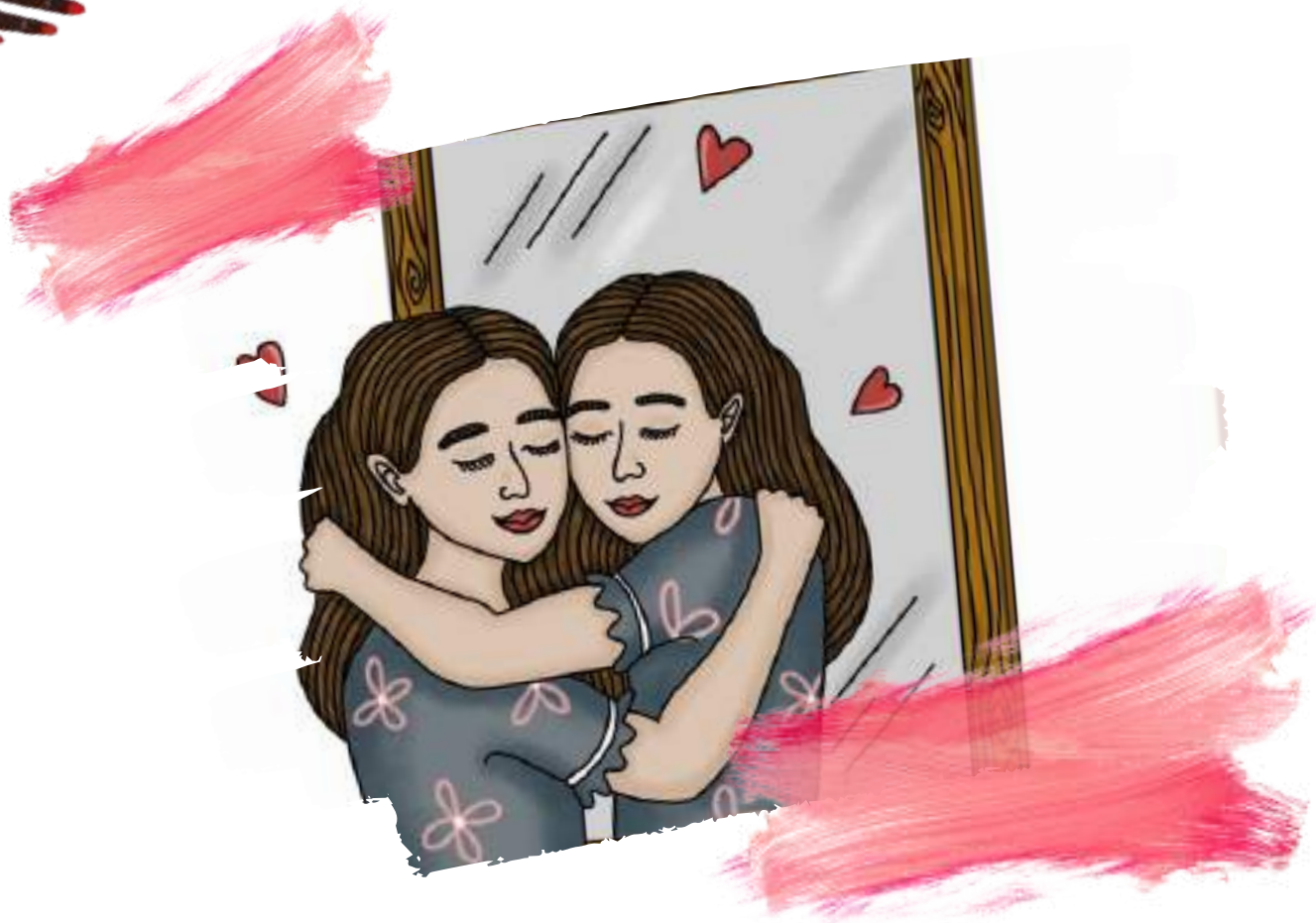
Ora, será que queríamos ouvir que a nossa vez vai chegar? Será que não era melhor que nos tivessem dito que os patinhos amarelos é que erravam ao condenar alguém com base no seu aspeto físico? Será que o desfecho da história do patinho feio devia realmente ser ele tornar-se na beldade do lago? É isso que nos vai acalmar e fazer sentir melhores?

A par de todos estes dramas adolescentes, os rapazes na fase da adolescência despertam para a famigerada “idade da parvalheira” e é-lhes incutido que podem dizer tudo aquilo que lhes passa pela boca (porque desconfio que muitas vezes não chega nem sequer a passar de rajada pela cabeça). Sabem que são desculpados por ser rudes, mal educados e maldosos (sim, maldosos) porque estão “nessa idade” e “não queriam dizer o que disseram”. Comentam o buço das raparigas, os pêlos nas pernas na aula de Educação Física, os olhos esbugalhados de uma, a barriga daquela e o peito da outra.



Não comentam simplesmente entre eles. Propagam estes disparates a alto e bom som e, mais uma vez, nós sentimo-nos menos.

Seria expectável que, ao chegarmos à maioridade e ao iniciarmos a nossa vida como jovens adultas, estivéssemos livres das provações das comparações tenebrosas. Aquelas de nós que sonharam com isso e acreditaram, desiludiram-se facilmente. Acontece que a idade da parvalheira não era só uma fase. Ela faz parte do quotidiano da sociedade. Nem é só dos rapazes ou dos homens. Está por todo o lado: nos bares, nas discotecas, nos transportes públicos, nos grupos de amigos e em nossas casas. Não há contexto que se livre desta praga que prospera a rédea solta um pouco por toda a parte. A “Síndrome da Menos Atraente” encontra-se dentro de nós também, mesmo que não olhemos para as outras pessoas como tal. Para nós, existe uma enorme probabilidade de nos sentirmos a menos atraente. Vamos confirmar esta nossa certeza nos contextos mais inusitados: nas fotografias do instagram; na quantidade de vezes que as nossas amigas são abordadas numa festa, enquanto somos ignoradas; no timing a que o fulaninho x pediu a fulaninha y em casamento e o nosso namorado não anda nem desanda, fazendo-nos pensar no motivo para isso acontecer; nos tamanhos que vestimos; nas opiniões de pessoas que não nos deveriam sequer dizer nada. Somos as primeiras a incorrer no erro de nos compararmos. Somos as primeiras a fazer aquilo que fizeram connosco toda a vida. Somos as primeiras a agredirmos a nossa autoestima e, tantas vezes, o nosso corpo. Somos as primeiras a olhar para outras mulheres como parte de uma competição que apenas acontece dentro das nossas cabeças. Dizemos para nós próprias que não nos estamos a comparar, que não estamos a ver problemas nelas, que o problema está em nós e que não somos esse tipo de pessoa. Inconscientemente, somos, sim. Somos exatamente esse tipo de pessoa porque sempre nos fizeram crer que era um comportamento normal, inato até.



Precisamos urgentemente de ser melhores do que isto. Precisamos urgentemente parar de nos olharmos ao espelho e de pensarmos em como seria se fôssemos outras pessoas. Precisamos urgentemente parar de escutar quem nos mete na cabeça que somos menos bonitas. Precisamos urgentemente parar de achar que artigos intitulados como “Dez Passos para Ser Mais Atraente” significam alguma coisa quando nos dizem para sorrir, para nos mostrarmos inteligentes, para sermos debochadas. Amigas, esses artigos funcionam tanto como feitiços de amarração e pós mágicos. Precisamos urgentemente parar de dar voz à Síndrome da Menos Atraente, de perpetuarmos este pensamento. Precisamos urgentemente de ser nós!

O termo girlboss é feminista?

por **Joana Sá**



O artigo da Vox intitulado “The death of the girlboss” dá-nos exemplos de várias CEOs que, escondidas atrás de um discurso de “empoderamento feminino”, acabam por emular exatamente o papel do homem naquela posição, abusam do poder e discriminam outras mulheres e minorias.

Mas será que devemos demonizar as girlbosses ou dar-lhes uma segunda oportunidade?

Esta e outras questões são levantadas ao longo deste artigo que vos recomendamos a ler.

Para leres o restante clica [sob esta página](#)

O termo girlboss é feminista?

por **Joana Sá**



Bem, numa primeira instância parece-nos que sim, até porque este termo define uma mulher líder de negócios que traria justiça e igualdade para o mundo corporativo. Até aqui tudo bem. O problema está quando começamos a perceber quem são e como agem estas mulheres.

O artigo da Vox intitulado “The death of the girlboss” dá-nos exemplos de várias CEOs que, escondidas atrás de um discurso de “empoderamento feminino”, acabam por emular exatamente o papel do homem naquela posição, abusam do poder e discriminam outras mulheres e minorias. Muitas funcionárias sofreram às mãos destas mulheres e cada vez temos conhecimento de mais relatos e queixas.

Se as girlbosses se regerem pelo mesmo modelo, não ocorrerá nenhuma mudança no paradigma, e a sua promessa de igualdade não se cumprirá. A ideia de girlboss segue uma estrutura de opressão e percebemos que é mais um truque do capitalismo. Mas será que devemos demonizar as girlbosses ou dar-lhes uma segunda oportunidade? Esta e outras questões são levantadas ao longo deste artigo que vos recomendo a conhecer.

Link do artigo: <https://www.vox.com/22466574/gaslight-gatekeep-girlboss-meaning>



Tomar a pílula não é uma discussão a dois

por Catarina Borges



Durante muito tempo, a pílula foi considerada um símbolo da libertação e emancipação sexual feminina. (...) E agora em pleno século XXI? A pílula ainda nos parece exatamente tudo o que era quando surgiu ou poderão existir algumas alterações em relação a ela?

Para leres o restante clica [sob esta página](#)

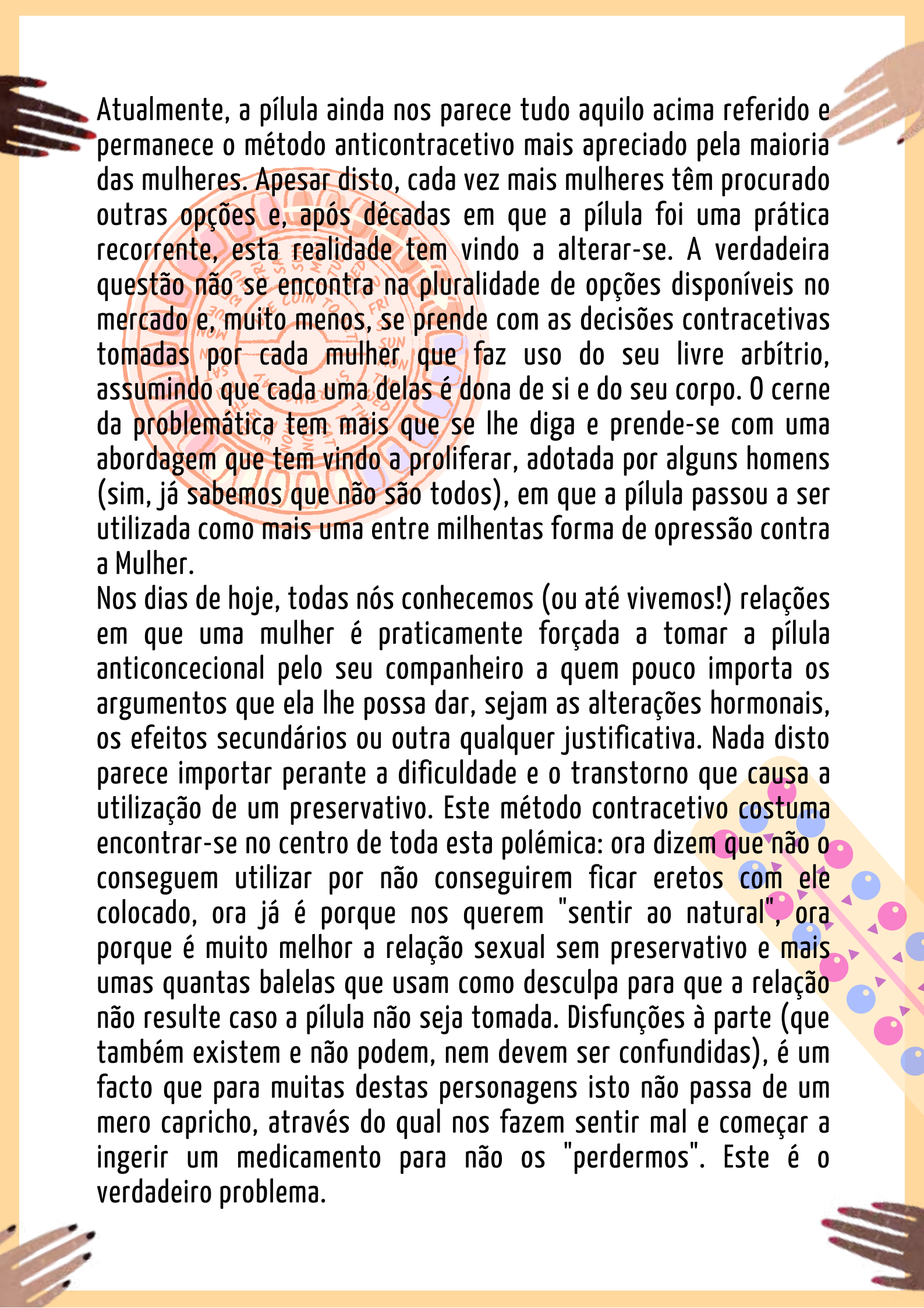
Tomar a pílula não é uma discussão a dois

por Catarina Borges



Durante muito tempo, a pílula foi considerada um símbolo da libertação e emancipação sexual feminina. Num mundo em que, até então, as mulheres - de uma forma generalizada - eram vetadas apenas a casar e a ser mães, dedicando-se inteiramente à vida doméstica, a pílula anticoncepcional veio revolucionar a vida da Mulher da forma mais simples: **dando-lhe opções!**

As mulheres passaram a ter muito mais poder de decisão em relação à maternidade, podendo dispensar mais tempo para construir carreiras ou realizarem planos como viajar e conhecer o mundo, objetivos que anteriormente não passavam de utopias. A pílula revolucionou realmente, mudou vidas e tudo porque, lá está, abriu as portas a um universo novo e amplo de escolhas. E agora em pleno século XXI? A pílula ainda nos parece exatamente tudo o que era quando surgiu ou poderão existir algumas alterações em relação a ela?

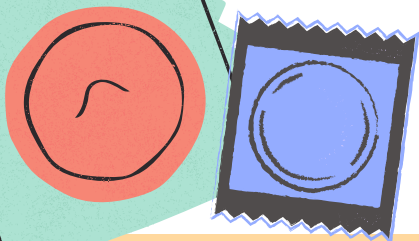
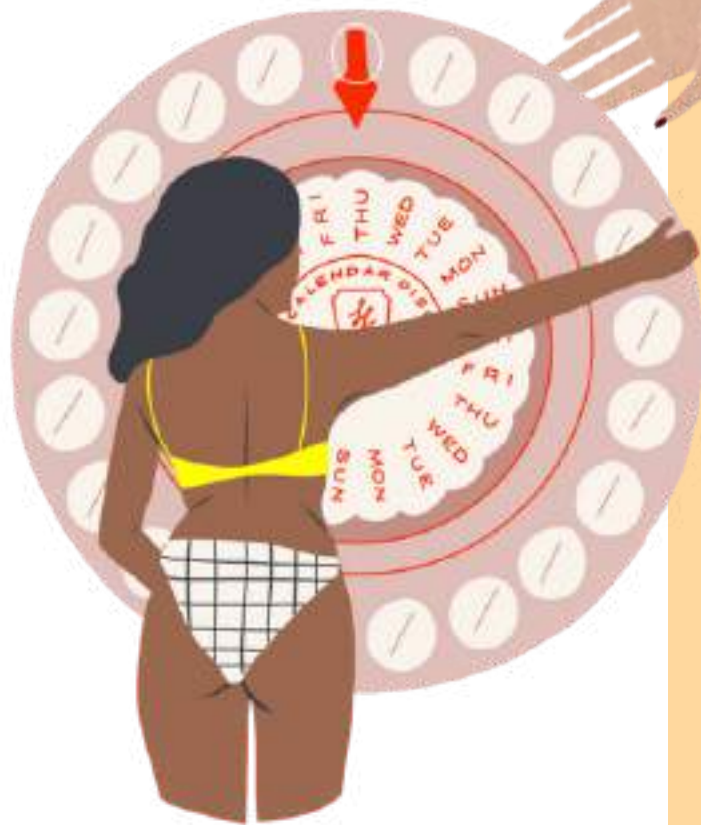
The background features a light orange gradient with decorative elements: hands in the corners and a large, faint watermark of a calendar in the center. The calendar watermark shows days of the week and dates, with some text like 'COIN TO FRI' and 'SUN' visible.

Atualmente, a pílula ainda nos parece tudo aquilo acima referido e permanece o método anticontraçetivo mais apreciado pela maioria das mulheres. Apesar disto, cada vez mais mulheres têm procurado outras opções e, após décadas em que a pílula foi uma prática recorrente, esta realidade tem vindo a alterar-se. A verdadeira questão não se encontra na pluralidade de opções disponíveis no mercado e, muito menos, se prende com as decisões contraceptivas tomadas por cada mulher que faz uso do seu livre arbítrio, assumindo que cada uma delas é dona de si e do seu corpo. O cerne da problemática tem mais que se lhe diga e prende-se com uma abordagem que tem vindo a proliferar, adotada por alguns homens (sim, já sabemos que não são todos), em que a pílula passou a ser utilizada como mais uma entre milhentas formas de opressão contra a Mulher.

Nos dias de hoje, todas nós conhecemos (ou até vivemos!) relações em que uma mulher é praticamente forçada a tomar a pílula anticoncepcional pelo seu companheiro a quem pouco importa os argumentos que ela lhe possa dar, sejam as alterações hormonais, os efeitos secundários ou outra qualquer justificativa. Nada disto parece importar perante a dificuldade e o transtorno que causa a utilização de um preservativo. Este método contraceptivo costuma encontrar-se no centro de toda esta polémica: ora dizem que não conseguem utilizar por não conseguirem ficar eretos com ele colocado, ora já é porque nos querem "sentir ao natural", ora porque é muito melhor a relação sexual sem preservativo e mais umas quantas balelas que usam como desculpa para que a relação não resulte caso a pílula não seja tomada. Disfunções à parte (que também existem e não podem, nem devem ser confundidas), é um facto que para muitas destas personagens isto não passa de um mero capricho, através do qual nos fazem sentir mal e começar a ingerir um medicamento para não os "perdermos". Este é o verdadeiro problema.

Posto isto, é inevitável concluir que este é um assunto acerca do qual precisamos de conversar. Em primeiro lugar, o preservativo é o método contraceptivo privilegiado no que concerne à prevenção de doenças sexualmente transmissíveis. Isto significa que, independentemente de tomarmos ou não a pílula, podemos usar preservativo para uma maior prevenção. Uma coisa não invalida a outra e nós devemos optar por aquilo que nos parecer mais adequado.

Não podemos deixar que nos pressionem e que decidam por nós. Um namorado não pode decidir por ti aquilo que tu consideras ser melhor para a tua saúde e para o teu dia-a-dia. Claro que a conversa pode ser dura e que existem homens e rapazes que ainda utilizam o argumento da falta de confiança, alegando que se queremos utilizar o preservativo é porque não confiamos neles. Isto é nocivo. Isto é uma forma de opressão e de violência. A chantagem emocional presente nestes discursos é impactante e leva-nos, inúmeras vezes, a esquecer ou pôr de lado aquilo que desejávamos para nós. Ele não é uma vítima por tu decidires que método contraceptivo queres usar. Ele não sai prejudicado se a pílula não for parte das tuas escolhas. Tu não tens que a tomar só porque é isso que ele quer, que espera de ti ou porque te dizem que é a única forma de terem relações sexuais e de a vossa relação ir para a frente.



Vivemos numa realidade que nos dá opções e que nos deixa escolher. Não vai ser um homem a tirar-nos isso, vai? Queres tomar a pílula? Toma. Não queres tomar? Não tomes. Não sabes o que é melhor para ti? Consulta uma ginecologista ou a/o tua/teu médica/o de família. Por isso, não, tomar a pílula não é uma discussão a dois! Claro que, numa relação em que já pensamos em constituir família, esta é uma conversa que devemos ter a dois já que, de uma forma ou de outra, condiciona o futuro de ambas as partes. Uma conversa que deve ser tida e não uma discussão. Em última instância, o corpo será sempre teu e, portanto, a decisão final é tua também. Fora isto, se o termo da divergência for ter ou não bebés, existem métodos contraceptivos destinados a homens. Não tem que ser apenas uma obrigação tua e não deixes que te façam sentir isso.

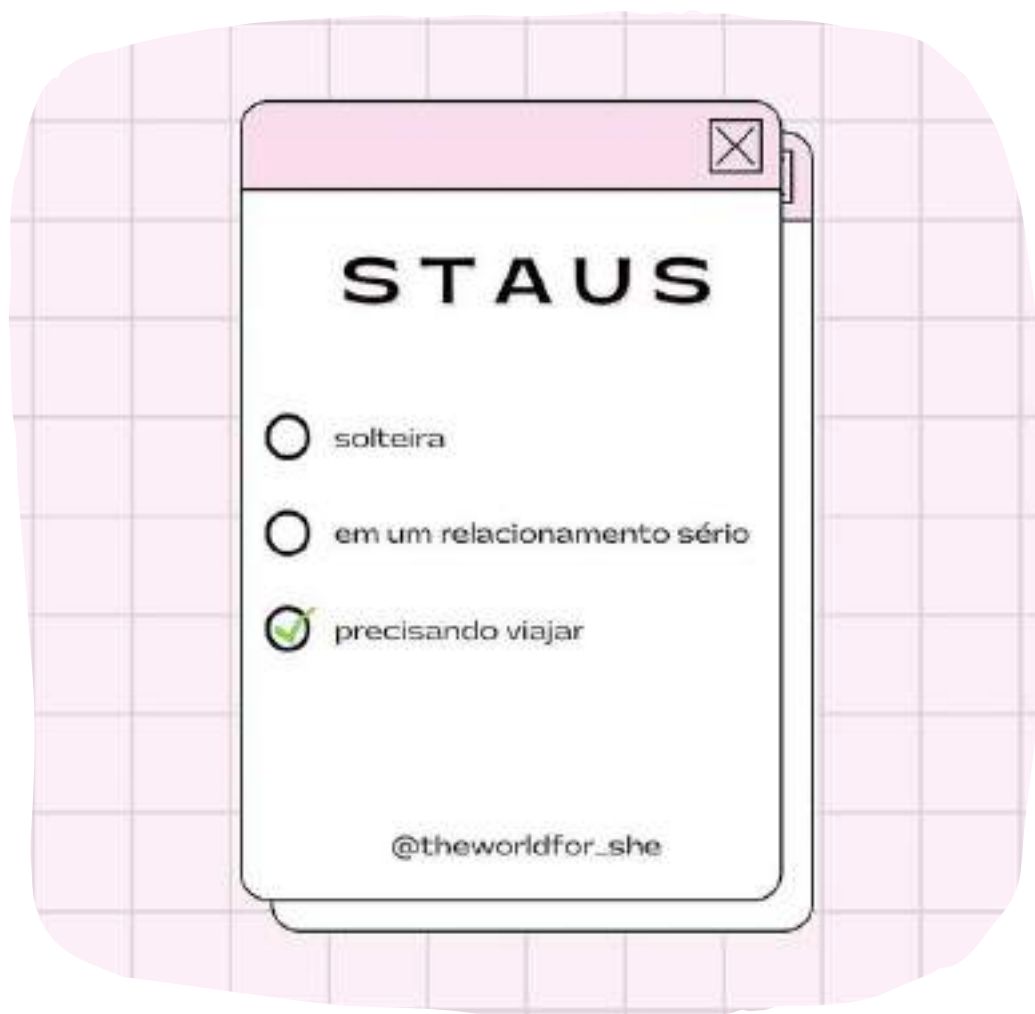
Estes são assuntos que deveriam ter debatido connosco, mulheres e raparigas, mais cedo. Antes de nos sentirmos pressionadas. Antes de nos debatermos com o melhor ou pior caminho. Antes de alguém tentar escolher por nós. Apesar disto, lembra-te de que nunca é tarde para dizer que não. Nunca é tarde

para tomares tu as rédeas da situação. Nunca é tarde para seres tu a decidir. A pílula revolucionou por ser mais uma opção quando as escolhas eram limitadas. Hoje, estas escolhas são múltiplas. Toma decisões informadas e, acima de tudo, toma-as por ti.



Viajar no feminino

por **Sofia Jesus**

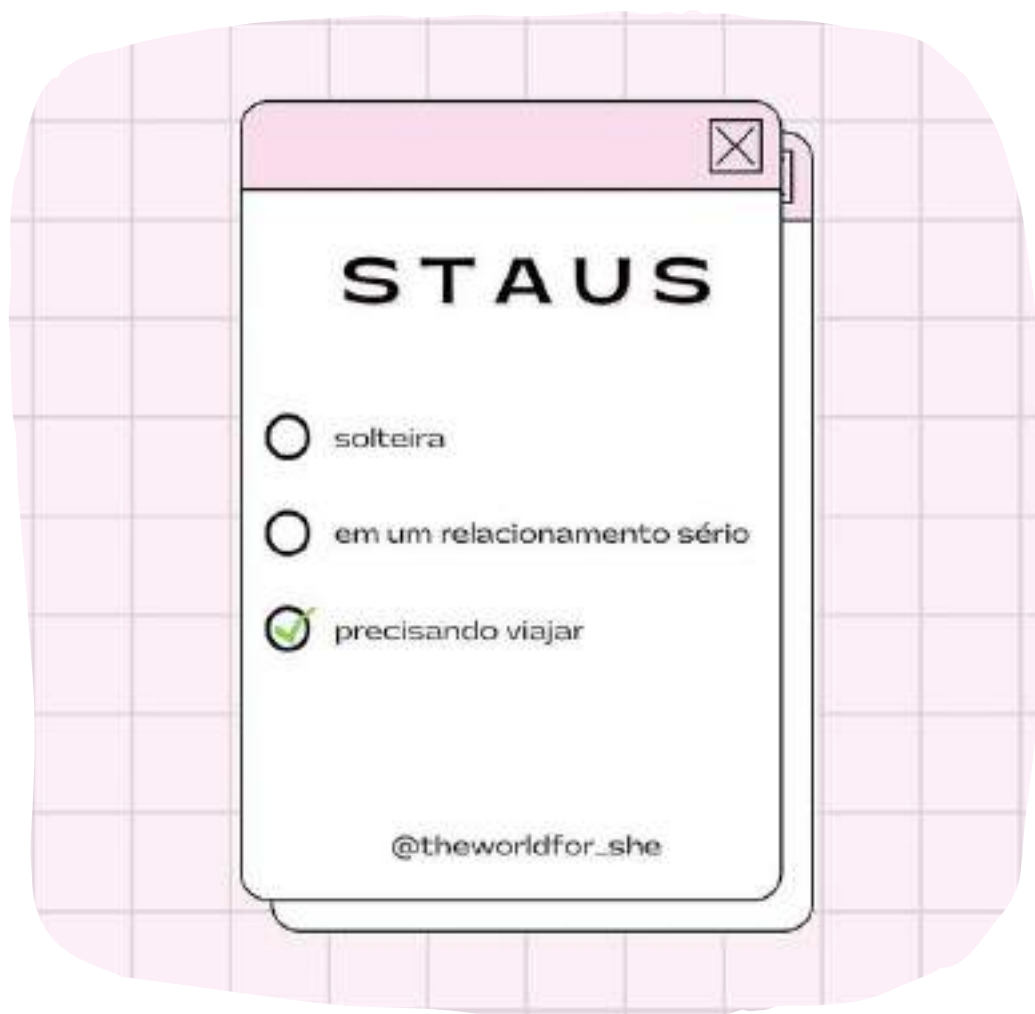


Um número crescente de mulheres tem decidido dar o passo de viajar sozinhas, seja em trilhas de longa distância, pequenos trajetos ou em viagens organizadas. Levam consigo o encorajamento de toda uma comunidade das redes e fóruns sociais. A visão geral desta tendência tem vindo a ganhar força. Contudo, existem ainda alguns entraves e hesitações.

Para leres o restante clica **sob esta página**

Viajar no feminino

por Sofia Jesus



Um número crescente de mulheres tem decidido dar o passo de viajar sozinhas, seja em trilhas de longa distância, pequenos trajetos ou em viagens organizadas. Levam consigo o encorajamento de toda uma comunidade das redes e fóruns sociais. A visão geral desta tendência tem vindo a ganhar força. Contudo, existem ainda alguns entraves e hesitações.

Grupos do Facebook como “theworldfor_she” e “Voyager au féminin en sac à dos” reúnem milhares de membros e incentivam mulheres a viajar sozinhas e a viver experiências independentes.

A plataforma “@Theworldfor_she” fornece igualmente inúmeros conselhos para mulheres que estão a planear viajar sozinhas, o que ter em atenção e como disfrutar ao máximo com uma sensação de plena segurança. Esta tendência crescente na sociedade faz cada vez mais mulheres pensar.

Ultimamente, os perfis das utilizadoras destes grupos mudaram um pouco. Começam a ver-se mulheres de todas as idades. Cada vez mais mulheres viajantes pela primeira vez e mulheres reformadas. As redes sociais ajudam a tranquilizar certas angustias e receios e a partilhar experiências.

Observa-se ainda que o número de mulheres a viajar sozinhas aumentou mais do que o dos homens. A empresa de turismo TUI AG criou muito cedo uma fórmula para pessoas a solo poderem descobrir novos países em pequenos grupos. As mulheres foram particularmente atraídas por esta fórmula, bem como pelos quartos duplos para partilhar com outras mulheres a solo. A fórmula dos circuitos não é nova, data de 1965. Por outro lado, observa-se uma procura crescente por viagens a solo e especialmente por parte mulheres nos últimos 6 ou 7 anos.



Uma descoberta corroborada pelo último estudo da empresa "Hitwise", no Reino Unido, observou que 55% das buscas por viagens a solo foram feitas por mulheres, precisamente entre 25 e 34 anos de idade. As mulheres viajam mais a solo do que os homens, confirma Derek Boixière, o co-fundador de "La Voyageuse".

A Organização Mundial do Turismo relata que o número de mulheres a viajar sozinhas aumentou de 54 milhões em 2014 para 138 milhões em 2017.

Porquê ir sozinha?

Viajar sozinho assusta muita gente, leva tempo a dar esse passo, mas quando estamos no avião de volta, só queremos voltar a partir. Há milhares de coisas que passam pelas nossas mentes quando tomamos esta decisão, vou suportar a solidão? Como vou lidar com contratemplos? Como poderei fazer-me entender não falando a língua? É normal fazermos todas estas perguntas e a excitação da partida faz-nos esquecer esta ansiedade! Para muitas de nós, viajar a solo significa também ver do que

somos capazes, assumir uma forma de independência, descobrir-nos, conhecer os nossos limites, gerir uma situação delicada, chegar aos outros, comunicar, partilhar, descobrir a nossa liberdade e desfrutá-la!

Rapidamente percebemos que temos a capacidade de viver em total autonomia, longe de tudo, que uma cama e um prato de arroz é suficiente para nos deixar felizes. Reaprendemos a desfrutar de coisas simples, um sorriso, um passeio sem gastar, posar em frente a um pôr-do-sol, conversar com um estranho, enviar um postal, não usar maquilhagem, amarrar o cabelo, desfrutar da vida!



Viajarmos sozinhas é, às vezes, uma forma de emancipação, uma forma de sair da nossa zona de conforto. Pode dar-nos um impulso de confiança numa altura em que precisamos. Também pode ser bom percebermos que somos capazes de passar um bom momento sozinhas.

Nós também nos deixamos descobrir, especialmente quando estamos nos nossos vinte anos, sentimos a necessidade de aprender e ver do que somos capazes, conhecer os nossos limites. Ao ir sozinha, precisas de provar a ti mesma que podes viajar sem a ajuda de ninguém. Temos também a necessidade de nos abirmos a um mundo diferente, descobrir uma nova cultura e uma forma de viver.

Quando viajas sozinha também aprendes a seguir os teus instintos, porque a segurança ainda é um ponto importante. Ao viajar, aprendes a segui-los e assim que uma situação ou um lugar não te inspira, recuas.

Finalmente, para as mentes mais independentes, ir em férias sozinha é uma libertação, uma jornada sem restrições - dá-nos a possibilidade de organizar o nosso programa de acordo com os nossos próprios desejos - não há necessidade de coordenar e adaptar os nossos planos, o que pode ser difícil às vezes.



Entraves e obstáculos a viajar sozinha

Ainda existem muitos entraves que não podemos ignorar por completo. Em 2020, a Agência de viagens "Tourelane" e o IFOP descobriram que 78% das mulheres nunca viajaram sozinhas fora da Europa ou que, para 44% delas, tentar a aventura poderia ser travado pelo medo de se sentirem sozinhas. Assim, a ansiedade de estar sozinha (44 %) e a falta de segurança (32 %) são os principais obstáculos a uma viagem a solo de acordo com as mulheres interrogadas neste estudo.

Podemos também olhar para a percentagem na direção oposta: quase um quarto das mulheres questionadas já tinham viajado sozinhas, apesar destes dois impedimentos principais.

Na maioria das vezes, há uma certa apreensão em escolher o destino para saber se é seguro. A barreira da língua muitas vezes retém as mulheres que se perguntam se conseguirão comunicar eficazmente.

A solidão é um dos travões das pessoas, o medo de viajar sozinha. A maioria dos viajantes irá dizer-te: "Nós nunca estamos sozinhas em viagem" e é verdade, tens sempre pessoas ao teu redor, só tens de comunicar. É tão simples e pode tornar-se a tua melhor memória de viagem. Existem também muitas oportunidades para conhecer pessoas como albergues, excursões, o vizinho no avião, no comboio, no barco, tudo é possível com um sorriso...Algumas das mulheres que demonstram interesse em viajar sozinhas já ultrapassaram o problema da solidão que, geralmente, é apenas um problema de como aparenta ao olhar dos outros. Do mesmo modo que uma mulher ir ao cinema ou ao restaurante sozinha não deve apresentar qualquer problema, viajar sozinha também não deveria.



Alguns clichés sobre mulheres e viagens a solo

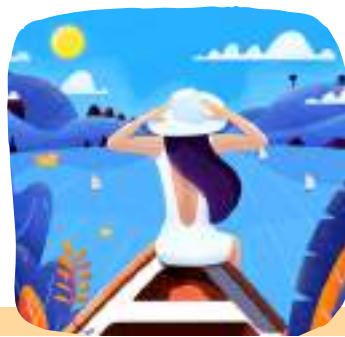
- As mulheres não viajam sozinhas só porque foram “abandonadas”. Às vezes, partimos porque acabámos de passar por uma situação difícil (uma morte, uma separação...) e a única maneira de recuarmos é partir e perceber que devemos seguir em frente apesar de tudo. Algumas pessoas precisam de estar cercadas e outras precisam de estar longe para enfrentar esta dor. Não estamos a fugir, estamos a tentar adquirir uma nova perspetiva. É uma forma de terapia pessoal e de se recarregar. A viagem ensina-nos a relativizar rapidamente as coisas diante das dificuldades da vida.

- Muitas pessoas pensam que os globetrotters são financiados por terceiros (família, campanha de crowdfunding), porém, uma mulher pode perfeitamente pagar a viagem sozinha.

Finalmente, enquanto mulher viajante, as pessoas preferirão ajudar-te, aconselhar-te e, muitas vezes, proteger-te, pois a situação ainda suscita admiração.

É obvio que existe sempre um risco, como em tudo na vida, e é claro que é necessário respeitar algumas regras básicas de segurança onde quer que nos encontremos, mas é realmente infrutífero mergulhar na paranoia e não deixar nunca o conforto da sua casa.

Viajar sozinha é a liberdade de fazeres o que quiseres, sem dever nada a ninguém. Informa-te, pede conselhos, experimenta e partilha a tua experiência com outras mulheres. Ficarmos em casa com medo do que pode acontecer por sermos mulheres é uma vitória para todos os que nos querem enfraquecer. Desfruta desta liberdade que é real, e conquista o medo que é imaginado.



A Contínua Era Machista no Desporto

por Catarina Borges



A mais recente bomba rebentou quando a seleção feminina norueguesa de Andebol de praia foi multada por decidir usar calções em vez de bikini. Multadas em 1500€, imaginem, por decidirem que usar cuecas de bikini para jogar não era confortável, para além de ser apenas mais uma forma de objetificação do corpo feminino. Para dizer o mínimo, toda a situação ultrapassa os limites do ridículo para algo tão absurdo que nem sequer tem classificação possível. Persistimos em viver na Era Machista no que ao desporto diz respeito.

Para quem não se encontra familiarizada com a modalidade, as regras do andebol de praia definiram, ao longo dos anos, que as mulheres jogavam com parte de baixo de biquíni enquanto que os homens podem jogar de calções. Durante muito tempo, se calhar, nem sequer questionamos, enquanto atletas, o facto daquele ser o equipamento destinado às mulheres. Apenas íamos jogar e aproveitar o verão, conviver com as amigas com quem não jogávamos o resto do ano por serem de equipas adversárias e íamos seguindo uma regra obsoleta por estarmos praticamente formatadas para aquilo. Era normal para quem sempre tinha conhecido o mundo desportivo assim, sem nunca parar para pensar que não fazia sentido existir uma tão grande disparidade de critérios face ao sexo.

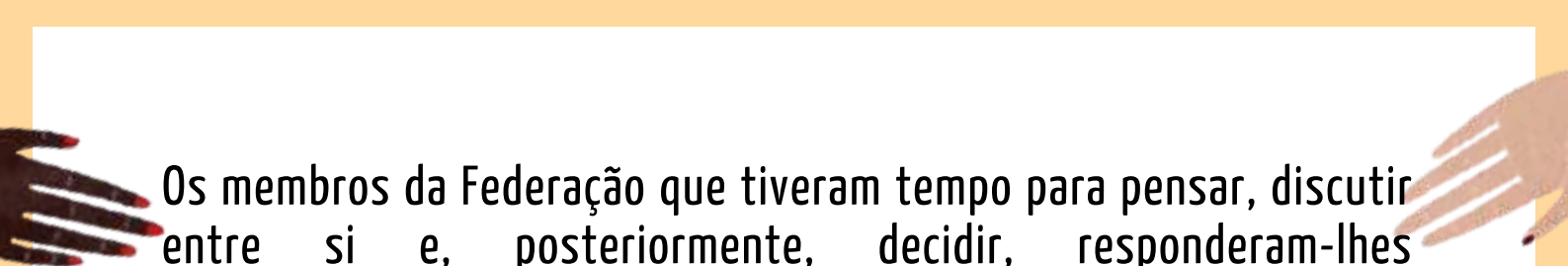
Quando olho para trás, realmente lembro-me de pensar que a roupa deles era mais confortável e adequada a praticar uma modalidade, contudo, em momento algum me passou pela cabeça contrariar aquilo que eram regras. Felizmente, estas mulheres bateram o pé! Felizmente, souberam como agir e reagir! Felizmente, impuseram-se em nome de toda uma comunidade! É revoltante e frustrante quando percebemos que multaram uma equipa inteira por querer jogar de calções.



Jogar de biquíni implica pensarmos que as cuecas vão sair do lugar com os saltos, as piruetas, o contacto. Implica estarmos preocupadas com as poses que fazemos durante um jogo, com o que é visto do nosso corpo. Implica a entrada facilitada de areia na nossa zona genital. Implica que, por mais que existam vários e várias amantes da modalidade na bancada, existem sempre aqueles homens que ficam a olhar de forma depravada, praticamente devorando o nosso corpo com os olhos já que as nossas minúsculas roupas o permitem. Será que os senhores que tomam decisões na Federação Europeia de Andebol e que decidiram comunicar que estavam a lidar com um caso de “uso de equipamento incorreto” sabem o que é ser mulher e ser constantemente assediada? Será que sabem a diferença entre jogar de calções e jogar de cuecas? Será que conseguem discernir nos seus minúsculos cérebros que as mulheres e raparigas menstruam e que a probabilidade de isso acontecer durante a época de andebol de praia é perfeitamente natural e plausível? Será que lhes ocorre o quão desconfortável será para uma mulher?

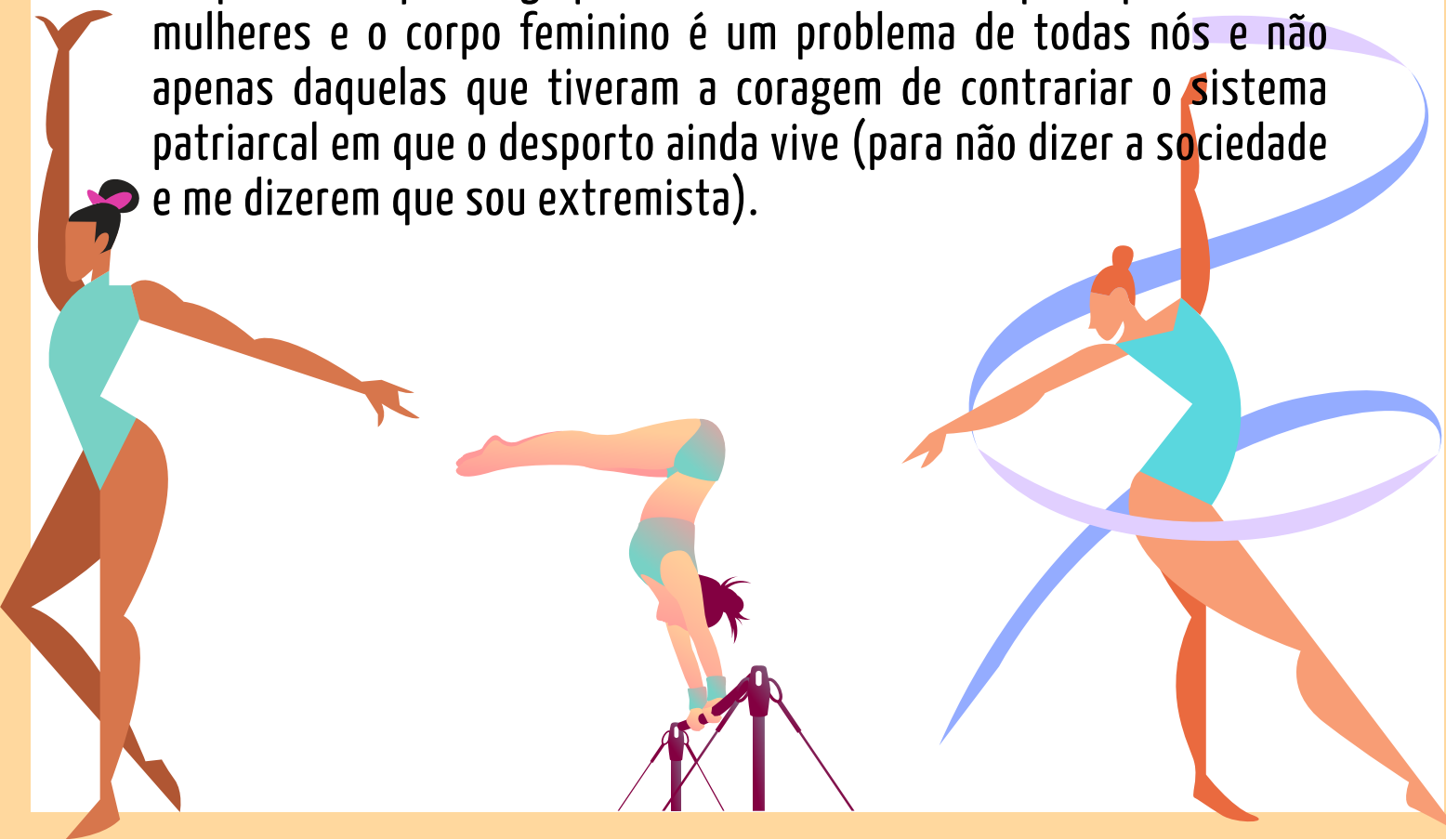
Toda a minha vida tive treinadores e treinadoras que nos repetiam constantemente que íamos jogar e que não íamos para nenhuma passagem de modelos. O que queria isto dizer num mundo machista que ainda nos espera ver o rabo? Aliás, a gravidade de tudo isto só aumenta quando consideramos que a equipa, antes de agir, pediu à Federação para trocar o seu equipamento para calções.





Os membros da Federação que tiveram tempo para pensar, discutir entre si e, posteriormente, decidir, responderam-lhes negativamente. Negar a uma mulher o que vestir em pleno ano de 2021? Será que está tudo bem com estas pessoas?

Como seria expectável, o assunto estourou por todas as redes sociais. A imagem da equipa a usar os calções azuis, destemidas e sorridentes, correu os feeds de toda a comunidade digital. As reações foram diversificadas e algumas surpreendentemente negativas: as pessoas que achavam que deviam ter agido de outra forma, as pessoas que achavam que a multa era merecida, as pessoas que efetivamente não percebem nada do que é praticar desporto... Os computadores realmente deram às pessoas a liberdade de dizerem o que lhes apetece atrás de um ecrã, sem o famoso filtro social e sem pensarem na figurinha triste que estão a fazer ao perpetuar o machismo exacerbado quando já devíamos ter evoluído ao ponto de isto não precisar sequer de ser um assunto de tablóides. Pelo lado positivo, a história disparou de tal modo que pessoas famosas se pronunciaram e até a Pink! se ofereceu para pagar a multa, um gesto bonito, solidário e de sororidade. Afinal, um problema que surge pela contínua falta de respeito para com as mulheres e o corpo feminino é um problema de todas nós e não apenas daquelas que tiveram a coragem de contrariar o sistema patriarcal em que o desporto ainda vive (para não dizer a sociedade e me dizerem que sou extremista).



Felizmente, estas mulheres não foram as únicas e as ginastas alemãs decidiram competir nos Jogos Olímpicos com equipamentos de perna inteira. As mulheres cansaram-se. Estão saturadas de ser objetificadas. Estão fartas de praticarem uma modalidade com indumentárias que não lhes agradam mas que, aparentemente, são muito agradáveis para o olhar do público. Ser atleta não significa ter o corpo à disposição de quem quiser olhar. Não significa ter que cumprir sempre todas as regras sem pensar nelas criticamente. Estas mulheres tornaram-se modelos. Mostraram ao mundo que podes ser ótima no desporto, usando o equipamento que quiseres. São exemplos para as jovens raparigas de que nós podemos ser fantásticas, incríveis, campeãs independentemente da roupa que vestimos. O abismo entre sexos no desporto tem que diminuir. O mundo do desporto tem que crescer, tem que evoluir. As federações têm que deixar de viver na idade das trevas machista e começarem a trabalhar em prol de um contexto mais justo em que os ordenados não são tão díspares, as carreiras para mulheres não são impossíveis e os equipamentos não servem para deixar olhos em bico.



Poema "Tela Vazia"

por Margarida Cunha



Para leres o poema clica [sob esta página](#)

Poema "Tela Vazia"

por Margarida Cunha



Rosto tapado sem emoção
Olhar sem Luz
Sorriso invisível
Coração desfeito
Cai uma lágrima...
Uma lágrima de dor
Dor que não desaparece.
A tela está vazia,
Precisava de vermelho
Cor do Amor,
Um pouco de rosa
Cor da Ternura,
Azul para trazer
Harmonia,
Laranja viva,
Para a Alegria
E Verde para a
Esperança, Liberdade e Saúde.
Mas não tem nada...
Apenas uma tela em branco
E aí cai a segunda lágrima de
Dor.

A pandemia do Machismo

por Catarina Rodrigues



Agosto, está calor lá fora, o céu azul e limpo, um dia bonito. No escritório está fresco e eu estou sentada confortavelmente, a ouvir a voz magnífica da Cesária Évora de fundo. Ser privilegiada a este ponto corroí-me por dentro.

Para leres o restante texto clica [sob esta página](#)

A pandemia do Machismo

por Catarina Rodrigues

Agosto, está calor lá fora, o céu azul e limpo, um dia bonito. No escritório está fresco e eu estou sentada confortavelmente, a ouvir a voz magnífica da Cesária Évora de fundo. Ser privilegiada a este ponto corroí-me por dentro.

Nos últimos dias, os meus pensamentos são invadidos constantemente pelas imagens de terror da realidade do Afeganistão. Sinto-me profundamente frustrada, enquanto pessoa, enquanto mulher, enquanto menina, enquanto mãe. As

lágrimas que correm pela minha face têm um sabor tão amargo de tanta tristeza e frustração. Não consigo compreender como é que, em pleno século 21, a realidade de tantas pessoas corresponde à maior violação de direitos humanos, e em especial dos direitos das mulheres e crianças, como a que temos acompanhado.

Os talibãs voltaram e assassinaram brutalmente os direitos, a dignidade e integridade destas mulheres. De todas nós, mulheres. Não podemos estar em paz, não podemos dormir e viver tranquilamente enquanto o medo continuar a invadir a vida destas pessoas, destas mulheres, destas crianças, destes bebés.

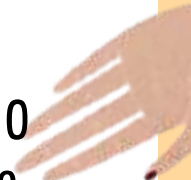



Precisamos de falar e debater sobre o que está a acontecer, precisamos de lutar através de partilhas, de donativos, de destruir a mentalidade machista e sanguinária que nos persegue há tanto tempo.

Não podemos ignorar o que está a acontecer, temos que lutar pela liberdade destas mulheres. Em abril deste ano, um grupo de meninas afegãs desenvolveu um ventilador para o tratamento de pacientes com Covid-19. Hoje, em Agosto, essas mesmas meninas não têm mais o direito de trabalhar. Não obstante, não nos ficamos só por aqui, há um retrocesso gigante ao ponto de ser proibido sair de casa sem permissão do marido, ou de morar sozinha, de não existir acesso à cultura, à educação, à escola. O caminho da salvação que é a escola, a educação, está proibido a mulheres e meninas.





A elas, foi-lhes roubada a vida, a identidade. Os sonhos, os empregos, os objetivos, a tranquilidade foram substituídos por casamentos forçados, violações, pela obrigação de se cobrirem totalmente sem qualquer escolha. Foi-lhes roubada a vida com os seus filhos. O desespero daquelas mães a entregarem as suas crias para que estas saiam do Afeganistão é absolutamente horrendo, monstruoso, cruel, desumano. Imaginar a dor de entregar o meu filho a alguém para tentar salvá-lo, para que possa ser livre e feliz, é insuportável.



O que está a acontecer é demasiado cruel, é demasiado irrealista. O machismo matou, mata e matará enquanto não for derrubado. Precisamos de continuar com esta guerra, precisamos de lutar. Precisamos de educar as pessoas para que estas atrocidades não possam acontecer. Precisamos urgentemente de ser ouvidas, que a luta pela igualdade seja, mais do que nunca, uma prioridade nas nossas vidas. Só queremos deitar-nos tranquilamente, sem ter medo de saber que numa parte do mundo uma mulher não pode simplesmente ir trabalhar.

MEDO de uma menina ser proibida de frequentar a escola. MEDO de uma menina ter que ser separada da sua mãe porque provavelmente acabará morta ou casada com um homem de 40 anos que abusará dela. MEDO de uma mulher que não pode usar saia e uma t-shirt porque é obrigada a usar burca. MEDO de ser uma mulher, e de acabar morta no final do dia.

Não é plausível sequer viver neste mundo em paz enquanto uma de nós poder acabar por ser assediada nas ruas, acabar violada numa simples viagem de táxi, preferir não usar saia numa festa com receio do que lhe possa acontecer, de não poder ir à escola, de não poder escolher o que vestir, de não poder trabalhar, de votar, de ler, de ter cultura, de rir, de ser livre, de ser mulher. Não podemos aceitar realidades onde a mutilação genital feminina é cultura, onde casamentos forçados são cultura, onde violações e assédios são cultura, onde tenhamos medo de andar sozinhas de noite, ou de nos desviarmos no passeio para que não sejamos apreciadas como um mero pedaço de carne.



Tanta coisa que me vem à cabeça, é uma lista infindável. O problema monstruoso do Afeganistão é urgente, todos estes problemas são urgentes. Não podemos baixar os braços. Vamos lutar. Por elas. Por todas nós. Podemos sim ajudar, educaremos os nossos filhos e filhas, amigas e amigos, através da igualdade para que o mundo não seja tão cruel como tem sido até agora. O machismo destrói vidas.

Não são apenas palavras. Não é apenas um texto. É um pedido de ajuda para estas mulheres que não são mais livres.



Meena Kamal

Exemplo da Luta das Mulheres Afegãs

por Catarina Borges



Quem foi Meena Keshwar Kamal? Por que é que a sua história ainda deve ser recordada todos os dias? Como é que este nome nos tem ocorrido tanto nas últimas semanas? Afinal, quem foi esta mulher e qual é a sua história? As respostas a estas questões continuam a ser tão importantes como eram há 20 anos atrás.

Para leres o restante clica [sob esta página](#)

Meena Kamal


Exemplo da Luta das Mulheres Afegãs

por Catarina Borges



Quem foi Meena Keshwar Kamal? Por que é que a sua história ainda deve ser recordada todos os dias? Como é que este nome nos tem ocorrido tanto nas últimas semanas? Afinal, quem foi esta mulher e qual é a sua história? As respostas a estas questões continuam a ser tão importantes como eram há 20 anos atrás.

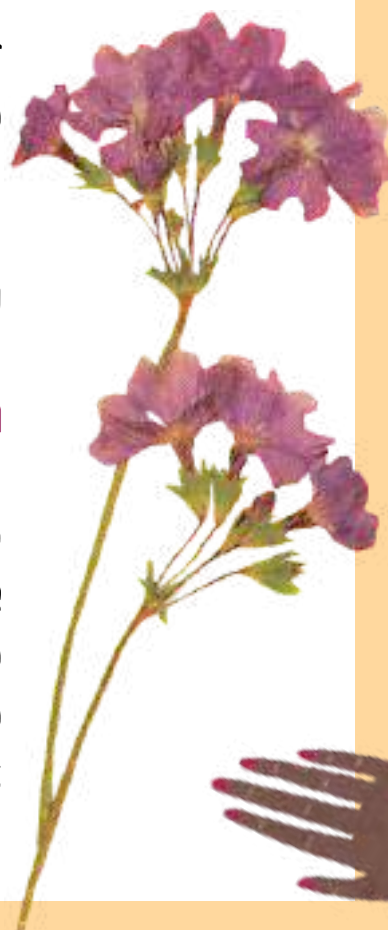

No decorrer das últimas semanas, as notícias têm-nos chocado e muitas são as mensagens que proliferam nas redes sociais de apoio e solidariedade para com a situação no Afeganistão, em particular, para com as mulheres e crianças residentes nesse país.

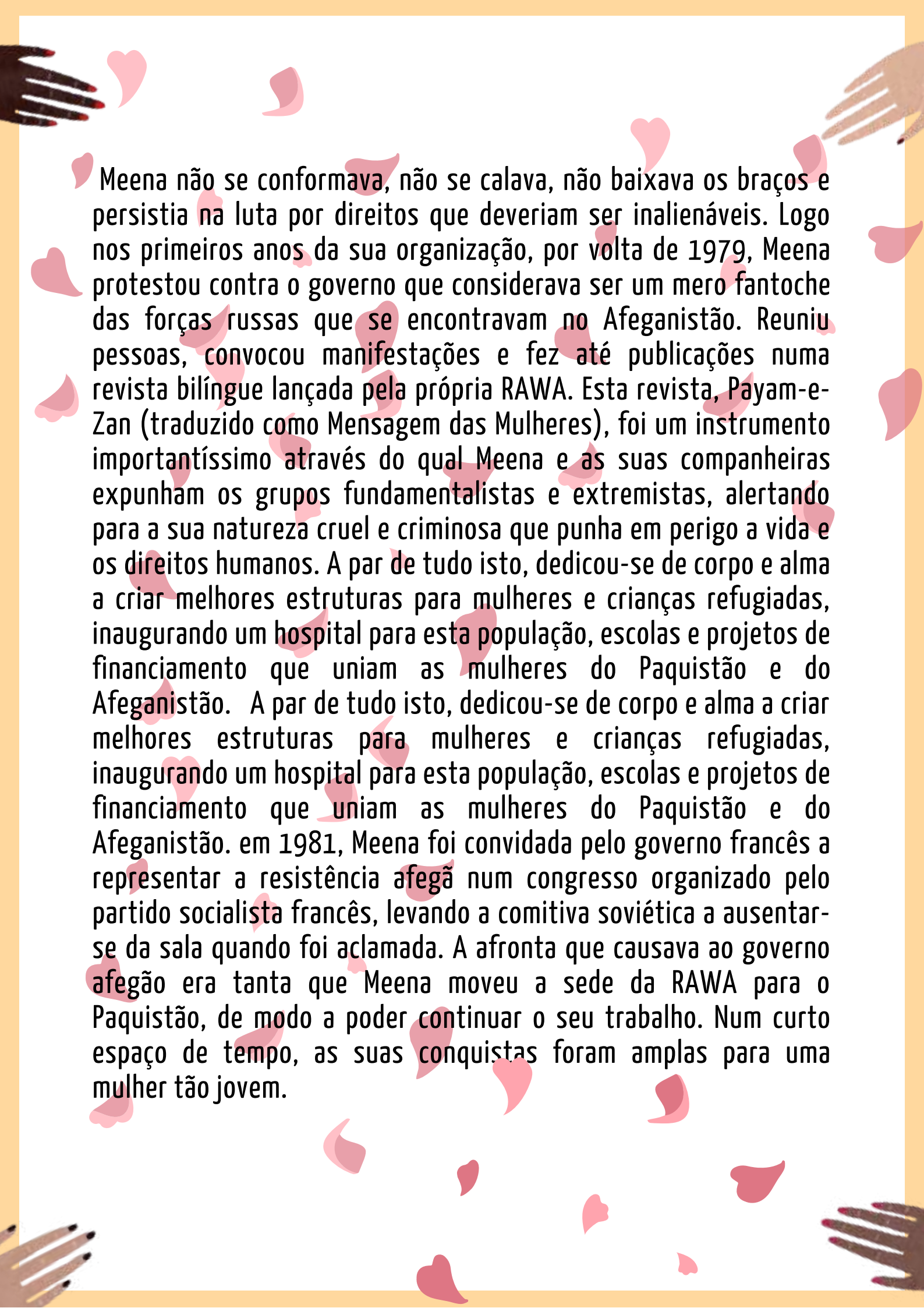


Durante a intervenção americana no Afeganistão, o mundo esqueceu-se dos anos antecedentes de provação. Esquecemos as mulheres, esquecemos as crianças, esquecemos o futuro. É principalmente por este motivo que nos temos sentido tão chocadas/os perante a incerteza e insegurança que a vida reservou para estas pessoas. Esquecemos. Esquecemos que, por aí, ainda muitas pessoas acreditavam no mesmo tipo de regime. Esquecemos que não foi algo extinto. Esquecemos que a intervenção ocidental ocorria num contexto sobre o qual pouco sabíamos, culturas que pouco conhecíamos e que quisemos subjugar ao nosso poderio e à nossa visão de ver o mundo. Esquecemos que vergar os outros à nossa vontade pode gerar revolta e repercussões gigantescas.

Esquecemos que os valores patriarcais, machistas e misóginos continuam a transitar, sendo transmitidos de geração em geração, de família em família, de homem para homem. Esquecemos que os lugares onde as pessoas continuaram a seguir estes valores não eram assim tão recônditos. Esquecemos que, um dia, a oportunidade poderia surgir para que voltassem em força. Esquecemos essas mulheres. Esquecemos a história. Esquecemos a Meena Kamal.

Em fevereiro de 1956, a cidade de Cabul viu nascer Meena, uma menina que revolucionaria o mundo afegão e que lutaria pelos direitos das mulheres de forma acérrima, fazendo frente a uma sociedade machista na qual não queria viver. Escolheu tornar-se numa ativista feminista e criou, em 1977, com apenas 20 anos de idade, a **RAWA - Revolutionary Association of the Women in Afghanistan**. Para nós, que vivemos numa bolha privilegiada, isto poderia até parecer um passo pequeno. Naquela altura, naquele país, na realidade afegã foi um tremendo salto. A RAWA tornou-se no primeiro movimento organizado de mulheres no Afeganistão, mudando a jornada de muitas mulheres pelo caminho.



The background features a light orange border with several stylized hands in dark brown and pink tones reaching in from the corners. Scattered throughout the white central area are numerous pink hearts and heart-shaped petals of varying sizes and shades, creating a soft, decorative frame around the text.

Meena não se conformava, não se calava, não baixava os braços e persistia na luta por direitos que deveriam ser inalienáveis. Logo nos primeiros anos da sua organização, por volta de 1979, Meena protestou contra o governo que considerava ser um mero fantoche das forças russas que se encontravam no Afeganistão. Reuniu pessoas, convocou manifestações e fez até publicações numa revista bilíngue lançada pela própria RAWA. Esta revista, Payam-e-Zan (traduzido como Mensagem das Mulheres), foi um instrumento importantíssimo através do qual Meena e as suas companheiras expunham os grupos fundamentalistas e extremistas, alertando para a sua natureza cruel e criminosa que punha em perigo a vida e os direitos humanos. A par de tudo isto, dedicou-se de corpo e alma a criar melhores estruturas para mulheres e crianças refugiadas, inaugurando um hospital para esta população, escolas e projetos de financiamento que uniam as mulheres do Paquistão e do Afeganistão. A par de tudo isto, dedicou-se de corpo e alma a criar melhores estruturas para mulheres e crianças refugiadas, inaugurando um hospital para esta população, escolas e projetos de financiamento que uniam as mulheres do Paquistão e do Afeganistão. em 1981, Meena foi convidada pelo governo francês a representar a resistência afegã num congresso organizado pelo partido socialista francês, levando a comitiva soviética a ausentar-se da sala quando foi aclamada. A afronta que causava ao governo afegão era tanta que Meena moveu a sede da RAWA para o Paquistão, de modo a poder continuar o seu trabalho. Num curto espaço de tempo, as suas conquistas foram amplas para uma mulher tão jovem.

Ainda em 1976, Meena casou com Faiz Ahmad, o homem que liderava a Organização para a Libertação do Afeganistão. O seu casamento, que originou três crianças, conheceu um final precoce. Em 1986, Faiz foi assassinado pelos agentes de Gulbuddin Hekmatyar, um político afegão. Apenas três meses mais tarde, Meena foi também assassinada, ainda que não se saiba com certeza se pelos mesmo agentes, pelas forças secretas afegãs ou pelos serviços de inteligência do país. Dos seus filhos nunca mais foi conhecido o paradeiro e, apenas em 2002, dois homens foram mortos no Paquistão por se acreditar que tinham estado envolvidos no seu assassinato.

O mundo perdeu. Perdeu uma mulher que plantou as sementes para que as mulheres do Afeganistão se unissem e lutassem pela sua liberdade. Perdeu uma voz forte. Perdeu uma aliada imparável, uma revolucionária, uma ativista. Uma mulher que, com apenas 30 anos, tinha feito a diferença na vida de tantas outras. Meena deixou um

legado, deixou uma organização, deixou palavras que merecem ser lidas e escutadas vezes sem conta. Deixou um pedaço de si. É este contributo gigante e este percurso brilhante que merece sempre ser recordado. A força, o carisma, a vontade e a luta constante de uma mulher que tentou sempre que o mundo fosse um lugar melhor para outras mulheres. Meena é um exemplo. Um exemplo de como fazer o que está certo nem sempre traz os melhores resultados para nós mesmos mas que acaba por criar um mundo melhor, acaba por sensibilizar, consciencializar, motivar a que outras pessoas se juntem e façam mais, façam melhor, sejam melhores.



The page features four stylized hand illustrations in the corners: a dark hand at the top-left, a light hand at the top-right, a dark hand at the bottom-left, and a light hand at the bottom-right. The background is white with a light orange border.

Por último, deixo-vos um dos seus poemas para que o possam ler e sentir.

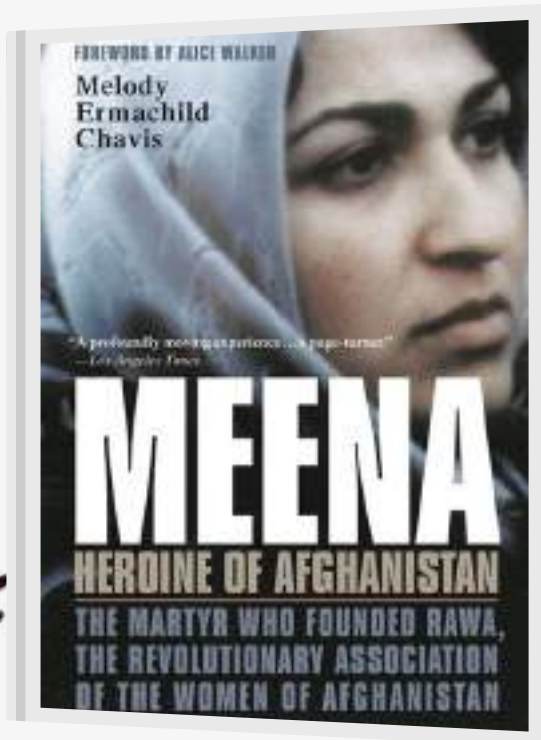
"I'm the woman who has awoken
I've arisen and become a tempest
through the ashes of my burnt
children
I've arisen from the rivulets of my
brother's blood
My nation's wrath has empowered
me
My ruined and burnt villages fill me
with hatred against the enemy
Oh compatriot, no longer regard
me weak and incapable,
My voice has mingled with
thousands of arisen women
My fists are clenched with fists of
thousands compatriots
To break all these sufferings all
these fetters of slavery.
I'm the woman who has awoken,
I've found my path and will never
return."



DE MULHER PARA MULHER

DESAFIAMOS-TE A CONHECER :

Recomendação de **dMpM4**



Na sequência de um dos artigos desta edição, convidamos-te a conhecer este livro sobre a vida da Meena Kamal e do seu trabalho junto das mulheres afegãs.

A situação do Afeganistão tem sido tão debatida nos últimos dias que consideramos que vale a pena a imersão na vida de uma mulher deste país.



MM
DE MULHER
PARA MULHER IV

REDE
DE JOVENS PARA A IGUALDADE

Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO

PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



CIG
ISSÃO PARA A CIDADANIA
E IGUALDADE DE GÉNERO
INSTITUTO DA CIDADANIA DE PORTUGAL

Esta newsletter é uma produção aberta e colaborativa, pelo que as opiniões aqui expostas não refletem, necessariamente, o pensamento da Rede de Jovens para a Igualdade.

NEWSLETTER FEMINISTA

DE MULHER PARA MULHER

Rede de Jovens para a Igualdade

NESTA EDIÇÃO DE MULHER PARA MULHER:

Entre a guerra e a paz

Igualdade versus Liberdade

A Rapariga do Catálogo

Falemos sobre marketing feminista

A História de Rigoberta Menchú

Ser Mulher

Quando a Cinderela foi ao baile para fazer networking

A ti, que nos lês

Nós ainda somos as Bruxas

A REDE DE JOVENS
PARA A IGUALDADEO PROJETO MAIS RECENTE DA
REDE

O objetivo deste novo projeto da REDE de Jovens para a Igualdade é o de diagnosticar, sensibilizar e prevenir a violência sexual com base em imagens contra jovens mulheres.

Comumente conhecida como (e reduzida a) “**pornografia de vingança**”, a **Violência Sexual com Base em Imagens (VSBI)** refere-se à criação ou distribuição não autorizada ou consentida de imagens de teor sexual.

São nossas parceiras no “FAZ DELETE” a AMCV – Associação de Mulheres Contra a Violência e a Associação Mulheres sem Fronteiras (AMUSEF)

Sabe mais no site da REDE ou através das nossas redes sociais!

NÃO PERCAS A
NOSSA PRÓXIMA
CONVERSA ONLINE

Junta-te a nós **dia 2 de novembro** para esclareceres todas as tuas dúvidas sobre termos usados em economia; sobre estratégias para nunca ficares apertada com dinheiro, sobre crédito, dívida, impostos, investimentos, reformas e muito mais. Para além disso, vem discutir connosco a importância da Economia na luta pelos direitos das Mulheres.



Entre a guerra e a paz



por de Mulher
para Mulher

Para leres o restante clica **sob esta página**

Entre a guerra e a paz



por de Mulher
para Mulher

Em nome da testosterona, invadem-se as muralhas femininas, erguidas com esforço ao longo da vida para manter a segurança e a homeostasia.

Em nome da testosterona, abala-se a estabilidade mental, rompe-se o envelope primário e a ilusão de segurança que nos permite viver.



Em nome da testosterona, destrói-se a felicidade, os planos futuros, aniversários, dias felizes na praia e no campo, destrói-se a paz.


Em nome da testosterona, somos lembradas de que toda a estabilidade, todo o amor, a compaixão, a empatia e respeito que julgávamos unir a humanidade não passa de um esforço de projeção.

Em nome da testosterona, arrancam-nos tudo e atiram-nos para um campo de batalha de areias movediças onde os laços são de ódio, de posse e de vingança, desprovidos de qualquer humanidade. No fundo, mudam-se as regras do jogo. Se não sabemos quais são, temos de as aprender no momento. No espaço de minutos, temos de aprender a fugir, a lutar, a enganar, a expulsar invasores de uma outrora pacífica edificação.


Passamos anos a aperfeiçoar-nos na arte da paz, de dar sem olhar a quem, de mostrar compaixão para com os infortúnios alheios. Passamos anos a tentar não desconfiar de estranhos, ajudar o próximo, pois com amor se cura o mundo dos seus males.


Porém, esses hábitos de bondade atraíam-nos quando os estranhos que nos abordam não são bondosos e nos encontramos, na verdade, em guerra.

Alguns otimistas dirão que nos nossos olhos deve persistir o amor, mesmo quando nos encontramos rodeadas da falta dele. Talvez se tivéssemos muitas vidas, pudéssemos fazer a experiência...



A verdade é que, quando a guerra acaba, tudo o que nos resta é um sentimento enfurecedor de injustiça. Resta-nos, também, muitas vezes, um sentimento de culpa, uma incerteza do porquê “a mim”.





Pensamos: “devia ter fugido mais cedo”, “devia ter percebido o que se estava a passar mais cedo”, “devia ter ido por ali e não por ali”, “devia ter reagido com um ato de guerra”.

É natural ter estes pensamentos ruminantes, porém, a verdade é que não podemos permanecer num estado de guerra... A paz não dura para sempre, mas a guerra também não.

Mais do que a injustiça, mais do que um profundo abalo psíquico, o que fica é uma grande incompreensão e incredulidade face à existência do mal. Será aquilo o mal? Será que me deparei, face a face, com a personificação do mal?

É complicado responder. Ensinam-nos que o mal não existe, que é apenas uma repetida ausência de amor, ou que é um fruto das circunstâncias. Mas como é que isso nos ajuda, realmente?

Podemos supor, ou até saber, quem são aquelas pessoas, o que as levou ali e o que provocou aquele comportamento horrífico, podemos saber a teoria toda que explica o comportamento daqueles seres humanos e até compreendê-los. Contudo, tudo o que o nosso corpo sabe sobre o que está a acontecer é que está sob ataque.

Quando encaramos o mal, deixamos de ver o comportamento humano como uma constante aproximação/afastamento em relação ao bom e adicionamos uma nova variável. Uma variável imprevisível, assustadora e selvagem, que não é um mero afastamento do bom, é toda uma outra coisa.



O que fazemos então? Deitamos ao lixo tudo o que aprendemos? Declaramos luta ad infinitum? Tentamos conciliar esta nova visão com a perspectiva anterior? Ou esquecemos, até à próxima guerra?



Igualdade versus Liberdade



por
Joana Rodrigues

Tenho vindo a refletir sobre o feminismo "moderno" ou de "terceira onda" e sobre como este pode prejudicar as mulheres e o movimento feminista por inteiro. Decidi expor a minha opinião e aqui está o resultado. É um esboço imperfeito e tingido de opiniões.

Para leres o restante clica [sob esta página](#)

Igualdade versus Liberdade



por
Joana Rodrigues

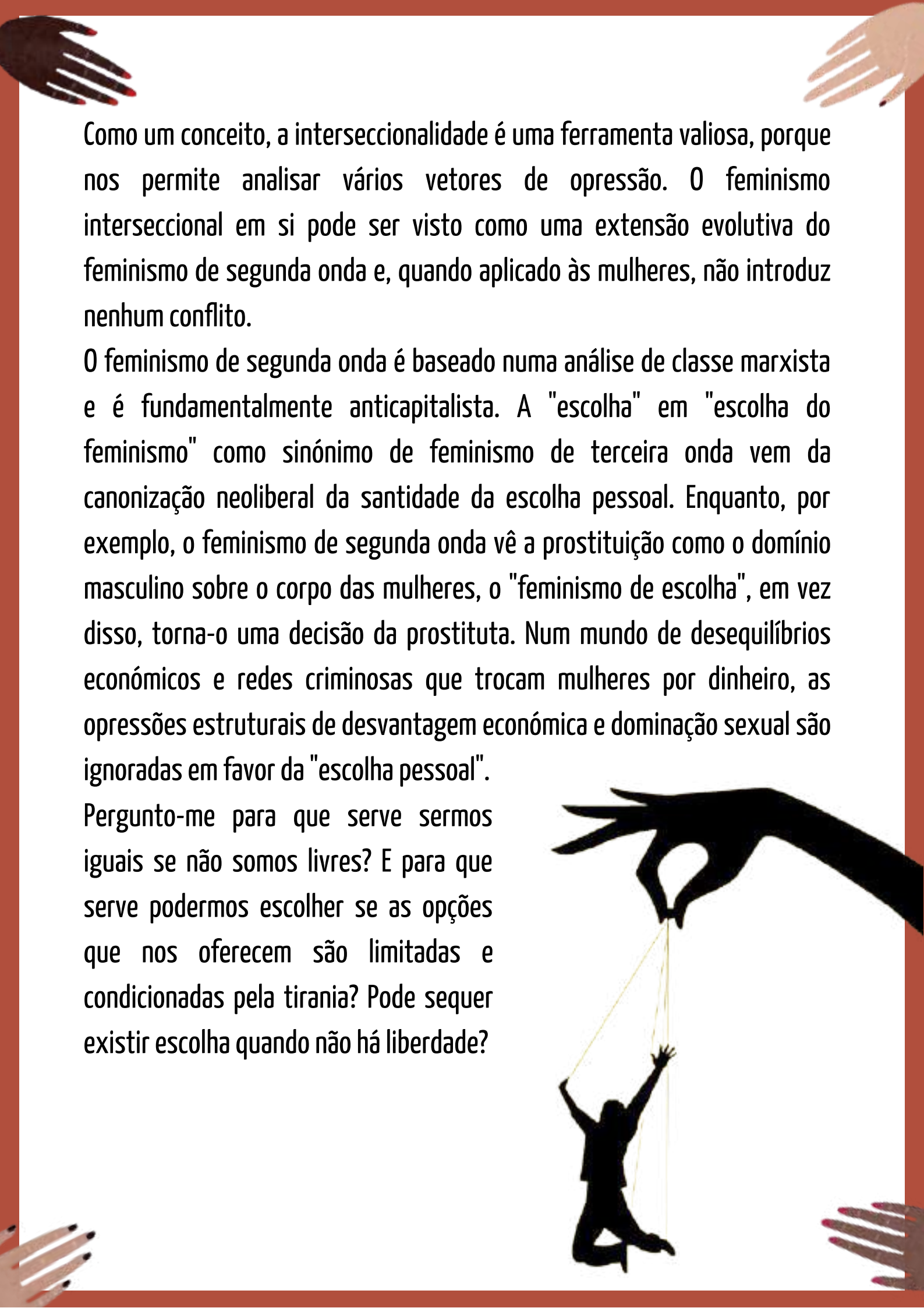
Tenho vindo a refletir sobre o feminismo "moderno" ou de "terceira onda" e sobre como este pode prejudicar as mulheres e o movimento feminista por inteiro. Decidi expor a minha opinião e aqui está o resultado. É um esboço imperfeito e tingido de opiniões.

O movimento feminista popular contemporâneo, conhecido por "terceira onda" do feminismo, é fundado sobre os conceitos de igualdade, interseccionalidade e escolha pessoal. Nestes três aspectos já difere do movimento feminista de "segunda onda", que começou na década de 1960. A ênfase na "igualdade" é um desvio fundamental na filosofia libertadora do feminismo de segunda onda. A libertação é sinónimo de liberdade, enquanto a igualdade é um termo relativo (numa prisão, todos são iguais, mas não livres). O conceito de igualdade no feminismo vem alterar o objetivo inicial de combater um problema estrutural (a opressão) para passar a combater a discriminação. A luta contra a discriminação, embora importante, não confere qualquer vantagem às mulheres, que só podem manter o status quo ou ver a sua situação agravada.

A segunda onda do feminismo atribui a raiz da opressão feminina à biologia feminina; o sexo biológico das mulheres é instrumentalizado para a opressão das mulheres. É feita uma distinção entre sexo biológico (papel reprodutivo) e género (expectativas culturais baseadas no sexo), e o género é a ferramenta que os homens usam para oprimir as mulheres com base no seu potencial reprodutivo.

O conceito de interseccionalidade, por sua vez, foi introduzido por Kimberlé Crenshaw, em 1989, para mostrar que a opressão funciona em mais de um eixo, por exemplo, as mulheres negras são submetidas à opressão baseada em questões de raça e género.




The image features a white background with a dark red border. In the four corners, there are stylized illustrations of hands. The top-left and bottom-right hands are dark brown, while the top-right and bottom-left hands are a lighter, peachy-brown color. The text is centered on the page.

Como um conceito, a interseccionalidade é uma ferramenta valiosa, porque nos permite analisar vários vetores de opressão. O feminismo interseccional em si pode ser visto como uma extensão evolutiva do feminismo de segunda onda e, quando aplicado às mulheres, não introduz nenhum conflito.

O feminismo de segunda onda é baseado numa análise de classe marxista e é fundamentalmente anticapitalista. A "escolha" em "escolha do feminismo" como sinónimo de feminismo de terceira onda vem da canonização neoliberal da santidade da escolha pessoal. Enquanto, por exemplo, o feminismo de segunda onda vê a prostituição como o domínio masculino sobre o corpo das mulheres, o "feminismo de escolha", em vez disso, torna-o uma decisão da prostituta. Num mundo de desequilíbrios económicos e redes criminosas que trocam mulheres por dinheiro, as opressões estruturais de desvantagem económica e dominação sexual são ignoradas em favor da "escolha pessoal".

Pergunto-me para que serve sermos iguais se não somos livres? E para que serve podermos escolher se as opções que nos oferecem são limitadas e condicionadas pela tirania? Pode sequer existir escolha quando não há liberdade?

A large black silhouette of a hand is positioned on the right side of the page, reaching down. From the fingers of this hand, several thin yellow lines extend downwards, where they are held by a smaller black silhouette of a person hanging from them. The person's arms are raised, and they appear to be suspended in the air. The background is white, and the overall composition is minimalist and symbolic.

O efeito destas diferenças é estender o feminismo além das mulheres. A prostituição das mulheres e outras formas de "trabalho sexual" são vistas como uma escolha pessoal e não como uma exploração, justificando o estabelecimento de uma base económica para a venda dos corpos das mulheres e não o consentimento mútuo voluntário. Este quadro tem o efeito perverso de integrar a opressão das mulheres numa política que reforça o domínio dos homens sobre as mulheres sob o pretexto da equidade e da igualdade. Em vez de ser um movimento que luta pela igualdade entre mulheres e homens, é um movimento das mulheres que reforça a opressão das mulheres, com mulheres a oprimirem mulheres.



A Rapariga do Catálogo

por
Catarina Borges



Entro no quarto do número que me indicou e encontro-o já deitado, despido e esperando pelo serviço que requisitou. Espera uma máquina, uma diva, uma deusa e eu... eu sou só humana.


Para leres o restante clica [sob esta página](#)

A Rapariga do Catálogo


por
Catarina Borges



Ouço o toque familiar do telemóvel profissional. Um arrepio corre-me pela espinha e, inevitavelmente, sei que tenho que atender. Não sei quantas chamadas já foram esta semana, quantos pedidos já atendi, quantos homens deixei que passassem as mãos pelo meu corpo. Faço aquilo de que preciso, não devo nada a ninguém, consigo pagar todas as minhas contas mas existem dias em que estou cansada. Demasiado cansada. Resignada, atendo a chamada e aponto na agenda mais uma marcação. Mais uma hora de que não me vou querer lembrar.




Já atrasada, espio o guarda-fatos na procura de um dos fatos ousados, apertados e desconfortáveis. Visto-me apressadamente, tendo o cuidado de puxar o peito para cima e de ajustar o decote para que fique baixo. Sei que é o que querem ver. Invisto o pouco tempo que tenho numa maquilhagem caprichada: um risco de eyeliner repuxado nos cantos, um batom com tom de vinho, as maçãs do rosto evidenciadas... Borrifo-me de perfume, uma fragrância floral que se agarra à minha pele e que exagero entre os meus seios para que, quando suados, possa manter a ilusão de que não conhece o verdadeiro perfume do meu corpo.




Entro no carro e escolho uma playlist de que não gosto. Preciso de sair da minha pele, de deixar de ser eu antes de chegar ao motel para que o consiga fazer. Para que o possa levar até ao fim. Compreendo que não é igual para todas nós que partilhamos esta vida. Compreendo que há quem o faça como primeira opção e não como uma última escolha. Já eu sinto

que fui amarrada pela falta de hipóteses que a vida me concedeu e quero apenas juntar o suficiente para recomeçar longe daqui, aguentando-me em melhores circunstâncias com um emprego que me realize.


Entro no quarto do número que me indicou e encontro-o já deitado, despido e esperando pelo serviço que requisitou. Espera uma máquina, uma diva, uma deusa e eu... eu sou só humana. Livro-me das roupas que para ele estão a mais, fecho os olhos e embarco numa nova viagem ao corpo de alguém que nem conheço, esperançosa de que seja um homem melhor do que muitos com quem me cruzo e de que possa sair segura desta hora, sem pisaduras, sem feridas, sem marcas.





Ele mostra-se sedento, um olhar de fome desenfreada molda as suas expressões. Se sabe que finjo durante todo o tempo não o mostra. Talvez saiba. Talvez consiga discernir por entre os meus sussurros e gemidos que isto não passa de um ato. Talvez só não se importe.

O tempo parece estender-se infinito e quando terminamos, acende um cigarro e sei que tenho que fingir importar-me com a conversa banal, já que a nossa hora ainda não findou. Consigo imaginá-lo facilmente numa esplanada rodeado de amigos, a partilhar a sua última infame aventura com a rapariga do catálogo. Consigo imaginar com precisão os comentários trocados, as piadas, os olhares famintos quando mostra o meu perfil repleto de fotografias e vídeos sedutores em que a única coisa salvaguardada é a minha cara. Consigo imaginar a discussão sobre os preços e as perguntas abomináveis sobre se não havia melhor a um preço mais baixo. Para eles é tudo o que sou. As imagens que querem comprar, as fantasias que querem ver satisfeitas. A rapariga do catálogo. Não sou a filha que vive numa mentira para que os pais não descubram. Não sou a sobrinha querida com o futuro cheio de potencial. Não sou a neta casta que acompanha a avó à igreja sempre que lhe pede, submersa num sentimento de culpa por saber como se sentiriam se descobrissem. Não sou a amiga que dá desculpas para faltar a encontros ou chegar atrasada a saídas, com o cabelo amassado e os olhos ardentes pelas lágrimas que evito a todo o custo. Não sou a estudante exemplar. Não sou uma futura esposa e mãe que viverá sempre a olhar por cima do ombro para se certificar de que não a reconhecem. Não sou uma pessoa. Sou somente a rapariga do catálogo. Um objeto. Um bem a ser adquirido. Um bem a serem gastas.



Enfia-me um pequeno maço de notas na mão ao despedir-se. A vida espera-o lá fora, a aliança que reluz no seu dedo como indício de que uma outra mulher sairá magoada desta história toda e que é oprimida pelas mentiras e traições que aquela boca libera. Agarro as notas e sinto-me afundar em mim mesma. Afogada pelas minhas emoções contraditórias, pela falta de satisfação gerada pela insignificância do dinheiro quando me sinto tão perdida de mim e longe de quem sou.



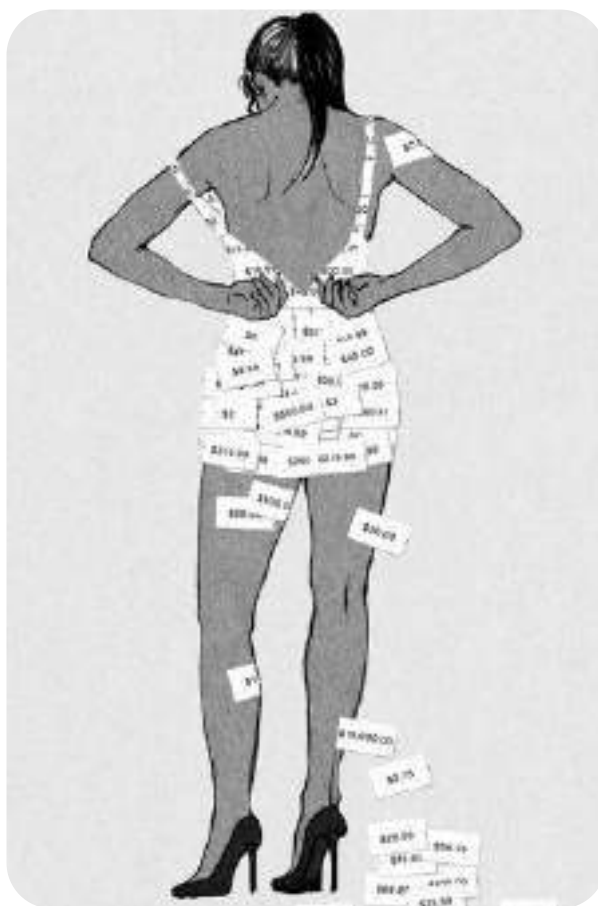
Sei que não quero mais isto, mas as rendas são abomináveis nesta cidade cinzenta e as oportunidades de emprego que nos permitem pagá-las são escassas. Pelo menos, desta vez, não foi violento. Pelo menos, desta vez, o meu corpo não sofreu com as atrocidades de espancamentos de quem se esquece que somos humanas. Pelo menos, desta vez, só o meu emocional

está um pouco mais arruinado. Pelo menos, desta vez, sou uma das mulheres que vende o corpo e sobrevive para mais um dia.

Volto pelo mesmo caminho, atormentada pela sensação de que toda a cidade sabe e de que as ruas clamam "Olha, vai ali a prostituta". Em casa, esfrego-me com ferocidade como se água a ferver, a esponja e o sabão pudessem despojar-me dos acontecimentos que marcam a minha vida, das mãos que passam pelo meu corpo. Sufoco um soluço. Não quero chorar e quero ser forte.



Quero que saibam que sou mais do que aquilo que faço para me sustentar. Quero que saibam que pessoas como eu, independentemente daquilo que escolheram fazer com os seus corpos, são humanas e que têm tantos sentimentos, ambições, desejos e sonhos como qualquer outra pessoa. Quero que saibam que também sou filha, amiga, estudante, mulher. Quero que saibam que existem mães que o fazem para poder pôr comida na mesa por estarem sozinhas no mundo. Quero que saibam que, ainda que possa estar exibida numa página da internet, sou mais do que a rapariga do catálogo. Quero que saibam que podem achar conhecer o meu corpo sem que realmente o conheçam. Quero que saibam que me viram nua mas nunca despida desta personagem que encarno para eles, a personagem da rapariga do catálogo. Serei sempre mais do que somente a rapariga do catálogo e essa verdade jamais poderão tirar de mim.



Falemos sobre marketing "feminista"



por **Sofia Jesus**

Que realidade se esconde por detrás dos anúncios publicitários que nos seduzem, dos discursos anti sexistas de certas empresas e da venda de objetos associados à luta pela igualdade entre sexos?

Para leres o restante clica **sob esta página**

Falemos sobre marketing "feminista"



por **Sofia Jesus**

Que realidade se esconde por detrás dos anúncios publicitários que nos seduzem, dos discursos anti sexistas de certas empresas e da venda de objetos associados à luta pela igualdade entre sexos?

Uma t-shirt com um slogan de emancipação, um objeto decorativo que é uma esfinge de uma mulher empoderada ou mesmo umas sapatilhas de um anúncio contra os estereótipos de género: quem nunca quis adquirir um produto para exibir por fora aquilo em que acredita?



Tomemos como exemplo a apropriação feita com a imagem de Frida Kahlo, esculturas, tote bags, quadros, etc. As imagens da artista mexicana tornaram-se estéticas e políticas, mas, também, racistas, quando aclaram a sua pele e atenuam os seus pelos faciais para a tornar mais aprazível e europeia.

Com o passar dos anos, as ideias feministas foram-se difundindo na sociedade e foram reapropriadas pelo marketing e pelas marcas que se fazem passar por feministas para conquistar clientes ou atrair candidatas/os para postos, quando, na verdade, as empresas em questão não contribuem em nada para a igualdade de género.

A estratégia de comunicação destas empresas lucra com a simplificação dos valores da luta feminista que ficam escondidos por detrás das ideias de empoderamento, de girl power, de feminismo pop com uma tonalidade colorida e dócil que não assusta nem choca ninguém.

Não é difícil encontrar exemplos que nos demonstram a eficácia desta técnica. Há certas marcas como a Dove que produzem publicidades feministas desde 2004 e decidiram continuar por essa via, demonstrando que é uma estratégia eficaz para aumentar as vendas. Todas as marcas de produtos de higiene feminina também se aproveitam do feminismo, exibindo nos seus anúncios mulheres fortes a praticar desporto, por exemplo.







O movimento feminista até saudou, em 2018, a 1ª empresa a representar sangue vermelho numa publicidade de pensos higiénicos. Será que o deveríamos ter feito?

Este princípio, apelidado de lavagem feminista e femvertising, tem uma dupla faceta. Se, por um lado, estas representações são positivas por oferecerem imagens menos estereotipadas de mulheres e nos permitirem reconhecer-nos na publicidade, o que não acontecia antes, por outro lado, as marcas apanham—nos na sua teia, uma vez que nos esquecemos de que o objetivo daquele anúncio é, antes de mais nada, compelir-nos a adquirir o seu produto e ultrapassarem a concorrência.

Deste modo, as publicidades “feministas” criam novas inseguranças. No que diz respeito aos produtos de beleza e cosméticos, por exemplo, as empresas organizavam a sua estratégia publicitária à volta da ideia de que uma mulher deve ser bela, lisa e sem rugas. Hoje em dia, as mulheres não compram simplesmente cosméticos para corresponder aos ideais de beleza, mas, também, para corresponder aos ideais de mulher forte, independente, que ganha bem a sua vida e que tem carácter. As publicidades fazem-nos crer que ao comprar um produto estamos a comprar um pacote completo que inclui autoestima e amor-próprio.

Este é um modo de despolitizar a luta feminista - a luta torna-se individual. Passamos a fazer determinadas coisas ou a comprar determinados produtos para corresponder aos ideais da sociedade e para aumentar a nossa autoestima. Esquecemo-nos de que o feminismo é, antes de mais, um combate coletivo pela igualdade de direitos. A própria questão da autoestima feminina é, em grande parte, uma questão coletiva, relacionada com o capitalismo e com o patriarcado.



Existe, ainda, outro tipo de estratégia de marketing que passa pelo próprio funcionamento das empresas, que tentam demonstrar que defendem uma igualdade entre mulheres e homens no seio da sua empresa. Temos, por exemplo, a utilização do feminismo pelo McDonald's na Califórnia quando escolheram inverter o M de McDonald's para fazer um W de "women". Este ato, feito para "celebrar as mulheres à volta do mundo", tornou-se, claro, viral. Poderá ter surtido algum efeito e convencido algumas pessoas? Talvez, a questão é que, na realidade, a McDonald's esteve envolvida em casos de assédio sexual, de comentários vulgares e agressões físicas nos seus restaurantes aos quais nunca respondeu publicamente. Somando a isto, observamos que as diferenças salariais entre mulheres e homens persistem nesta cadeia alimentar. Estes indícios mostram-nos bem que a sua estratégia de marketing é uma fachada e não partiu de uma vontade genuína de contribuir para a luta contra as discriminações sexistas e salariais da empresa.



Posto isto, será possível sequer reconciliar feminismo e capitalismo?



Não, não creio que seja possível reconciliar feminismo e liberalismo. Seria necessário um capitalismo altamente regulado, que colocasse o humano no centro, para reconciliar empresas e direitos da mulher.

Esta incompatibilidade é transversal a outras questões, como a proteção ambiental. Seria necessária uma tomada de consciência das marcas levada a cabo pelo ativismo militante, nas redes sociais e fora delas, que fizesse com que as marcas que utilizam o feminismo como valor começassem, de facto, a adequar-se às ideias que propagam nas suas estratégias de marketing.

A História de Rigoberta Menchú

por
Catarina Borges



Era uma vez uma mulher forte e destemida e esta história (com tantos desencantos) é a história de como a participação ativa na sociedade é capaz de alterar o rumo de um país. (...) É uma história de tolerância que nos lembra que, quando os colonos chegaram a estas terras, anteriormente tão distantes, não as encontraram vazias. (...) Esta é a história de uma mulher que não desistiu de fazer com que as pessoas reconhecessem esta realidade. E esta é apenas mais uma das histórias de mulheres fantásticas que ajudaram a mudar o mundo!

Para leres o restante clica [sob esta página](#)

A História de Rigoberta Menchú

por
Catarina Borges



Corria o ano de 1959 quando nasceu a protagonista da história que vamos conhecer, Rigoberta Menchú. Descendente de indígenas Maia Quiché, a menina morava com a sua família na aldeia de Chimel, situada em Uspantán, no Guatemala. Desde muito cedo, Rigoberta começou a trabalhar no campo, na colheita de café e nas grandes plantações ao lado da sua família, aprendendo a sobreviver da terra.

Naquela altura, o Guatemala não era um país estável, após um golpe político que havia deposto o presidente Jacobo Arbenz Guzmán, em 1954, despoletando uma guerra civil e um período de repressão que se estendeu por largos anos (1962-1996). Este conflito foi marcado, entre outras coisas, pela opressão e pela violência contra os povos indígenas e, assim, contra Rigoberta e a sua família. Ainda muito nova, à luz destes acontecimentos, a jovem perdeu a mãe, o pai e dois irmãos às mãos do regime, acusados de apoiarem a resistência armada. No coração de Rigoberta, contudo, não existiu espaço para fantasmas e agarrou-se com toda a força à inspiração que a sua família lhe dera, juntando-se ao Comité Unidad Campesina (CUC) com apenas 20 anos. Tornou-se ativista e fez dos Direitos Humanos uma bandeira na sua vida.

Deste modo, os protestos passaram a ser parte do seu quotidiano, pronunciando-se face às más condições a que os povos indígenas estavam vetados, denunciando as práticas opressivas e insistindo na demanda por direitos igualitários e por respostas às necessidades daquelas populações.

O seu envolvimento foi crescendo e, uns meses após a sua entrada no CUC, já em 1980, Rigoberta decidiu radicalizar a sua intervenção ingressando na Frente Popular, um ramo do CUC com uma abordagem mais incisiva. Ergueu os braços e tornou-se numa personalidade importantíssima do zelo por estas comunidades, procurando novas estratégias e fomentando práticas de defesa entre os povos indígenas.

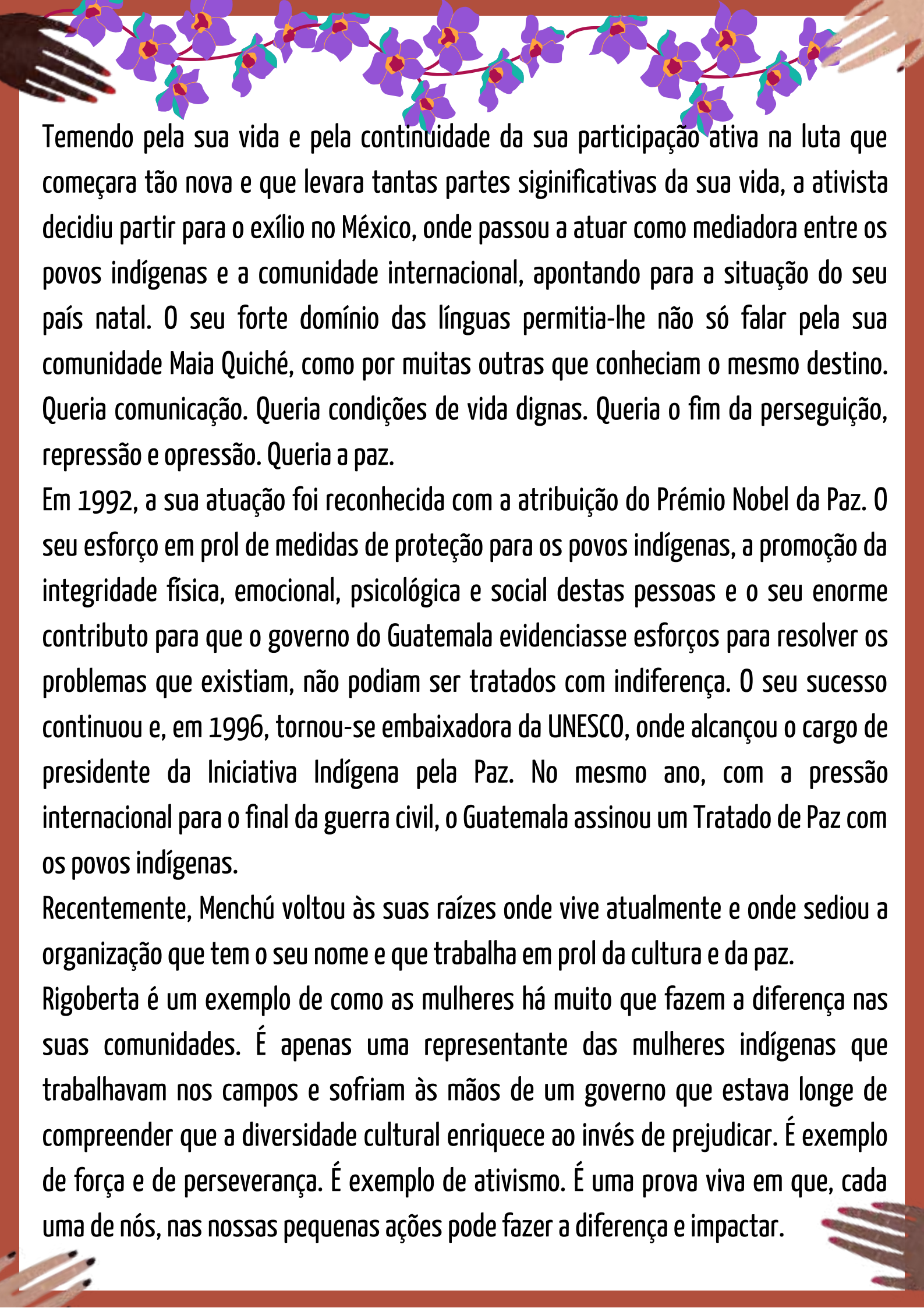




Rigoberta decidiu, ainda, investir no domínio de línguas, nomeadamente do castelhano, o idioma oficial do país. Considerando a língua como um fator decisivo na luta pelos direitos humanos, expôs o castelhano como um instrumento de exclusão social utilizado contra as comunidades indígenas, cujos dialetos eram distantes daquela que se tornara a língua mais importante do Estado. Através do domínio da mesma, era possível criar estratégias de resistência contra a

opressão que a população indígena sofria, sobretudo no desempenho das suas profissões (tal como aconteceu com a própria Rigoberta), quando não tinham conhecimentos suficientes para fazer frente às reprimendas dos patrões que se aproveitavam a falta de compreensão. Para além de tudo isto, a situação agravava-se quando se tratava do contacto com o governo. Na altura em que o pai de Rigoberta foi preso, a sua mãe apresentou-se como testemunha da inocência do marido, recorrendo a um intérprete que deveria assegurar que o que era dito era traduzido na íntegra. Mais um dos muitos espectros do racismo e do tratamento que marginalizava os povos indígenas, o intérprete acabou por ser pago para que não fizesse o seu trabalho de forma correta.

A sua força de vontade, a sua postura, a sua voz ativa e as suas ações conduziram a que Rigoberta tivesse nas suas costas um alvo pintado pelo governo, tal como a sua família o tivera. As pessoas desapareciam e corriam notícias de que, mais tarde, eram assassinadas. Avaliando pelo exemplo dos seus pais e irmãos, Rigoberta sabia que mais do que histórias, estes assassinatos eram realidade.



Temendo pela sua vida e pela continuidade da sua participação ativa na luta que começara tão nova e que levava tantas partes significativas da sua vida, a ativista decidiu partir para o exílio no México, onde passou a atuar como mediadora entre os povos indígenas e a comunidade internacional, apontando para a situação do seu país natal. O seu forte domínio das línguas permitia-lhe não só falar pela sua comunidade Maia Quiché, como por muitas outras que conheciam o mesmo destino. Queria comunicação. Queria condições de vida dignas. Queria o fim da perseguição, repressão e opressão. Queria a paz.

Em 1992, a sua atuação foi reconhecida com a atribuição do Prémio Nobel da Paz. O seu esforço em prol de medidas de proteção para os povos indígenas, a promoção da integridade física, emocional, psicológica e social destas pessoas e o seu enorme contributo para que o governo do Guatemala evidenciasse esforços para resolver os problemas que existiam, não podiam ser tratados com indiferença. O seu sucesso continuou e, em 1996, tornou-se embaixadora da UNESCO, onde alcançou o cargo de presidente da Iniciativa Indígena pela Paz. No mesmo ano, com a pressão internacional para o final da guerra civil, o Guatemala assinou um Tratado de Paz com os povos indígenas.

Recentemente, Menchú voltou às suas raízes onde vive atualmente e onde sediou a organização que tem o seu nome e que trabalha em prol da cultura e da paz.

Rigoberta é um exemplo de como as mulheres há muito que fazem a diferença nas suas comunidades. É apenas uma representante das mulheres indígenas que trabalhavam nos campos e sofriam às mãos de um governo que estava longe de compreender que a diversidade cultural enriquece ao invés de prejudicar. É exemplo de força e de perseverança. É exemplo de ativismo. É uma prova viva em que, cada uma de nós, nas nossas pequenas ações pode fazer a diferença e impactar.

Era uma vez uma mulher forte e destemida e esta história (com tantos desencantos) é a história de como a participação ativa na sociedade é capaz de alterar o rumo de um país. Mesmo que não seja fácil. Mesmo que demore muito tempo. Mesmo que existam perdas pelo caminho. É uma história de tolerância que nos lembra que, quando os colonos chegaram a estas terras anteriormente tão distantes, não as encontraram vazias. Lá viviam pessoas como nós, com sonhos, famílias, ambições. Mulheres como nós que enfrentavam problemas que nos são familiares quando pensamos na igualdade de gênero. Lembra-nos que existiam povos que viviam segundo as suas tradições, que tinham as suas lendas e que falavam as suas línguas. Povos esses que se viram subjugados, perseguidos, dizimados sob o comando de homens que pouco ou nada se importaram com aquelas culturas. Esta é a história de uma mulher que não desistiu de fazer com que as pessoas reconhecessem esta realidade . E esta é apenas mais uma das histórias de mulheres fantásticas que ajudaram a mudar o mundo!



Ser Mulher

por
Sofia Moita



Uma Mulher é muito mais do que as simples definições que encontramos no dicionário. Uma Mulher é... bem, um ser extraordinário (...).

Para leres o restante clica **sob esta página**

Ser Mulher

por
Sofia Moita



Uma Mulher é muito mais do que as simples definições que encontramos no dicionário. Uma Mulher é... bem, um ser extraordinário que tem que crescer por ela, ouvindo quem lhe diga que isso é mentira, mas não vou entrar já por aí. Uma Mulher é quem dá a vida. Verdade ou mentira? Uma Mulher dá o Amor, a sua casa durante 9 meses a um novo amor na vida dela. É quem cuida mesmo que não seja dela, que não tenha sido gerado por ela. Ama porque chama de filh@. Ama porque é dela.

Ser Mulher é tanta coisa. É Amor, força, trabalho, luta, paz, casa, mãe, filha. É uma verdadeira guerreira todos os dias. Não importa o que faça, não importa o seu passado, não importa no que pensa, uma Mulher é alguém que vive a querer a paz interior dela todos os dias. É alguém que luta nas batalhas diárias sem se estar a queixar ou sem ficar cansada. Não mostra fraqueza a ninguém e faz acontecer aquilo que quer. Uma Mulher é uma casa. Uma casa interior para quem ama. Uma casa com força de vontade.

Ser Mulher é ter que lidar com a sociedade como só nós entendemos. Os olhares quando vestimos uma saia mais curta, os olhares quando nos maquilhamos, os olhares quando andamos de fato de treino, os olhares quando vamos a festas, os olhares quando dizemos algo que não poderia ser dito. Uma Mulher que não vai ao encontro do que é dito, à suposta verdade é alguém que não interessa. E esta é uma questão a ser discutida por nós, Mulheres mais jovens para não passarmos por aquilo que as nossas avós passaram. Já pensaram se existe algum sítio que diga que a Mulher é menos que os outros? Não me parece que exista algo com esse tipo de “pensamento machista”.

Se há coisa que uma Mulher devia ser ouvida. Em qualquer tipo de assuntos. Uma Mulher deveria poder dizer isto e aquilo sem ser julgada por não ter uma voz mais grossa e um genital diferente. Nós devíamos ter o direito de sermos uma Mulher por inteiro sem sermos menosprezadas por pensamentos, por palavras ou até por pessoas que se acham superiores.





Nós Mulheres somos capazes de conquistar tudo aquilo que sonhamos, tudo aquilo que queremos, juntas ou sozinhas.

Uma Mulher é tudo aquilo que quiser ser. Desde pequenas temos sonhos. Sonhos que queremos que sejam realizados, não falo em casar e ter alguém par o resto da vida, falo em ser alguém como queremos e não como alguém quer que sejamos.

Podemos ser tudo, unidas e de “mãos dadas” pelo mesmo sonho. Deveríamos ser uma, todas juntas e mostrar que todos os seres humanos são iguais independentemente das suas características fisiológicas. Nascemos todos da mesma maneira, porém é a Mulher que coloca no mundo a vida. Não nos vamos esquecer disso.

Quando uma Mulher for proibida de dizer alguma coisa temos que falar todas por ela. Quando uma Mulher for violada por um homem sem escrúpulos temos todas que falar por ela. Quando uma Mulher for vítima de violência doméstica temos todas que dar a voz por ela. Quando uma Mulher for injustamente despedida por estar num cargo onde, supostamente, um homem deveria estar, vamos estar todas ao lado dela. No dia em que nos unirmos todas e formos todas uma só aí verão quem somos e quem sempre fomos.

Ser Mulher é uma luta diária, mas é uma luta da qual não se desiste!

Quando a Cinderela foi ao baile para criar networking

por
Catarina Borges



Numa terra distante, uma jovem chamada Ella (Camila Cabello) vivia com a sua madrasta (Idina Menzel) e as duas filhas da mesma. Desde a morte do seu pai que Ella não era feliz, vivendo subjugada pelos interesses da sua família e da vida doméstica. Conhecemos os outros pedaços da narrativa: um príncipe que precisa de casar, ratos que falam, músicas que interrompem e substituem diálogos, magia, carruagens e sapatos de cristal... Esta foi a história com que crescemos, no fundo. No entanto, existem algumas diferenças que tornaram este novo filme tema de discussão e de debate.



Para leres o restante clica [sob esta página](#)

Quando a Cinderela foi ao baile para criar networking

por
Catarina Borges



Numa terra distante, uma jovem chamada Ella (Camila Cabello) vivia com a sua madrasta (Idina Menzel) e as duas filhas da mesma. Desde a morte do seu pai que Ella não era feliz, vivendo subjugada pelos interesses da sua família e da vida doméstica. Conhecemos os outros pedaços da narrativa: um príncipe que precisa de casar, ratos que falam, músicas que interrompem e substituem diálogos, magia, carruagens e sapatos de cristal... Esta foi a história com que crescemos, no fundo. No entanto, existem algumas diferenças que tornaram este novo filme tema de discussão e de debate.



Para além da Cinderela não entender os seus amigos animais, da existência de uma fada madrinha sem género e de música da cultura pop do conhecimento geral adaptada à história, o novo filme da Amazon que reconta esta história traz-nos pontos interessantes no que concerne ao papel da mulher. Alguns deles podem retratar-se como positivos, enquanto que outros parecem apenas procurar vender apoiando-se numa causa importante, camuflando os defeitos da história original da Cinderela com situações que achamos que queremos ver representadas.

Ella é uma jovem retratada como empreendedora, cujo maior sonho é ser estilista. Fechada no porão onde dorme, Ella confeciona vestidos para que, um dia, possa abrir o seu próprio negócio. Numa dessas demandas para vender um dos seus vestidos, conhece Robert, o príncipe herdeiro do trono do reino que imediatamente se apaixona pela protagonista. Era bonito? Era promissor? É este o tipo de romance que queremos ver representado na sociedade atual? Não. A Cinderela não deveria precisar que um príncipe sem objetivos, ideais, ambições (e diria até cérebro!) lhe comprasse um vestido para ter sucesso. A sua ambição não devia resumir-se ao lucro e o príncipe não devia aparecer apenas para salvar o dia dela com um saco de moedas e um convite para um baile. Claro que toda a ideia de ir ao baile com o intuito de criar networking é maravilhosamente fresca e muito mais próxima da realidade a que queremos assistir do que uma oportunidade para nos vestirmos bem e dançarmos com um homem com um estatuto social superior ao nosso. O facto da Cinderella decidir ir ao baile para criar uma nova rede de contactos e poder encaminhar o seu negócio é fantástico.



Essa rede de contactos só não precisava ter sido proporcionada pelo encontro com o príncipe e o seu saco de moedas!

Ainda que as histórias mudem, ainda que a indústria do entretenimento procure representar as causas mais debatidas na sociedade, a verdade é que ainda existe um enorme fosso entre aquilo que vemos e aquilo que deveria ser realmente representado. Não queremos que as histórias mudem apenas porque “fica bem” a quem concebe os filmes. Queremos que as histórias passem a ter pessoas com quem nos identificamos e que possam servir de referência para gerações futuras. Desde cedo que me lembro de ouvir mil e um Contos de Fadas que acabavam sempre em finais felizes. Príncipes, envergando longas capas, cavalgavam incansavelmente para salvar as suas belas princesas de cabelos dourados e olhos claros. Enfrentavam imensos perigos, viviam inúmeras aventuras em nome de um amor desconhecido. Recordo-me que, em muitas das histórias de encantar que ouvia, o príncipe nem sempre conhecia a princesa que salvava e o amor à primeira vista despertava nesses lugares maravilhosos.

Felizmente, cresci! Os contos de criança que deixavam a minha imaginação voar, que despertavam um desejo intenso de um dia vir também a encontrar um Príncipe Encantado, dissiparam-se e deram lugar a uma mulher que não quer ser salva. Essas belas histórias desapareceram e transformaram-se em meras memórias vagas e confusas de duendes que viviam nos bosques imensos e de princesas que esperavam alguém que decidisse a sua vida por elas.





Com todos estes retalhos de lembranças, sumiram também as crenças inabaláveis em grandes amores que surgiam à primeira vista. Eloquentes, puros, desarmantes... Nos dias que correm e na vida que vivo, se me falassem de alguém que arriscava o pescoço em nome de um amor que nem conheciam e

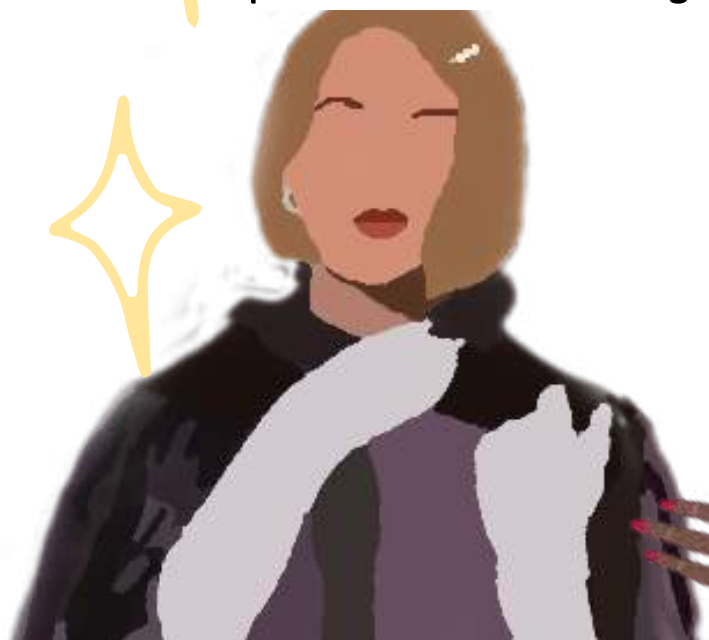
que nunca tinham visto, considerá-lo-ia um tolo. Provavelmente, iria decepcionar-se e não iria ser nada daquilo que imaginara, a donzela não teria cabelos dourados como raios de sol e estaria bem desperta dispensando o beijo que a tiraria do sono de maldição profundo... Isto vale para o saco de moedas do príncipe desta nova abordagem: somos mulheres e estamos habituadas a não poder aceitar nada de estranhos. Não estamos à venda, não somos casos de caridade e não queremos ser levadas ao colo.

Para ser sincera, as princesas da atualidade não esperam pelo destino para escolherem o que querem ser. As princesas da atualidade nem sempre têm cabelos dourados e olhos da cor do mar. São pintadas de todas as cores, feitios, tamanhos. São princesas de cabelos rebeldes. São princesas com a depilação por fazer porque o tempo que investem nos seus sonhos nem sempre lhes concede tempo para que saiam à rua mediante o que a sociedade deseja ver.. São princesas humanas. Erguem-se e procuram elas a felicidade sabendo que poderá ou não dar certo.

Não precisamos de outra história da Cinderela em que, de algum modo, o príncipe vem salvar o dia. “Ah mas não sejas assim! Ela é que arranjou o trabalho novo por mérito dela”, ouço dizerem-me.

Sim, é de facto verdade que foi o talento dela, um talento em que o filme nem sequer investiu apresentando trabalhos fracos. Um talento que foi descoberto porque o príncipe a convidou para o baile e usou a ambição dela para ter o que queria. Enfim. Esta era uma discussão que poderia durar horas infinitas já que as interpretações dependem de quem vê o filme.

Sabem qual foi a melhor parte? A princesa Gwen. Rapariga inteligente e motivada, não perde nenhuma oportunidade de mostrar a sagacidade com que poderia governar um reino machista. Interrompe reuniões. Tem as melhores falas. Queria mais histórias como as da princesa Gwen. São essas histórias em que o mundo do entretenimento precisa de investir. São personagens como a Gwen que merecem ter o protagonismo. ao invés de persistirem nas mesmas narrativas enquanto tentativas frustradas de nos darem o que queremos. Já temos uma história da Cinderela e não precisamos definitivamente de infinitas versões da mesma. Pelo menos, desta vez, foi ao baile procurar criar networking e não apenas perder-se de amor.



A ti que nos lê,

por
De Mulher para Mulher



Ser rapariga não é fácil. É apenas mais uma luta dentro da guerra que ser mulher implica. Nesta tua jornada, vais precisar de ser forte, sagaz, determinada. Vais precisar de reunir as tuas melhores armas: a tua inteligência, o teu espírito crítico e combativo, o teu escudo de resiliência. És rapariga e isso significa que és Mulher!

Para leres o restante clica [sob esta página](#)

A ti que nos lê,

por
De Mulher para Mulher

Ser rapariga não é fácil. É apenas mais uma luta dentro da guerra que ser mulher implica. Nesta tua jornada, vais precisar de ser forte, sagaz, determinada. Vais precisar de reunir as tuas melhores armas: a tua inteligência, o teu espírito crítico e combativo, o teu escudo de resiliência. És rapariga e isso significa que és Mulher!

Guarda dentro de ti todos os teus sonhos, agarra-te a eles sabendo que são o combustível mais eficaz que poderás encontrar. Prepara-te para os

percalços, para as pedras no caminho, para os intrusos, obstáculos e vilões. Estes últimos não se apresentam como nas histórias que te contaram até agora, em que a maldade provinha maioritariamente de outras mulheres. Na vida real, os vilões encontram forma nas desigualdades, sejam elas de que tipo forem: de oportunidades, de acesso, de direitos... As mesmas desigualdades que fazem com que, nas nossas fileiras feministas, se encontre o maior número de baixas, vítimas de todas as formas de violência.



percalços, para as pedras no caminho, para os intrusos, obstáculos e vilões. Estes últimos não se apresentam como nas histórias que te contaram até agora, em que a maldade provinha maioritariamente de outras mulheres. Na vida real, os vilões encontram forma nas desigualdades, sejam elas de que tipo forem: de oportunidades, de acesso, de direitos... As mesmas desigualdades que fazem com que, nas nossas fileiras feministas, se encontre o maior número de baixas, vítimas de todas as formas de violência.

Queremos dizer-te que as casas nem sempre são lugares seguros, há quem viva em casas escuras, onde imperam a solidão e os maus tratos. Queremos dizer-te que os príncipes nem sempre são encantados e, alguns deles, têm mãos pesadas e palavras que te podem cortar mais do que mil facas. Não são todos, é verdade. Mas gostávamos que soubesses que o mundo não é todo cor-de-rosa.

Quando és rapariga, a Escola e as relações são os teus maiores campos de batalha. Aprende a defender-te. Continua a fazer de tudo para que te possas sentir livre e capaz de tomares decisões. Tem cuidado. Tem atenção. Parecem avisos pré-fabricados e, contudo, são coisas que gostávamos que nos tivessem dito quando éramos mais novas. Mesmo que agora pareça que a relação que tens vai durar para sempre, existem muitas que não duram. Imagina a vida como uma enorme e fantástica viagem de comboio! Nela vais encontrar muitas estações e apeadeiros onde entram mas também saem muitas pessoas.



Afinal de contas, o caminho é bem longo, não te parece? Assim sendo, o que queremos fazer-te ver com isto é que jamais te deves sentir pressionada a entregar partes de ti que não estás preparada e/ou disposta a entregar ou a partilhar a tua intimidade com alguém apenas porque te pressionam para o que faças. Em primeiro lugar, lembra-te sempre de que és tua! Pertences a ti mesma. És a única pessoa que vai ficar no comboio toda a viagem. E sabes por quê? Porque és tu que o conduzes. Leva o teu tempo, aprecia a paisagem que corre, corre com ela e não tenhas pressa de crescer. Também não tenhas medo de o fazer. Eventualmente, todas nós crescemos e o mundo continua a ser belo ainda que com algumas diferenças e ideias transformadas.

Aproveita o que cada dia tem para te dar. Aproveita os trabalhos de casa e o nervoso miudinho antes de um teste. Aproveita os intervalos com o teu grupo de amigas e de amigos. Aproveita para correr. Aproveita para brincar. Aproveita para conheceres novas pessoas e investires nelas para que as possas levar contigo por largos anos. Aproveita para ser feliz. Dança. Ri. Solta-te. Deixa-te levar. Sê tu mesma sem medos e inibições. Valoriza quem és. Valoriza o teu corpo, as tuas marcas, as tuas cicatrizes. Valoriza a pessoa que vês no espelho. O teu corpo deverá ser, para ti, um recipiente cheio de amor próprio.



Sonha muito. Sonha sempre. Sonha sem impores limites para o que consegues e não consegues. Acredita em nós quando te dizemos que sabemos que és capaz de tudo.

Ser rapariga é uma aventura alucinada. Uma montanha-russa repleta de altos e baixos, recheada de surpresas e de adrenalina. Ser rapariga é parte de quem tu és e de quem sempre serás. Por muito que cresças em tamanho e idade, desejamos que guardes sempre parte da criança e adolescente que foste e que nunca te envergonhes de partilhar esse lado tão bonito e inocente de ti com o mundo.

Estes mês assinalou-se o teu dia. O nosso dia já que todas o fomos e para sempre seremos de alguma forma, o Dia Internacional da Rapariga. Ainda que esta data seja importante de manter no calendário, recorda-te que todos os dias são os nossos dias e que todos os dias são bons dias para gostarmos de ser raparigas e mulheres. Todos os dias são motivo de orgulho por todas as coisas bonitas que alcançamos juntas e individualmente.

Para ti, que nos lês, esperamos que esta mensagem te arranque um sorriso e que te faça lembrar que por muitos dias maus e difíceis que possam existir já trouxemos a rapariga forte e determinada até ao dia de hoje e que temos força e coragem suficientes para a levar até onde quisermos ir.



Nós ainda somos as Bruxas

por
Catarina Borges



O Dia das Bruxas aproxima-se. Halloween, Samhain, Día de los Muertos... As conotações são múltiplas e variam de cultura para cultura, ainda que se espalhem um pouco por todo o globo. Para mim, mulher do século XXI, pode ser apenas assinalado como o Dia das Bruxas, especialmente se concedermos parte do evento para lembrarmos todas as mulheres perseguidas e executadas, acusadas de crimes que não haviam cometido. Nós ainda somos as Bruxas e, como tal, devemos lembrá-las.

Para leres o restante clica [sob esta página](#)

Nós ainda somos as Bruxas

por
Catarina Borges



O Dia das Bruxas aproxima-se. Halloween, Samhain, Día de los Muertos... As conotações são múltiplas e variam de cultura para cultura, ainda que se espalhem um pouco por todo o globo. Para mim, mulher do século XXI, pode ser apenas assinalado como o Dia das Bruxas, especialmente se concedermos parte do evento para lembrarmos todas as mulheres perseguidas e executadas, acusadas de crimes que não haviam cometido. Nós ainda somos as Bruxas e, como tal, devemos lembrá-las.

Durante o século XII, a Inquisição surgiu e estendeu-se ao longo do tempo, servindo para pôr fim às heresias numa lógica de repressão como nunca a conhecemos. Práticas comuns nas mulheres, como serem curandeiras, passaram a ser inseguras e a caça às bruxas passou a ser algo recorrente, radical e violento. Ainda que homens e crianças tenham sido mortos neste vendaval, as mulheres foram as principais vítimas, culpadas por serem independentes, por contestarem as normas

vigentes, por quererem mais liberdade, por serem exceções à norma. Nas páginas da História, encontramos vários exemplos de casos de mulheres que sofreram condenações injustas, tais como Bridget Bishop, a família Flowers, Jennet Device e Agnes Sampson. Estas histórias têm nomes e, contudo, representam apenas uma ínfima parte de todas aquelas que pereceram.

Seria expectável que os tempos tivessem mudados. Aliás, somos muitas vezes levadas a crer que mudaram e que, hoje, as mulheres estão seguras e que os erros que mancham o passado foram reconhecidos. Estamos a ser enganadas. Não foram. Nós ainda somos as bruxas!



Nós ainda somos as bruxas acusadas de crimes que não cometemos, de ações que não temos, de poderes que nem conseguimos perspetivas alcançar. Nós somos as bruxas das roupas provocadoras, das minissaias, dos decotes instigadores. Nós somos as bruxas que plantamos pensamentos devassos na mente dos homens que conosco se cruzam, levando-os a ter atitudes que nunca teriam de outra forma. Nós somos as bruxas que roubamos o marido da mulher, que o tiramos de casa, que fazemos com que abandone os filhos sem que nunca seja responsabilizado por escolher o seu próprio caminho. Nós somos as bruxas que não nos contentamos com o que a sociedade quer de nós e que usamos esquemas furtivos para chegarmos onde queremos. Nós somos as bruxas que, quando sobem nas suas carreiras mundanas, dormiram com o patrão. Nós somos as bruxas que precisamos




de feitiços de amarração. Nós somos as bruxas demasiado feias para conseguir conquistar o coração de determinado homem e que, portanto, recorremos a artes malignas para o fazer. Pobres homens, amarrados assim a mulheres que não desejam. Nós ainda somos as bruxas. De muitos modos, seremos sempre as bruxas por mais que o tempo passe e que as

acusações se alterem. No final do dia, nós ainda seremos as bruxas. Ainda seremos culpadas por tantas coisas erradas. Ainda seremos assediadas, violadas e mortas porque fomos provocadoras, porque não soubemos estar no nosso lugar, porque íamos a passar na rua errada na hora errada e encantamos um indivíduo que, anteriormente, tudo o que tinha sido era um bom homem.

Lê-se com frequência, quase como se de um grito de revolta se tratasse, que nós somos as netas das bruxas que não conseguiram queimar. Descendentes desse fogo que queimava pela independência, pela diferença. Descendentes desse desejo pela fuga aos padrões culturais, pela liberdade. Descendentes dessas mulheres que não se

se vergavam à vontade dos homens que queriam mandar nelas. Descendentes do espírito de luta, da resistência, da falta de resignação. Descendentes de um grupo






com um alvo desenhado nas costas durante séculos e séculos, intocado até aos dias de hoje apenas porque nascemos mulheres. Clamamos com orgulho sermos descendentes das bruxas que não conseguiram queimar porque, hoje, as fogueiras são outras mas não deixamos de arder.

Em 1487, um clérigo católico chamado Heinrich Kramer, escreveu no seu livro que as mulheres tinham uma propensão natural para a bruxaria. Séculos volvidos, a teoria sua teoria pouco ou nada mudou. Continuamos sem ouvir falar em bruxos e homens que cometem sacrilégios tais que são merecedores de acusações como aquelas que continuam a ser-nos apontadas a nós, mulheres. Ainda somos vistas como uma ameaça ao balanço instável da ordem das coisas. Seremos sempre. As nossas demandas por uma sociedade mais justa mexerão sempre com estruturas patriarcais obsoletas mas que continuam a persistir.

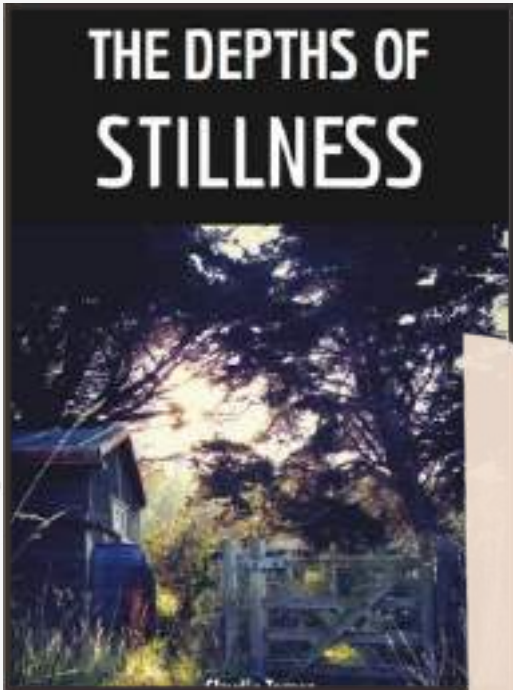
Não me importaria de ser acusada de ser descendente destas mulheres. De facto, quero acreditar que o sou. Por isso, neste Dia das Bruxas, não penses somente na festa tão esperada naquela discoteca que reabriu. Não procures só um disfarce fantástico que possa virar cabeças. Tira um minuto do teu dia para te lembrares de que nós, Mulheres, ainda somos as bruxas e que os progressos alcançados pela luta feminista são os mesmos que nos têm salvo das fogueiras.



DE MULHER PARA MULHER

DESAFIAMOS-TE A CONHECER :

Recomendação de **dMpM4**



A obra “**The Depths of Stillness**” da autoria de **Cláudia Tomaz** (mentora no dMpM4 Centro)

Nesta obra, escrita durante a pandemia, Cláudia aborda temas como a empatia, a harmonia, a cura, a sensibilidade, o trauma coletivo, a eco-psicologia, o feminino, self care, a sabedoria, a alma, deep psychology e shadow work.

A Cláudia é realizadora, curadora, artista e escritora.

Descobre mais sobre a obra e sobre o trabalho da Cláudia em claudiatomaz.com



Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



CIG
ISSÃO PARA A CIDADANIA
E IGUALDADE DE GÊNERO
ÁREA de Coesão do PRR

Esta newsletter é uma produção aberta e colaborativa, pelo que as opiniões aqui expostas não refletem, forçosamente, o pensamento da Rede de Jovens para a Igualdade.

NEWSLETTER FEMINISTA

DE MULHER PARA MULHER

Rede de Jovens para a Igualdade

NESTA EDIÇÃO DE MULHER PARA MULHER:

O preço da honra

Queremos gozar

Feminismo e Revolução no Curdistão

A História da(s) Maria(s)

Sobre o presente e o futuro

Body Positivity: deturpação de um movimento

2021 em Retrospectiva

A REDE DE JOVENS PARA A IGUALDADE

Deseja a todas um **Feliz Natal** e um **excelente Ano Novo**, com mais igualdade e mais sororidade!

Este Natal, luta contra o patriarcado ao som de **músicas de natal com letras feministas**, procura por "**Hyrrs not Hymns**" e estarás pronta para cantar as Janeiras!



NESTA EDIÇÃO DE FIM DE ANO, NÃO PERCAS O NOSSO ARTIGO "2021 EM RETROSPETIVA"

Na nossa última Newsletter do ano, decidimos juntar esforços para realizar um balanço, mês a mês, do ano 2021, no que diz respeito à violência contra Mulheres e Jovens Raparigas.



O preço da honra

Testes à virgindade e himenoplastias: um segredo
à vista de todos

por **Sofia Jesus**

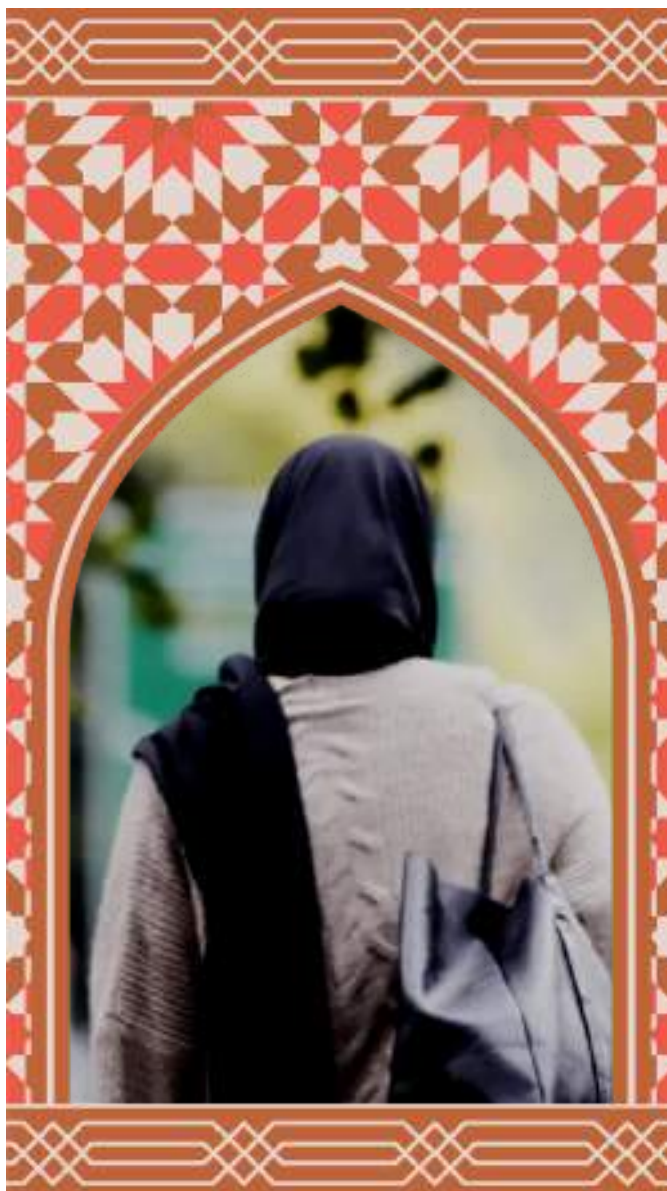


Para leres o artigo [clica sob esta página](#)


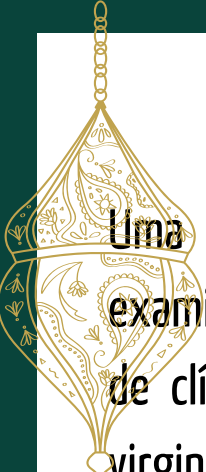
O preço da honra

Testes à virgindade e himenoplastias: um segredo à vista de todos

por **Sofia Jesus**





Apesar de ambas as práticas serem consideradas uma violação dos direitos humanos, pela Organização Mundial de Saúde e por ativistas em todo o mundo, estas práticas continuam a estar disponíveis, à vista de todos, nas ruas do Reino Unido, desde farmácias a inúmeras clínicas espalhadas pelo país.




Uma investigação feita por jornalistas infiltrados, do canal britânico ITV, examina, em detalhe, esta problemática e fornece provas do comércio lucrativo de clínicas, espalhadas pelo **Reino Unido**, que se dedicam a fazer testes à virgindade e cirurgias de reconstituição do hímen, num **episódio da série da ITV Exposure**, galardoada com prémios BAFTA.

Neste documentário, a jornalista Sahar Zand visita nove farmácias no centro de Londres, **fazendo-se passar por uma noiva infeliz por a sogra lhe exigir um teste à virgindade**, e cinco delas ofereceram-se para o fazer ou dar o contacto de quem o faria, e algumas propuseram passar um certificado. Estas mulheres são obrigadas a fazerem estes testes pelos familiares que querem que elas sangrem quando tiverem relações sexuais na noite de núpcias - **ainda que estudos demonstrem que o sangramento não é regra...** No Paquistão, se uma mulher perdeu a virgindade fora do casamento, de alguma forma, a mulher é vista como estando contaminada, a sua comunidade está contaminada e a sua família está contaminada, o que pode levar a atos de violência extremos. As jovens raparigas de países islâmicos crescem em ambientes sufocantes, regrados em todos os aspetos pela **cultura da honra**. Crescem a ouvir lemas como: "Uma noiva que se descobre não ser virgem, deve ser morta na sua noite de núpcias."; "A honra desta família depende da proteção da tua pureza."; "Se não és virgem, não estás limpa. És considerada uma prostituta. És considerada suja. "



Os médicos estão a explorar os receios das mulheres e a cobrar fortunas por esta prática prejudicial que, muitas vezes, falha o sangramento, colocando-as em risco extremo de sofrerem **abuso com base na 'honra' ou mesmo morte por 'honra'**. Esta é a razão pela qual é necessária uma lei robusta que proíba esta prática.





Esta pressão sobre as mulheres para testarem a sua virgindade terá subido na pandemia. A diretora da ONG Freedom, Aneeta Prem, declarou à ITV que o número de raparigas e mulheres que procuram o seu apoio por sofrerem pressão para testarem a sua virgindade **aumentou 40%** desde o confinamento pela covid-19.

Neste documentário, conta-se a história de Naz (nome fictício) para quem a disponibilidade em livre acesso dos testes de virgindade precipitou o seu casamento forçado e abusivo.



Relatando a sua experiência, Naz conta que recebeu uma proposta de casamento do seu primo, quando fez 18 anos. Naz diz que **a família do noivo exigiu um comprovativo de virgindade** antes do casamento e que ela foi levada para Londres para o fazer. Quando se encontrava deitada na marquise do ginecologista, **tentou evitar o exame intrusivo**, dizendo logo ao médico "não precisa de fazer um teste de virgindade, porque eu não sou virgem", porém, conta que o médico a ignorou e continuou.

"Sentes que estás morta", recorda Naz, com a voz a tremer. "Os dedos dele dentro de mim, nojento. Tão nojento. Mesmo, mesmo nojento". Naz conseguiu fugir da sua família e do casamento com o primo, desde a sua fuga há alguns anos que a família anda à sua procura .




Dentro destas clínicas, no Reino Unido, não há sequer privacidade. Vítimas relatam que o médico lhes examinou o hímen enquanto a mãe e a sogra estavam no quarto. Para aquelas que falham o teste de virgindade - ou temem fazê-lo - há alguns médicos, no Reino Unido, que **oferecem um procedimento para reparar o hímen, chamado himenoplastia.**

A operação envolve juntar as extremidades do hímen rasgado com uma sutura para fazê-lo parecer intacto. Este procedimento **apresenta inúmeros riscos** potenciais a longo e curto prazo, incluindo infecção, perda ou alteração da sensibilidade, relações sexuais dolorosas, cicatrizes e problemas de saúde mental.



Londres, Manchester e Norwich são cidades onde o programa Exposure encontrou duas dezenas de médicos que **praticam atualmente a cirurgia de reconstituição do hímen** em mais de 30 clínicas e hospitais privados. Os preços variam entre €2000 e €3000 (cerca de 2400€ e 3500€).

Apesar dos elevados custos envolvidos, a cirurgia de reparação do hímen pode ser traumática e nem sempre funciona.



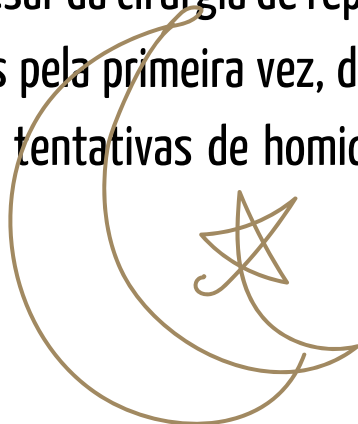

Muitas mulheres, apesar da cirurgia de reparação do hímen, não sangram quando têm relações sexuais pela primeira vez, dando azo a **acusações de falta de honra** por parte da família, tentativas de homicídio e atos de violência desmesurada contra as mulheres.


Negócio lucrativo

Apesar da condenação desta prática por trabalhadores de saúde e da tentativa de ilegalizá-la a nível oficial, a oferta da reposição da virgindade continua a ser um negócio lucrativo para dezenas de clínicas, hospitais privados e farmácias onde é comum a intervenção cirúrgica de reconstituição do hímen.

Embora o Governo Britânico prepare a proibição da prática de testes de virgindade, esta é generalizada no centro das maiores cidades do país explorando o medo que as mulheres e raparigas têm de represálias. De qualquer modo, esta mudança legislativa **não se estenderá à Escócia e à Irlanda do Norte**. Nem, atualmente, vai incluir a cirurgia de reparação do hímen, apesar da condenação generalizada deste procedimento.

Embora muitos ativistas estejam a tentar banir a himenoplastia e os testes de virgindade, defendendo que estes são usados como **instrumentos de controle sobre as mulheres**, outros temem que fazê-lo empurrará o procedimento para clínicas clandestinas, sem o material e o pessoal médico indicado, colocando as mulheres ainda mais em risco. A investigação deste documentário revelou ainda que **alguns médicos afirmam estar preparados para continuar a oferecer himenoplastias mesmo após estas se tornarem ilegais**.





De acordo com a Organização iraniana e curda pelos Direitos da mulher, a **himenoplastia é uma forma de violência contra mulheres e meninas e é uma prática prejudicial que perpetua o abuso baseado na honra, como o casamento infantil e o casamento forçado.**

Em países como o Paquistão e o Irão, inúmeras mulheres são forçadas a casar com homens do dobro da sua idade, com puros desconhecidos que só conhecem no dia do casamento e que esperam ter relações sexuais com elas nessa mesma noite. As experiências relatadas por estas mulheres oriundas de comunidades em todo o Reino Unido - de judeus ortodoxos a muçulmanos curdos - **são experiências traumáticas de violação**, de sexo forçado com homens desconhecidos que lhes inspiram medo e repulsa.

Sociedades que compactuam com estas práticas não veem as mulheres como seres humanos, mas meramente como um objeto sexual, onde a virgindade determina o seu valor.

O nosso valor, pelo contrário, deve ser **intrínseco e inalienável**, e deve provir da nossa **liberdade de escolha**, de termos a possibilidade de tomar decisões informadas sobre o nosso corpo, sexualidade e vida.



Queremos gozar

O direito de viver em paz

por **Nina Rocha**



Todos os seres humanos do mundo nasceram de uma mulher. Uma mulher doou seu corpo e suas energias para que um outro organismo, inteirinho, pudesse existir. O feminino dá à luz a humanidade, e mantém vivos os nossos valores mais humanos, nossa dignidade, integridade e honradez.

Para leres o restante, [clica sob esta página](#)


Queremos gozar

O direito de viver em paz

por **Nina Rocha**



Todos os seres humanos do mundo nasceram de uma mulher. Uma mulher doou seu corpo e suas energias para que um outro organismo, inteirinho, pudesse existir. **O feminino dá à luz a humanidade,** e mantém vivos os nossos valores mais humanos, nossa dignidade, integridade e honradez.



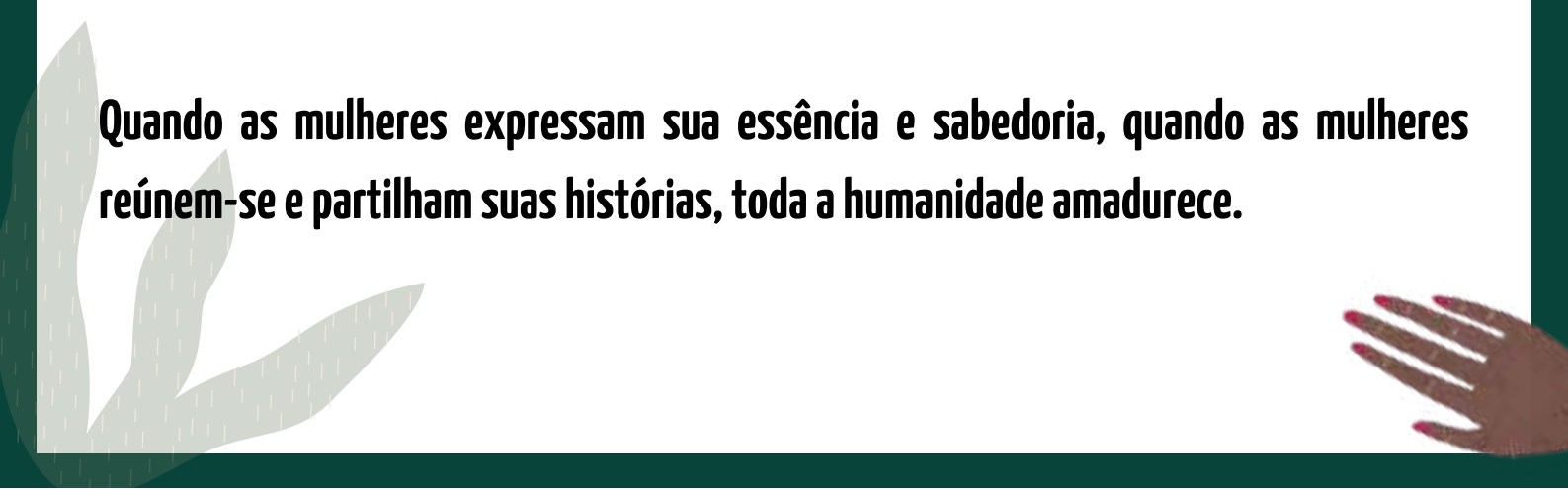
Todos os seres humanos do mundo nasceram de uma mulher. Uma mulher doou seu corpo e suas energias para que um outro organismo, inteirinho, pudesse existir. **O feminino dá à luz a humanidade,** e mantém vivos os nossos valores mais humanos, nossa dignidade, integridade e honradez.

Deixo este recado sobretudo aos homens, que ainda resistem à expressão de seu lado feminino. Esse lado, de que tanto falamos, não é um gosto por determinada cor, estilo de roupa ou modo de dançar. **O lado feminino é um conjunto de nobres valores** que, inclusive, fortalece a hombridade.

Reconhecemos que **compaixão, gentileza, acolhimento, resiliência, paciência,** dentre outros valores de que o planeta anda tão necessitado, **são aspectos do feminino,** e que tais aspectos representam hoje a força que precisamos nutrir, juntos, para evoluir como humanidade.

É tempo de amadurecer, chacoalhar e equilibrar as ideias de mundo que desenvolvemos até aqui. Permita que seu lado feminino desperte. **Escute mais mulheres, leia mais mulheres, abra-se para conhecer a riqueza do campo feminino** e a forma como ele pode contribuir na transição para um novo mundo, um mundo em que todos poderemos gozar o direito de viver em paz.

Quando as mulheres expressam sua essência e sabedoria, quando as mulheres reúnem-se e partilham suas histórias, toda a humanidade amadurece.



Feminismo e Revolução no Curdistão

Movimentos políticos e os seus protagonistas

por **Sofia Jesus**



(...) surgiram, nos media ocidentais, **fotos de mulheres jovens, fardadas, empunhando armas em campos de batalha** - imagens das forças de proteção da **Revolução Social Curda**. A ascensão do Estado Islâmico fez com que nos apercebêssemos de que **há mulheres a lutar pelo povo curdo**, embora muitas e muitos não saibam qual é propriamente o seu protagonismo neste processo revolucionário.

Para leres o artigo clica [sob esta página](#)

Feminismo e Revolução no Curdistão

Movimentos políticos e os seus protagonistas

por **Sofia Jesus**



Com a emergência do Estado Islâmico (EI), o agravamento da crise humanitária e a maior onda de refugiados da história, **o mundo ocidental virou o olhar para os países do Sudeste Asiático**. Paralelamente às notícias sobre o grupo terrorista, surgiram, nos media ocidentais, **fotos de mulheres jovens, fardadas, empunhando armas em campos de batalha** - imagens das forças de proteção da **Revolução Social Curda**. A ascensão do Estado Islâmico fez com que nos apercebêssemos de que **há mulheres a lutar pelo povo curdo**, embora muitas e muitos não saibam qual é propriamente o seu protagonismo neste processo revolucionário.

O ISIS, ISIL, Estado Islâmico (EI) ou Daesh, fundado em 2004 como um braço da organização Al Qaeda, tem como objetivo extinguir as fronteiras entre os países da região e impor a sharia, a lei islâmica. O seu líder atual, Abu Ibrahim al-Hashimi al-Qurashi, pretende, não só a expansão para territórios vizinhos, mas, também, a criação de um califado global.

No Iraque, de maioria árabe, **a população curda foi vítima de uma tentativa de limpeza étnica** liderada por Saddam Hussein, que chegou a utilizar armas químicas contra civis. Após a queda do governo, o Curdistão iraquiano recebeu uma relativa independência, sendo governado por uma família burguesa liberal e associada ao imperialismo ocidental e a Israel. No momento em que a Al-Qaeda se rebelou contra a própria organização e fundou o Estado Islâmico, a sua primeira iniciativa foi declarar guerra à Revolução Curda. Nesse momento, **os media ocidentais começaram a falar da importância curda na guerra**, porém, escondendo o caráter socialista e revolucionário pré-existente da sua sociedade. O processo pela autonomia do Curdistão tomou grandes proporções com a eclosão da guerra civil na Síria. Desde então, os curdos, maioria étnica da região, disputam o controle de algumas regiões com o ISIS e com os países fronteiriços, gerando milhões de refugiados. Na linha da frente contra o EI, podemos encontrar exércitos de mulheres que avançam, não só



na guerra contra os jihadistas, mas, também, **contra o fundamentalismo, o patriarcado e a violência contra as mulheres**, trazendo uma nova proposta política e social para a região.

Para estas mulheres, só poderá haver uma mudança social verdadeira quando a questão de género for assumida como prioridade, considerando, conjuntamente, a **dupla opressão sofrida pelas mulheres curdas**: por um lado, **por serem mulheres**, uma subjugação ao sistema patriarcal e, por outro, **enquanto curdas**, terem passado por intensos processos assimilacionistas e genocidas, implementados pelos Estados que ocupam o território do Curdistão. Deste modo, a organização do movimento de mulheres centra-se na ideia de que **não pode haver socialismo enquanto a sociedade não for livre da hierarquia de género**.



Contudo, **fala-se pouco do processo de criação deste movimento feminista**. Este tem como principal palco a **região de Rojava** e é fruto de um longo processo de luta, construção e debate dentro e fora do movimento de libertação curdo, desenvolvido, inicialmente, pelo Partido dos Trabalhadores do Curdistão (PKK).

O **povo curdo** é uma etnia que existe há milénios e que está espalhada por quatro países: uma grande porção do leste da **Turquia**, uma porção significativa do norte do **Iraque**, uma pequena porção do norte da **Síria** e uma porção do oeste do **Irão**. A sua ambição fora a construção de uma nação independente - o Curdistão - ambição esta que é brutalmente rejeitada por todos os governos da região, negando o direito do povo curdo à sua língua e cultura.



O **Partido dos Trabalhadores do Curdistão (PKK)** era uma organização stalinista que combatia, através do terrorismo e de guerrilha, pela construção de um Curdistão socialista. Esta missão prosseguiu até que **Abdullah Öcalan**, o seu líder, foi preso numa operação liderada pelas forças militares norte-americanas. Na prisão, Öcalan continuou a ter uma grande influência na revolução e no povo curdo, tendo participado nas negociações de um processo de paz entre a Turquia e o povo Curdo em 2013. Na prisão, este teve acesso aos escritos do socialista Murray Bookchin sobre “Ecologia Social” e “Municipalismo Libertário”, ou seja, a mudança da luta de classes do sindicato para os bairros. Inspirado por estas ideias, Öcalan produziu um programa político inovador conhecido como Confederalismo Democrático.

O Partido da União Democrática (PYD), inspirando-se no PKK, iniciou um processo revolucionário, socialista, ecológico e feminista. A situação militar passou para os braços armados YPG e YPJ, **o segundo sendo exclusivamente formado por mulheres**. Neste programa, ficou claro que a busca pela conquista do Estado não deveria ser o objetivo final, pois promoveria um nacionalismo étnico e militarista. Em vez disso, o povo curdo deveria formar organismos políticos independentes e alternativos com cotas de participação para as diversas etnias. Para além disso, Öcalan apontou o patriarcado como um dos grandes responsáveis pelo panorama atual, passando a integrar o feminismo na sua agenda política e colocando a mulher como protagonista da libertação social e coletiva.

Abdullah Öcalan toma como ponto de partida para o seu pensamento a análise do período neolítico e do socialismo primitivo.

“A história dos 5000 anos de civilização é a história da escravização das mulheres. Por conseguinte, a liberdade da mulher só se atingirá lutando contra os pilares do sistema atual de dominação” (Öcalan, 2013).

Öcalan afirma **“pode-se considerar a exploração das mulheres como o fenómeno colonial mais antigo”** (Öcalan, 2013).

Segundo este, para romper com o sistema atual é necessário que se crie uma nova sociedade democrática que deve ser governada desde a base por meio de conselhos, comunas e organizações democráticas que congreguem a totalidade da população.

O pensamento do ex-líder curdo encontra-se em oposição à organização política centralizada na autoridade estatal, acreditando ser o **modelo de Estado-nação** a maior **estrutura reprodutora do sexismo, nacionalismo e militarismo, ideologias de poder e autoridade**. O Confederalismo Democrático pressupõe diversidade, participação direta, participação política de todos os cidadãos e cidadãs.

Öcalan encoraja as mulheres a liderar o processo de transformação, ao mesmo tempo que **desafia os homens a questionarem as relações de poder reproduzidas por eles dentro e fora da organização**. A importância da educação, formação e



instâncias de debate teórico e ideológicos foram de extrema importância para a revolução, principalmente sendo **espaços de participação das mulheres** e inserção das mesmas no âmbito público da sociedade.

No fundo, esta conquista traduz uma luta interna e intrincada entre homens e mulheres do Partido que dura há 15 anos. O partido tinha academias ideológicas em várias partes do Líbano e da Síria, onde **conseguiram que a questão da desigualdade entre homens e mulheres fosse uma prioridade na formação.** A somar a esta vantagem no movimento do PKK, tinham ainda uma relação direta com a sociedade. Inicialmente, a prioridade do Partido era a independência nacional da nação curda, porém, gradualmente, adotou-se o objetivo da libertação da sociedade.

Chegaram à conclusão de que a **única dinâmica capaz de libertar a sociedade não é o movimento da classe trabalhadora, mas sim o das mulheres.** Em linhas gerais, fica perceptível que, de acordo com a ideologia do PKK, o sistema



patriarcal justifica a exploração nas suas mais diversas formas, que se estende desde a exploração dos recursos naturais, da classe trabalhadora até a exploração das mulheres.

Para que isto seja superado, é necessária a criação de uma nova sociedade que esteja ancorada em princípios de uma economia ecológica, valores antipatriarcais e democracia radical de base.

Atualmente, a Turquia vive sob um governo de direita altamente opressivo liderado por Erdogan, um conservador religioso. Diante do fortalecimento da Revolução Curda, que está na fronteira da Síria e da Turquia, decidiu fortalecer o seu regime. **O governo turco começou a aumentar a repressão à população curda dentro do próprio país e a preparar o exército para atacar a região revolucionária na Síria.**

A Turquia é o segundo maior exército da OTAN – uma aliança militar liderada pelos EUA – e atendendo ao pedido do seu aliado, Donald Trump, anunciou o corte no apoio aos revolucionários curdos. A saída dos Estados Unidos, em outubro de 2019, foi um sinal verde para Erdogan iniciar um ataque em massa contra a Revolução curda, chamada “Operação Nascente de Paz”, que contou com o constante apoio dos rebeldes fundamentalistas. Muitos curdos viram esta ação como uma traição dos americanos e um abandono dos seus aliados do país. A ação turca foi condenada internacionalmente, como uma violação do direito internacional, uma violação da soberania e uma violação da paz, pressionando e culminando num cessar-fogo de equilíbrio precário.

O povo curdo permanece o maior povo apátrida no mundo, forçado a proteger-se contra investidas constantes originárias das fronteiras dos vários países que se recusam a reconhecer a sua identidade e os seus direitos.

É urgente que a esquerda não permita que a maior Revolução do século XXI caia no esquecimento. Esta é a prova de que o Socialismo e a Democracia podem conviver, fora das experiências autoritárias stalinistas e do reformismo social-democrata, conciliando anticapitalismo, ecologia, libertação nacional e emancipação da mulher.

Este processo é o resultado de mais de **30 anos de luta pela independência**, agora convertida numa procura pela libertação. Com estruturas políticas orientadas pelo Confederalismo Democrático, Rojava ergue-se como um palco das mudanças no pensamento do movimento curdo e como **o aliado mais importante do Ocidente na região e na luta contra o Daesh**.



A presença destas mulheres vai para além dos campos de batalha, marcam presença nas escolas, nas instituições locais e em todas as esferas de organização popular, sendo ativamente responsáveis pelo debate ideológico e teórico que se desenvolve. As leis civis da Síria ainda se mantêm válidas em Rojava, desde que não entrem em conflito com a Constituição de Rojava. Um exemplo notável é a **proibição da poligamia**, a **permissão e a promoção do casamento civil**, um passo significativo em direção a uma sociedade aberta secular e a casamentos entre pessoas de religiões diferentes.



O diálogo com as grandes potências ocidentais que participam ativamente na guerra da Síria é frequente no cotidiano em Rojava. **A guerra contra o El consome uma grande parte dos recursos deste povo** e o embargo económico e humanitário causa perdas calamitosas para estas populações. Contudo, não são suficientes para diminuir a organização política e institucional destas comunidades.

Em face de uma **história de opressão e negação cultural**, o PKK surge como um elemento aglutinador deste povo e, em pouco tempo, adquire uma proporção transnacional. Não se pode analisar o processo de organização destas mulheres sem considerar a história do PKK, nem vice-versa. De igual modo, não se pode ignorar a relevância do pensamento do líder Abdullah Öcalan e de como o seu reposicionamento, na década de 1990, foi decisivo para a abertura de portas ao debate organizado pelas mulheres.



Sobre o presente e o futuro

por **Carolina Silva**



Que não nos calemos perante a injustiça e que lutemos pelos nossos direitos. Um dia de cada vez, cada vez mais próximas da igualdade.

Para leres o restante, clica **sob esta página**

Sobre o presente e o futuro

por **Carolina Silva**

Que sejamos fortes e determinadas.

Que sejamos inteligentes.

Que sejamos racionais.

Que sejamos emotivas. Afinal a vida é feita de equilíbrios perfeitos.

Que sejamos íntegras.

Amor, compaixão e empatia mudam o mundo. Que sejamos assim.

Que não nos calemos perante a injustiça e que lutemos pelos nossos direitos.

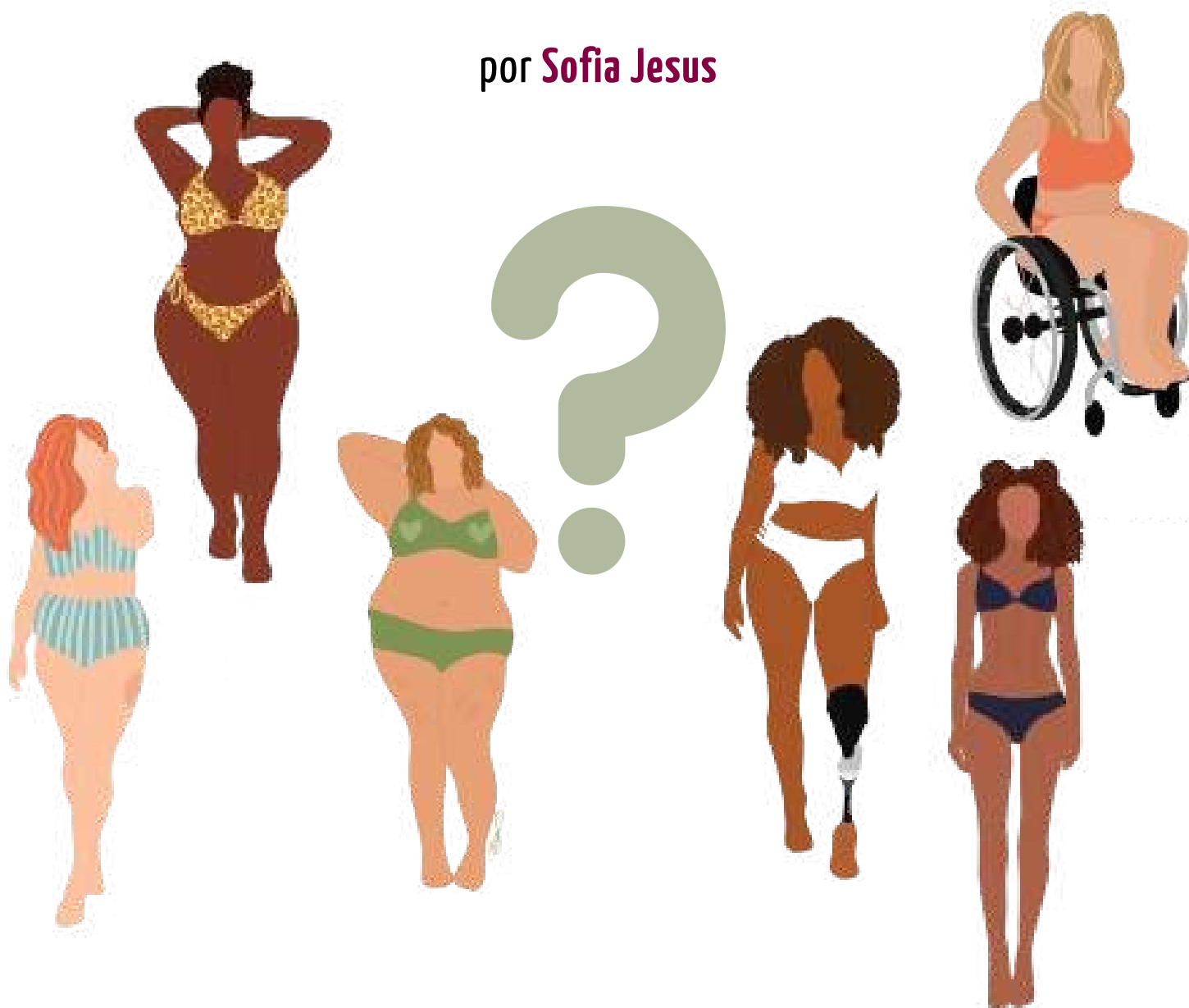
Um dia de cada vez, cada vez mais próximas da igualdade. Que no futuro não tenhamos medo de sair a rua!



Body Positivity

Origem, significado e deturpação deste movimento

por **Sofia Jesus**



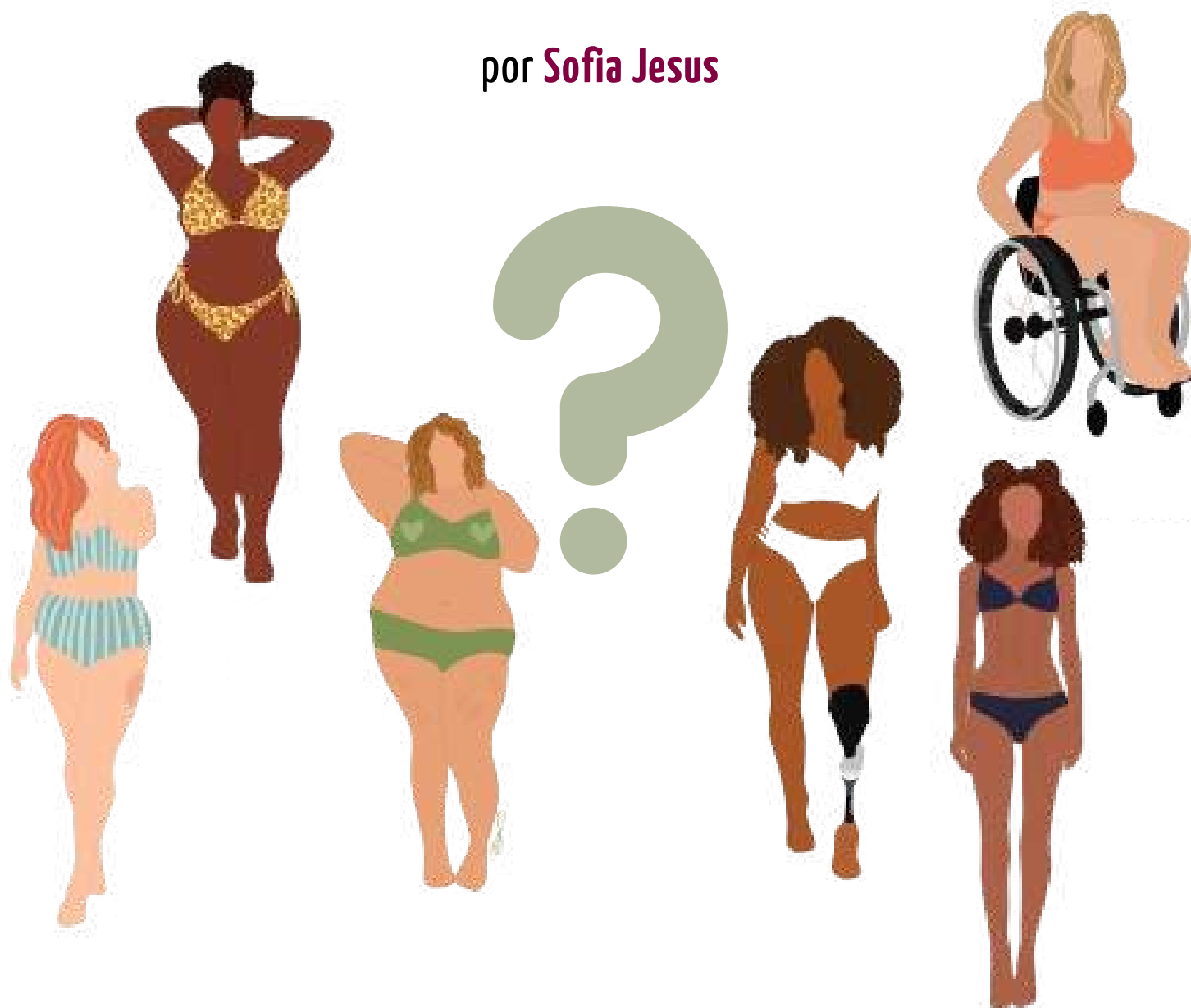
Uma maravilha do Instagram há alguns anos, o **movimento Body Positivity** esconde segundas intenções. No início era visto como benevolente e inclusivo, porém, hoje, é acusado de ter sido apropriado e desviado do seu objetivo inicial – o de mostrar publicamente corpos não-normativos.

Para leres o restante, **clica [sob esta página](#)**

Body Positivity

Origem, significado e deturpação deste movimento

por **Sofia Jesus**



Uma maravilha do Instagram há alguns anos, o **movimento Body Positivity** esconde segundas intenções. No início era visto como benevolente e inclusivo, porém, hoje, é acusado de ter sido apropriado e desviado do seu objetivo inicial – o de mostrar publicamente corpos não-normativos.




O que é o movimento Body Positivity?

O movimento Body Positivity é um movimento para a aceitação e reconhecimento de todos os corpos. Traduz-se no respeito por todos os tipos de morfologia, começando pelo amor pelo próprio corpo.



Qual é a sua origem?





Popularizado nas redes sociais em meados de 2010, o movimento tem origem em 1996, com a associação "The Body Positive", lançado por duas mulheres norte-americanas, Connie Sobczak e Elizabeth Scott, após a morte da irmã de Connie Sobczak, que sofria de distúrbios alimentares. Com esta associação, as duas mulheres criam "uma comunidade animada e terapêutica que nos liberta das mensagens sociais sufocantes que mantêm as pessoas numa luta perpétua contra os seus corpos".

Como se traduz?

Em 2018, o hashtag **#Bodypositive** foi um dos hashtags mais populares nas redes sociais. Este teve pelo menos 6 milhões de visualizações no Instagram. Foi utilizado por pessoas anónimas e, também, por celebridades de vários setores: a modelo Winnie Harlow, a comedianta australiana Celeste Barber, a cantora Beth Ditto, a campeã de ténis Serena Williams, a modelo Hashley Graham, etc.

Estando tão na moda, este movimento não tardou a ser **absorvido pelo marketing e pela publicidade**. Marcas de roupa e de lingerie variadas começaram a exibir nas montras manequins de "tamanhos-grandes", assim como nas suas campanhas publicitárias na televisão e nos cartazes de rua. As marcas também começaram a oferecer uma gama mais ampla de tamanhos com cortes mais adaptados a corpos menos estereotipados.






Que críticas são apontadas ao movimento Body Positive?


Rapidamente, as opiniões sobre este movimento deixaram de ser consensuais. Começou a ser criticado por várias razões, tais como ser usado como um pretexto de marketing ou pelo facto de **ser utilizado por pessoas com silhuetas elegantes e com um corpo muito normativo**. Este movimento é também interpretado como uma ordem imposta sobre o corpo feminino – uma ordem para amarmos o nosso corpo – mais uma ordem a ser imposta sobre o corpo das mulheres.

Várias ativistas como Daria Marx, denunciam algumas mulheres por colocarem o hashtag #bodypositive em fotografias suas do Instagram em que vestem um tamanho pequeno e elegante, **não têm estrias nenhuma e exibem um corpo perfeitamente normal**. Por vezes, quando se dobram num origami de yoga, formam um vinco de lado no torso e **dizem que são “Body Positive”**. Não, estas pessoas têm um corpo perfeitamente normal. Estas fotografias associadas a este movimento são um insulto a todas as que têm corpos não normativos.



Quanto mais clicamos sobre a hashtag #bodypositive, menos corpos de grandes tamanhos vemos. O mais infeliz das redes sociais é que mesmo dentro da esfera deste movimento, as fotografias com mais gostos são as que exibem os corpos que se desviam menos da norma.

As representantes do movimento #bodypositive acabam por ser as mulheres mais populares, consideradas pelos homens como “relativamente sexys” enquanto outras ainda estão na fase de “a gorda que se orgulha de si mesma” e cuja coragem aplaudimos porque não gostaríamos de nos encontrar no seu lugar, como se fosse um programa de emagrecimento público.





Certas partes do corpo, como os seios e as nádegas, foram valorizadas porque **atraem o olhar masculino**. Por outro lado, **é impossível obter gostos numa foto de gordura nas costas** ou de uma barriga que pende.



Devemos compreender que, inicialmente, o termo bodypositive era destinado a **tornar os corpos invisíveis visíveis**, corpos não-padrão. Este movimento foi criado por mulheres gordas e racializadas que estavam cansadas de não se verem representadas no espaço público. Recuperado pelo marketing, mas também por mulheres com medidas "normais", **o bodypositive perdeu todo o seu significado político, benevolente e inclusivo**, tornou-se apenas mais uma medida de exclusão e glorificação do corpo feminino e da mulher-padrão.

Além destas críticas, o movimento bodypositive acabou por impor um novo padrão: **a obrigação de se amar a si mesma**. Todos os motes de filosofia positiva carregam uma imposição de moralidade e **não se propõem a lidar com potenciais problemas reais**, sejam estes psicológicos, como distúrbios alimentares, ou físicos, como a obesidade, limitam-se a colorir a situação à superfície ignorando o potencial sofrimento de algumas mulheres.

Obviamente que seria bom conseguirmos respeitarmo-nos, porém, isso pode não estar ao nosso alcance imediato, podendo apenas acentuar um sentimento de vergonha e culpa por não alcançarmos o #bodypositive magnífico que vemos no Instagram.



A neutralidade corporal

Os excessos do bodypositive acabaram por nos conduzir a um polo oposto, como geralmente acontece. Conduziu-nos a um movimento também originário dos Estados Unidos – **o movimento da neutralidade do corpo**.

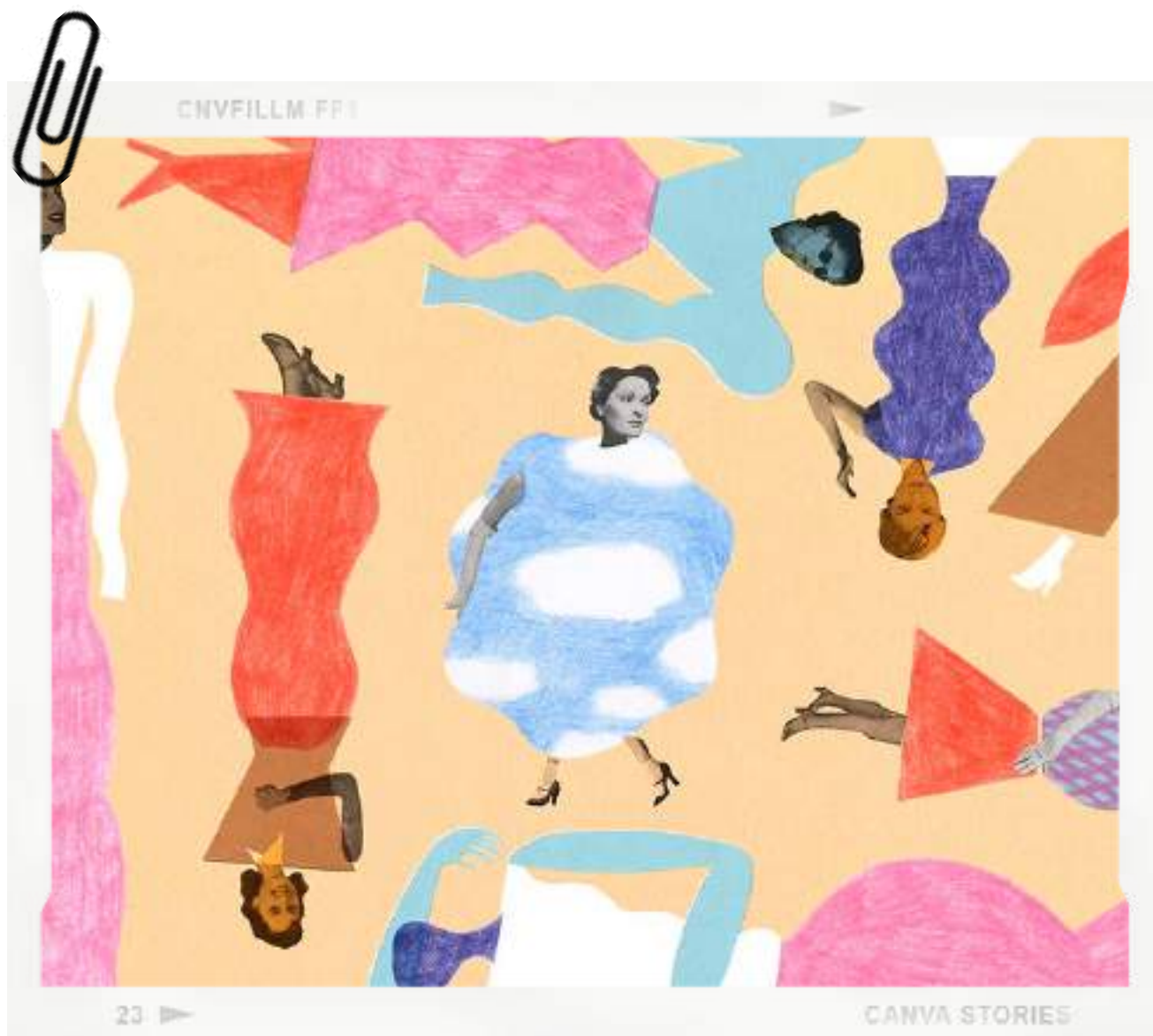
O conceito? **Nenhuma obrigatoriedade de amar o seu corpo, apenas o direito de nos distanciarmos dele.**

A comediante Britânica Jameela Jamil não inventou o movimento, no entanto, impulsionou-o para a vanguarda. Jameela, em 2019, durante uma entrevista, afirma que **não consegue olhar para as suas coxas e declarar-lhes o seu amor**, que isso seria concentrar mais uma vez os seus pensamentos na sua forma corpórea, em vez de se dedicar a outra coisa. Em vez disso, a comediante diz que não pensa no seu corpo, de todo, que passa o mínimo de tempo à frente do espelho, que não se pesa e que já não pensa nisso. Como resultado, afirma que é a versão mais feliz, saudável, mais bem-sucedida e sexualmente realizada de si mesma. Jameela tem muitas mais horas livres por dia e mal pode crer na quantidade de energia que desperdiçou na autodestruição e na ruminação.



A neutralidade do corpo é um posicionamento entre o body positive e o body shaming. **A neutralidade do corpo é aceitar que, nalguns dias, amamos o nosso corpo enquanto que, noutros dias, a confiança pode não estar presente.** É uma questão de aceitar que haverá altos e baixos e que libertar a pressão em relação à nossa aparência física só pode ter consequências positivas.

Acima de tudo, situarmo-nos entre o body positive e o body shaming implica não comentarmos, de todo, o corpo das mulheres.



A História da(s) Maria(s)

por **Catarina Borges**



Hoje, decidi contar-vos a história da Maria e gostava de acreditar que, no final destas páginas, muitas de vocês vão rir e questionar-se acerca de que realidade alienígena é esta que vos narro. Infelizmente, algo me diz que esta não é só a história da Maria e que não vem de um planeta distante. É a história de muitas de nós. A saga de ser mulher!

Para leres o restante, **clica sob esta página**

A História da(s) Maria(s)

por **Catarina Borges**



Hoje, decidi contar-vos a história da Maria e gostava de acreditar que, no final destas páginas, muitas de vocês vão rir e questionar-se acerca de que realidade alienígena é esta que vos narro. Infelizmente, algo me diz que esta não é só a história da Maria e que não vem de um planeta distante. É a história de muitas de nós. A saga de ser mulher!

Quando a Maria nasceu, todo o seu mundo era cor-de-rosa. O primeiro pijama que vestiu e muitos dos que vieram depois desse, a manta que a embrulhava, o seu quarto, o seu saco, o seu biberão, a sua chupeta e toda e qualquer componente da sua frágil vida. As cores de menina e de menino ainda se aplicavam no mundo da Maria e, como tal, todos os pedaços do seu dia-a-dia foram sendo pintados de acordo com as expectativas. As visitas que apareciam para a conhecer diziam-lhe com quem se parecia mesmo antes de saber quem era no mundo ou de compreender as palavras que lhe balbuciavam, para além de não deixarem de observar que ela parecia uma bonequinha toda vestida de rosa.

O pai, que queria um rapaz com quem assistir a uma futebolada, ficou embevecido com a sua menina, principalmente de todas as vezes em que foi premiado com um “é a menininha do papá”, frase que também se tornou um ás a repetir. Se a Maria já compreendesse o mundo naquela altura, teria perguntado a todas aquelas pessoas estranhas por que raio é que não lhe diziam também que era a menina da mamã... Afinal, a mãe é que tinha sido a pessoa que a carregara durante todos aqueles meses e a Maria sempre iria querer ser a menina de ambos. Meses mais tarde, as pessoas insistiam em dizer à mãe que a Maria ainda parecia um rapazinho. Tinha pouco cabelo e, não fosse pelas roupas que continuavam cor-de-rosa, realmente não havia muito que a distinguisse logo do seu primo João que tinha nascido por volta da mesma altura. As tias insistiam avidamente para que as orelhas fossem furadas, alegando que esse era meio caminho andado para que não a confundissem mais com um menino. A mãe fazia-lhes ver que não queria impingir dor a uma menina tão pequena sempre que a presenteavam com estas pérolas de sabedoria. Contudo, parecia existir sempre resposta e lá lhe diziam: “Ela ainda é muito pequena, não vai sentir dor nenhuma”; “Pensa só que se ela sentir alguma coisa, não se vai lembrar quando crescer.”; “Mais tarde é pior! Já vai perceber o que é a dor.”. A insistência foi de tal ordem que, eventualmente, os pais acabaram por ceder e levaram a Maria a furar as orelhas. Escusado será dizer-vos que ela chorou desalmadamente e que todas as pessoas que duvidavam que uma bebé tão pequena tinha noção daquilo que é a dor, deviam experimentar passar a noite com uma que estivesse com cólicas. Se a Maria já compreendesse o mundo naquela altura, teria dito que não eram os brincos que a tornavam mais ou menos menina, assim como o cor-de-rosa.



No Natal em que a Maria tinha 4 anos, a mãe e o pai sentaram-se com ela para que escrevesse a sua primeira carta ao Pai Natal. A Maria tinha que escolher o brinquedo que queria, o pai ia recortar a imagem que ela escolhesse e a mãe escreveria algumas palavras que a Maria ainda não sabia como escrever. O entusiasmo foi enorme e a menina ficou fascinada com a possibilidade de ter algo escolhido por si e folheou a revista com alegria. Parou numa pista de carros e apontou para ela. Era parecida com a que o primo João tinha e com que se tinham divertido tanto da última vez que a Maria o visitara. A mãe arqueou uma sobrancelha e o pai torceu o nariz:



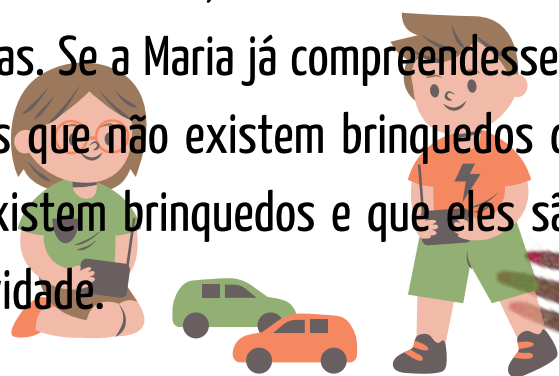
“Não queres antes esta boneca? Podes dar-lhe banho, vestir-lhe as roupas...”, perguntou a mãe numa tentativa de fazer a criança mudar de ideias.

“Ou esta cozinha? Estás a ver esta cozinha, filhinha?”, interveio o pai. “Podes ter um restaurante, uma casa... Carros não são brinquedos para meninas bonitas como tu. São para rapazes como o primo.”



“Vamos lá, escolhe outra coisa.”

Resignada, a Maria voltou a olhar para as páginas da revista que, agora, em vez do fundo azul onde ela viu a pista que realmente queria, tinham fundo cor-de-rosa e acabou por escolher a cozinha. O pai sorriu abertamente. Não lhe importava que o brinquedo escolhido acabasse por ser mais caro um bom par de euros e que não fosse exatamente aquilo que a filha queria. Pelo menos, a sua menininha ia continuar a brincar como todas as outras meninas. Se a Maria já compreendesse o mundo naquela altura, poderia ter dito aos pais que não existem brinquedos de menina e brinquedos de menino, que apenas existem brinquedos e que eles são parte fundamental da construção da nossa criatividade.







Em setembro de algum ano perdido no tempo, a Maria entrou para escola e conheceu o Pedro, o primeiro amigo que a menina fez naquela nova realidade. Durante os anos seguintes, brincaram juntos, trocaram desenhos e lápis de cor e foram felizes na amizade inocente que só duas crianças são capazes de construir. Nas festas, as famílias começaram a perguntar à Maria se o Pedro era o namoradinho dela.

Nem a cara feia que a menina fazia punha fim às desnecessárias perguntas. Se a Maria compreendesse melhor o mundo naquela altura, poderia ter dito às pessoas que não tinha idade para esse tipo de conversa e que não precisavam de lhe impingir que ela devia gostar de rapazes.



Para surpresa da Maria, os eventos familiares não melhoraram com a idade: via-se obrigada a dar beijos a todos os tios sempre que os via porque não podia ser mal educada; as tias comentavam que já estava a ficar uma “menina desenvolvida” e que as suas “maminhas” estavam crescidas, sugerindo veemente à mãe para que lhe comprasse um sutiã alto o suficiente para que todos os presentes na sala ouvissem. A menina corava e sentia-se embaraçada. Se nem ela percebia todas as mudanças que estavam a acontecer consigo, os peitos que cresciam e os pêlos que apareciam e se tornavam mais grossos e escuros, por que é que aquelas pessoas que nem sequer conviviam com ela e com as suas mudanças todos os dias deveriam ter algo a dizer sobre o seu corpo? Não raramente, a Maria acabava por se atirar




se atirar para algum sofá, relaxando o corpo já cansada daquela conversa. Invariavelmente, alguém a encontrava e lhe dizia:

“Maria, querida, vê lá se te sentas com as perninhas fechadas! É tão feio ver uma menina sentada de pernas abertas.”

A Maria olhava ao redor da sala. O avô estava com as pernas abertas, o pai, o João e os tios também. Que realidade seria aquela em que ela não pode estar como quer também? De facto, a Maria acabou por concluir que ela é que devia estar errada sobre muitas coisas já que, numa das semanas seguintes, a mãe lhe comprou um pequeno sutiã branco com um lacinho cor-de-rosa no centro e lhe disse que ela o deveria usar quando fosse para a escola. Era apertado, desconfortável e a costura dava-lhe comichão mas as tias tinham dito e a mãe tinha insistido, por isso, a Maria usava. Se a Maria já compreendesse mais o mundo naquela altura, teria sido ela a insistir que não queria usar aquela peça de roupa e que não deveria fazer diferença nenhuma se ela a usava ou não.

Por volta da mesma altura, na Escola, começaram a falar daquilo que queriam ser quando crescessem. A Maria sabia que os tempos tinham começado a mudar e que já existiam muitas mulheres que eram bombeiras, polícias, condutoras de autocarro, engenheiras e tudo aquilo que queriam ser. Ainda assim, a inquietação crescia dentro de si por não querer desapontar os pais ou os familiares, escolhendo algo que sabia que considerariam ser uma carreira mais direcionada para os rapazes. Se a Maria já compreendesse melhor o mundo naquela altura, saberia que não valeria a pena deixar que a pressão social influenciasse as suas escolhas, que ainda era muito nova para escolher e que tinha tempo de descobrir se queria ser professora, médica, enfermeira ou cabeleireira ou se a engenharia informática era o que realmente fazia o seu coração pulsar.





Com o passar dos anos, os presentes de aniversário começaram a ser recebidos com alguma desilusão. Tanta maquiagem, tantos perfumes, tantos cremes e sabonetes. A Maria nem se importava de ter algumas daquelas coisas que até gostava de usar. No entanto, seria realmente necessário que toda a gente lhe desse o mesmo tipo de produtos? Ninguém poderia pensar em coisas diferentes e originais?

“Estás a ficar uma mulher.”, dizia o pai quando passava por ela a experimentar o seu novo batom. A adolescente sorria mas, no fundo, indagava-se se já não estaria a ficar uma mulher antes de pintar a cara e de ter mais cuidado com a maneira como saía de casa.

Finalmente chegou a idade das saídas com as amigas e amigos. As observações feitas por toda a gente acerca de relacionamentos, assim como as questões, só aumentaram: “Já tens namorado?”; “Olha, não podes falar com muitos rapazes ao mesmo tempo. Isso é tão feio numa jovem como tu e depois nunca mais arranjas nenhum.”; “Aquele Duarte e tu andam a ter cuidado?”; “Olha

que andares sempre em festas não é coisa de uma rapariga em condições. Os rapazes depois não te querem por andares sempre assim.”. A Maria rolava os olhos, a frustração que a invadia era imensa. Queria que a deixassem em paz para viver a sua vida, sair com o seu grupo, ter namorado ou namorada quando lhe apetecesse e saber que namorava com aquela pessoa por saber que ela não queria controlar se ela dançava mais ou menos, se a sua saia estava mais ou menos subida.






Reparou que muitas das suas amigas passavam pelas mesmas situações que ela enfrentava e que nunca pareciam bem aos olhos da sociedade: eram demasiado gordas, demasiado magras, os homens querem curvas mas não as querem redondas... Uma parafernália de exigências e de recomendações que as faziam duvidar de si próprias e daquilo que eram e em que se estavam a tornar. A Maria já começava a compreender o mundo e, por isso, acreditava profundamente que todos aqueles conselhos faziam mais mal do que bem.

Anos mais tarde, já com a faculdade quase terminada, os discursos continuavam a ser os mesmos. A pressão aumentava para ter namorado, para ter emprego, para não dizer que ganhava mais do que ele, para ser a mulher calada, alegre, obediente e leal que qualquer homem queria ter do seu lado. Para não responder. Para não se armar em inteligente. Para não ser tão intransigente. Para não dizer que era feminista. Essas eram as tolas, as que não se depilavam, as que nenhum homem queria. A narrativa continuava a ser sobre a vida da Maria, mas de alguma forma fugia sempre para aquilo que os homens queriam ou deixavam de querer. Diziam-lhe para ver o tempo a passar, para não se desleixar e se arrumar logo com alguém para poder ter filhos. A carreira podia esperar, o aparelho reprodutor é que não esperaria ela conquistar todos os seus objetivos profissionais.

A Maria acabou por casar com um homem que conheceu numa aplicação. Depois de uns encontros, começaram a namorar porque se apaixonaram verdadeiramente. Ambos apagaram o site de encontros e juraram fidelidade. Claro que, antes de qualquer outra coisa, ele fez com que ela promettesse que nunca contaria a ninguém onde realmente se tinham conhecido. “O que é que vão pensar de mim se souberem que me casei com uma dessas mulheres que conheci num site?”, dizia ele agitado. A Maria concordava com ele. Também não queria ser a mulher dos sites sabendo que as pintam como só procurando uma coisa. Juntos inventaram uma



história viável para que ninguém desconfiasse, história essa que foi a que os convidados e convidadas contaram nos brindes do casamento. A Maria esboçava sorrisos que, mais tarde, classificaria como afetados. Aquela não era a história deles. Era uma história que ficava bem. Tiveram filhos e a Maria lidava com a sua carreira, com os bebês, com a casa. Fazia o jantar e tratava das roupas, das lancheiras, dos banhos, da limpeza, dos animais de estimação. O marido chegava a casa do trabalho primeiro do que ela, descalçava os sapatos e sentava-se no sofá a ver televisão, esperando que tudo aquilo que precisava de ser feito ou que queria se materializasse. A vida dos dois foi sendo construída assim, nas costas da Maria.

Se a Maria conhecesse melhor o mundo em todas estas alturas, a narrativa poderia ter sido diferente. Se a Maria conhecesse melhor o mundo em todas estas alturas, poderia ter respondido, poder ter-se rebelado. Se a Maria conhecesse melhor o mundo em todas estas alturas e se o mundo não tentasse deturpar o conhecimento que ela foi adquirindo, talvez a sua vida tivesse sido mais feliz e justa. Estes são apenas alguns episódios desta saga. Qualquer uma de nós consegue fechar os olhos e imaginar muitos mais que podem ter acontecido na vida da Maria. Nas nossas vidas. Uns mais semelhantes, outros menos, mas todos com

algo em comum: ilustram as dificuldades que passamos quando nascemos mulheres, a pressão que a sociedade nos impõe desde cedo para que sejamos praticamente modelos de perfeição e aquilo que a maioria das pessoas considera feminina. Não é justo. É complicado. Muitos destes estereótipos e preconceitos partem de nós, mulheres, umas com as outras. Esquecemos que gostávamos que fizessem aquilo connosco, que não gostávamos que nos dissessem como vestir,



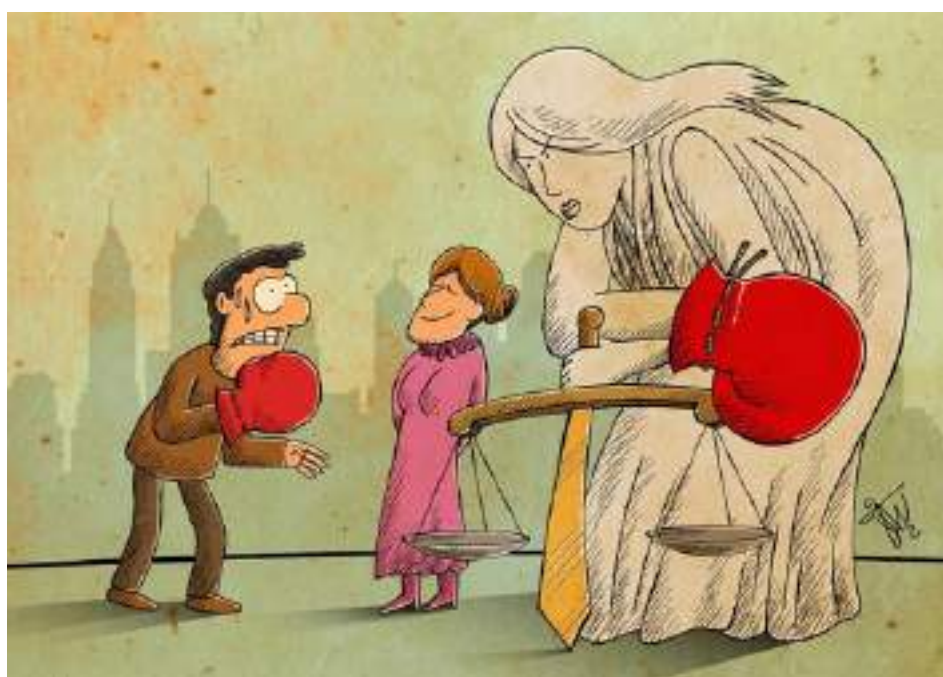
agir, brincar, o que escolher e o que ser e somos as primeiras a impor padrões a outras raparigas e mulheres, padrões esses que elas podem não querer seguir. Hoje, decidi contar-vos a história da Maria para que se lembrem que existe uma Maria em cada uma de nós e que ela jamais quererá que sejamos as tias chatas das festas de família. Conteí-vos a história da Maria para que juntas possamos refletir acerca de como ser iguais à Maria nos afetou e de que forma podemos começar a atuar para que as futuras Marias deste mundo não passem pelo mesmo que nós passamos. Sim, muitas dos episódios que ocorrem são tão pequenos que parecem quase inofensivos quando comparados com problemas maiores. É verdade que sim. Porém, é importante que nos lembremos que são essas pequenas questões que ajudam a perpetuar os problemas maiores. Todas essas pequenas coisas permitem que o sistema de opressão das mulheres continue a existir na nossa sociedade. Conteí-vos a história da Maria porque é uma história que nos importa a todas e, sobretudo, para que possamos não reproduzir os erros que conhecemos. Conteí-vos a história da Maria porque, como vos disse, existe uma Maria em cada uma de nós. Gosto de história com finais felizes e nós ainda vamos a tempo de mudar tantos e tantos finais por aí se abraçarmos e formos a diferença que queremos ver no mundo.



2021 em Retrospectiva

O ano que continua a ser marcado pela violência contra a Mulher em Portugal

por **Catarina Borges**



Todos os anos, por esta altura, é impreterível que façamos um balanço do nosso ano. Decidi, então, que ia escrever um texto que nos pudesse ser útil, para uma reflexão profunda e conjunta, acerca da violência contra as mulheres e raparigas, como um flagelo que ainda nos assola.

Deixo-vos, assim, um pequeno resumo dos meses de 2021, realizado através de notícias retiradas dos jornais portugueses (Jornal de Notícias, Correio da Manhã, Expresso, Diário de Notícias e Público).

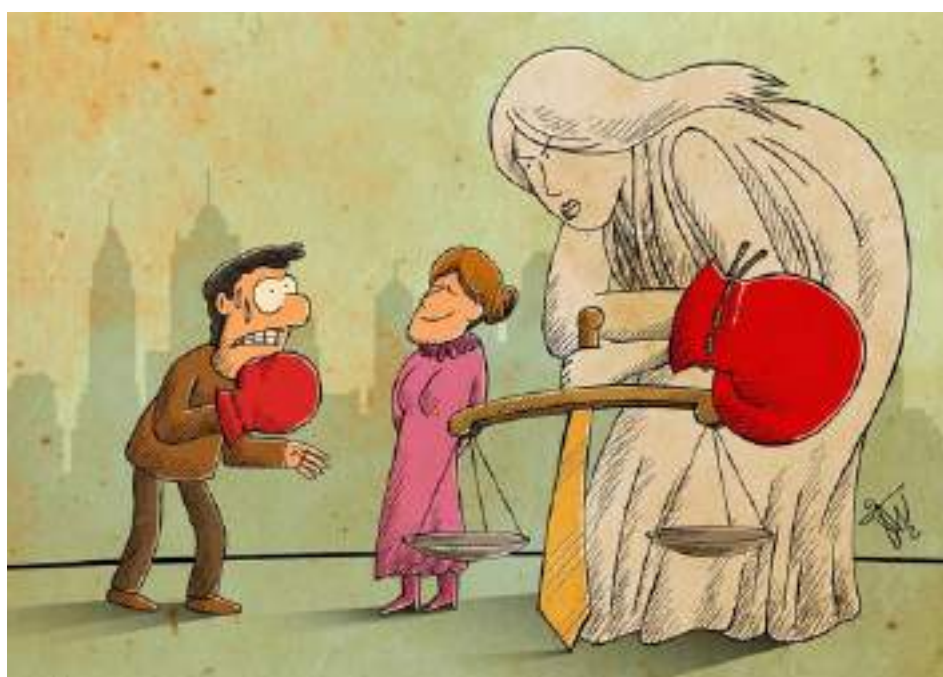
Não têm caras, nem nomes. São mulheres e raparigas. Somos todas nós.

Para leres o restante, clica **sob esta página**

2021 em Retrospectiva

O ano que continua a ser marcado pela violência contra a Mulher em Portugal

por **Catarina Borges**



Todos os anos, por esta altura, é impreterível que façamos um balanço do nosso ano. Decidi, então, que ia escrever um texto que nos pudesse ser útil, para uma reflexão profunda e conjunta, acerca da violência contra as mulheres e raparigas, como um flagelo que ainda nos assola.

Deixo-vos, assim, um pequeno resumo dos meses de 2021, realizado através de notícias retiradas dos jornais portugueses (Jornal de Notícias, Correio da Manhã, Expresso, Diário de Notícias e Público).

Não têm caras, nem nomes. São mulheres e raparigas. Somos todas nós.



JANEIRO

Quando pensamos que o início do ano traz consigo novas promessas e desfechos diferentes, basta que olhemos para as notícias para que tenhamos ideia de que existem coisas que, infelizmente, se mantêm inalteradas. O mês de janeiro foi marcado por notícias de casos de 2020, de processos que ainda estavam a decorrer, de crimes que ainda não tinham sido penalizados.

As primeiras páginas dos jornais dedicaram a sua atenção às eleições para a Presidência da República, às sondagens e à terceira vaga da pandemia que assolou o nosso país. No entanto, muitas vezes em letras pequeninas, poucos foram os dias que não contaram com notícias sobre alguma mulher e/ou rapariga que sofreu de atrocidades que devastam tanto como a COVID-19 devastou.

Logo nos primeiros dias, várias mulheres foram agredidas por companheiros e ex-companheiros. Muitas agressões duraram meses e anos. Muitas meninas foram violadas, mal tratadas quando deviam ser protegidas.

Se o mês de janeiro servisse de trailer para os 11 meses seguintes, o filme só caberia na categoria de terror. Um terror real e persistente. Um terror abominável. Um terror que vai para além das palavras.

Nos 31 anos que fazem o mês de janeiro, apenas no dia 4 não foram registadas notícias acerca de violência contra as mulheres e raparigas.



Casos de mulheres agredidas em relações de intimidade: 40

Em todos os casos relatados nas notícias encontradas, os agressores foram homens. Uma das mulheres foi espancada por se ter recusado a realizar assaltos com o companheiro.

Casos de mulheres agredidas por ex-companheiros: 15

Mais uma vez, os agressores eram homens.



Casos de familiares agredidas: 5

Alguns dos casos apresentados deveram-se à recusa em dar dinheiro aos filhos. Num deles, um homem despejou óleo na cabeça da mãe que acabou por conseguir fugir. Uma das agressões foi contra a avó e outra contra a irmã. Neste último caso, o agressor acabou por incendiar o prédio onde a familiar vivia.

Casos de mulheres grávidas agredidas: 1

Foi agredida, no contexto de um antiga relação, com pontapés no abdómen.

Casos de mulheres agredidas e assediadas na via pública: 7

Seja a passear o cão, a trabalhar em casas de prostituição ou até sendo assediada por um revisor de comboios, a verdade é que é um problema incidente.

Casos de violação de mulheres: 3

Uma delas foi violada por um amigo de infância com quem tinha ido jantar.

Casos de mulheres mortas por ex-companheiros: 1

Teresa foi morta à facada pelo ex-marido quando este recebeu a notificação do divórcio.

Casos de abusos sexuais a meninas até aos 15 anos: 17

A maioria dos casos foram perpetrados por homens, muitas vezes familiares ou amigos da família que aproveitavam a proximidade com as crianças, exceto um em que a agressora foi uma mãe.

Casos de violação a mulheres com problemas de saúde (psicológico e/ou físico): 3

Os agressores eram homens que mantinham relações próximas com as vítimas, sendo que um deles era cunhado e outro vivia com a jovem de que abusou.

Casos de violação de jovens (entre os 16 e os 24 anos): 3

Dois deles foram violações consumadas, uma delas foi uma tentativa a uma estudante que dormia na sua residência.

Casos de mutilação genital feminina: 1

Uma mãe permitiu que o procedimento fosse executado na filha, durante umas férias na Guiné-Bissau. Foi a primeira vez que o crime foi julgado em Portugal.

Casos de abusos sexuais baseados em imagens: 2

Centraram-se em ameaças de partilha de conteúdos íntimos que deveriam ser privados. Um dos casos foi com uma menor.

Pornografia infantil: 7

Com exceção de uma mãe que partilhou fotos das filhas, todos eram homens.



FEVEREIRO



Novamente, alguns dos crimes são antigos e as notícias relatam-nos por terem existido desenvolvimentos nos processos dos mesmos ou reincidência de crimes. Fevereiro, ainda que tenha sido um mês mais calmo do que o anterior, não deixou de apresentar as suas marcas nas letras dos jornais.

Fevereiro foi um bom mês para refletir acerca do sentido de justiça em Portugal já que 1304 agressores se encontram a cumprir pena em casa, com recurso a pulseiras eletrónicas e puderam ser constatados alguns crimes reincidentes.

O mês também foi palco do inédito episódio do jovem de Viseu que alegou ter violado uma rapariga que deixou no INEM após uma festa. O caso tomou repercussões gigantescas depois do indivíduo ter divulgado um vídeo, supostamente assumindo o que fizera. No final, felizmente, o crime foi só por perjúrio e difamação e a rapariga não tinha realmente sido violada.

A par de tudo isto, destaca-se o caso da Valentina, um dos mais noticiados durante o fevereiro. Valentina era uma menina de 9 anos, morta pelo pai que a pressionava a falar por desconfiar que ela mantinha relações sexuais com colegas e familiares. A madrasta também teve um papel central na trama já que ajudou a enterrar o corpo. Como é realmente desumano que se trate assim uma criança sem parar para pensar que o cenário das relações sexuais poderia, perfeitamente, ser um cenário de abusos.





Casos de mulheres agredidas em relações de intimidade: 30

Foram muitos os casos relatados e outros meramente enunciados. Os crimes variam desde ameaças com armas, espancamentos em frente dos filhos, relações abusivas que duram anos e anos.

Casos de mulheres agredidas por ex-companheiros: 9

Um padrão é que são estas agressões que passam mais por perseguições constantes.

Casos de familiares agredidas: 4

O pior caso relatado é de uma família em que o pai e os filhos abusavam sexualmente de todas as mulheres da família.

Casos de mulheres grávidas agredidas: 2



As duas vítimas de violência doméstica e uma delas obrigada a prostituir-se até durante a gestação.

Casos de mulheres agredidas e assediadas: 1

Antigo sargento da GNR masturbava-se em frente da empregada de limpeza.

Casos de violação de mulheres: 1

Uma tentativa foi noticiada. No entanto, é preciso lembrar que casos destes acontecem todos os dias, quase sempre em silêncio.



Casos de mulheres assassinadas: 1

Encontrada morta em casa com um tiro.

Casos de abusos sexuais a meninas até aos 15 anos: 7

Num dos casos, a criança era molestada pelo avô, na ausência da mãe que mais tarde se verificou ter sido também vítima na sua infância. Outro caso é de uma menina órfã, abusada sexualmente pelo tio.

Casos de violação a mulheres com problemas de saúde (psicológico e/ou físico): 1

Ex-comandante dos bombeiros violava duas meninas com incapacidades, dando-lhes doces e algum dinheiro em troca do seu silêncio.

Casos de violação de jovens (entre os 16 e os 24 anos): 3

Um homem violou a enteada durante anos, uma rapariga foi violada numa festa de aniversário e outro homem violou e ameaçou a vizinha durante anos.

Casos sobre abusos sexuais baseados em imagens: 3

Num dos casos, uma jovem foi forçada a prostituir-se com base na ameaça de que o agressor exporia conteúdos íntimos caso não o fizesse.

Pornografia infantil: 4

Um homem foi detido por ter milhares de peças de conteúdo pornográfico de menores. A par disto, a PJ deteve 50 pedófilos que usavam as redes sociais.

Trabalho feminino: 2 notícias

Aumentaram os despedimentos de mulheres grávidas e a Segurança Social fez cortes ilegais a gestantes em lay-off.



MARÇO

Março, o mês que assinala o Dia Internacional da Mulher. Sem surpresa, nesse dia em particular, a capa dos jornais pouca referência fazia ao facto. Ao invés, podia ler-se em quase todos os exemplares que Cristiano Ronaldo decidira mudar-se para Portugal novamente.

As notícias do mês continuaram a passar pela terceira vaga provocada pela pandemia, que se estendia há largas semanas e retirava a esperança das pessoas. Os jornais noticiavam com eloquência a evolução do vírus, da vacinação, dos progressos escolares... E, contudo, um dos maiores problemas provocados por esta situação foi o aumento dos casos de violência contra mulheres e raparigas que, durante este tempo, se viram obrigadas a ficar fechadas com os seus agressores. Este problema estendeu-se durante mais de um ano e, por isso, deve ser lembrado quando pensamos em 2021. Uma notícia, adiantada pelo Correio da Manhã, alertou para o facto de que a pena mais comum para os crimes de violência doméstica é a pena suspensa. Isto significa que a maioria dos agressores sai em liberdade, alegadamente não podendo cometer novos delitos. No entanto, se passarmos os olhos por algumas das situações noticiadas podemos verificar que existem vários criminosos reincidentes, alguns dos quais procuram até a mesma vítima e para quem as penas que estão a ser aplicadas não são suficientes.

Casos de mulheres agredidas em relações de intimidade: 33

Agressores que tinham armas em casa (incluído balas de guerra e uma granada), agressões feitas com x-atos e fogo atado a mulheres. Os terrores foram incontáveis.

Casos de mulheres agredidas por ex-companheiros: 4

Todos os casos ocorreram no rescaldo de separações.

Casos de familiares agredidas: 7

Agressões a mães e a cunhadas foram as que mais se destacaram.

Casos de mulheres agredidas e assediadas: 5

Assaltos a mulheres na rua e em casa, uma mulher que foi metida na mala de um carro para ser assaltada e idosas atacadas com frequência.

Casos de violação de mulheres: 7

Num dos casos, um homem violou quatro mulheres numa associação para sem-abrigo. Num outro caso, uma mulher foi forçada a ter relações sexuais sob a ameaça de um revólver.

Casos de mulheres assassinadas: 6

Ainda que algumas notícias não deixem evidente as datas dos assassinatos, todos os crimes foram atroztes: uma mãe morta a tiro, uma mulher asfixiada, uma mulher encontrada num rio, uma mulher perseguida e assassinada, entre outras.



Casos de abusos sexuais a meninas até aos 15 anos: 8

Muitos dos casos referidos foram tentativas de abuso sexual. No entanto, uma menor foi apalpada no metro e um homem reformado oferecia-se aos vizinhos para ir buscar as suas filhas à escola, abusando delas nesse espaço temporal. Para além disto, um homem foi detido por violar a meia-irmã, de 10 anos.

Casos de violação a mulheres com problemas de saúde (psicológico e/ou físico): 1

Uma mulher com declarada taxa de incapacidade cognitiva foi violada por um colega de trabalho.

Pornografia infantil: 2

Um homem foi detido por ter conteúdos de menores, enquanto que outro tinha vários vídeos de sexo com crianças.



ABRIL



No mês de abril, um relatório da Europol alertou para a existência de mais violência a todos os níveis. Tal como refletimos anteriormente, a violência contra as mulheres disparou durante a pandemia. Num mês em que se começava a falar do desconfinamento e das fases inerentes, as mulheres não foram poupadas às violações, assassinatos, crimes de violência doméstica, abusos sexuais de menores e casos de agressão e de assédio contra mulheres e raparigas.

Casos de mulheres agredidas em relações de intimidade: 10

Num dos casos, uma mulher com HIV foi agredida numa relação de 9 anos. Uma rapariga foi espancada e ameaçada depois de perdoar e voltar para o namorado. Uma filha conseguiu evitar que o pai esfaqueasse a mãe.

Casos de mulheres agredidas por ex-companheiros: 3

Num dos casos, um homem atacou o carro e invadiu a casa da ex-namorada.

Casos de familiares agredidas: 3

Um homem ameaçou a irmã, a mãe e a sobrinha e outro ameaçou atear fogo na casa da família da companheira.

Casos de mulheres agredidas e assediadas: 2

Uma idosa foi agredida para que a pudessem roubar enquanto que uma mulher foi vítima de uma tentativa de rapto.

Casos de violação de mulheres: 1

A tentativa noticiada de crime surgiu após um agressor ter sido libertado. O homem estava acusado de ter cometido o mesmo crime anteriormente, mas foi deixado em liberdade enquanto aguardava julgamento, momento em que procurou voltar a cometer o mesmo ato.

Casos de mulheres assassinadas: 1

Uma idosa foi encontrada morta em casa. A mulher encontrava-se deitada na cama e nua da cintura para baixo.

Casos de abusos sexuais a meninas até aos 15 anos: 5

Num hospital, um reformado por incapacidade atacou uma menina de 9 anos. Um homem violou a sua cunhada menor e outro violou a sua enteada.

Casos sobre abusos sexuais baseados em imagens: 1

Um militar filmou as suas colegas a tomarem banho nos chuveiros. Como seria expectável, as vítimas encontravam-se despidas.

Pornografia infantil: 2

Dois homens foram detidos por terem imensos conteúdos infantis pornográficos. Ambos recebiam, viam e partilhavam os vídeos.

The image features a dark green background with four hands (two on the left, two on the right) holding several sheets of lined paper. The papers are in various colors: one is white with blue and red lines, another is yellow with red lines, and a third is pink with red lines. The word "MAIO" is written in a red, serif font in the center of the page.

MAIO

Maio foi marcado pelas constantes páginas sobre um caso de uma mulher agressora, pelo desconfinamento, pelo desempenho do Sporting no futebol e pela infeliz morte da atriz Maria João Abreu.

Para além disto, Maio teve contou com vários casos de violência contra as mulheres e raparigas relatados nos jornais. Contudo, existiu uma diferença que me chocou. O mês apresentou muitos mais casos em que mulheres eram agressoras de outras mulheres! Uma mulher foi assassinada pelo suposto namorado e a outra companheira que ele também tinha e que a vítima desconhecia. Aparentemente, a morte deveu-se à necessidade de evitar que a vítima alterasse a herança. Numa escola, uma rapariga foi agredida por outras três raparigas de forma bastante violenta, tendo as suas unhas arrancadas a sangue frio. A direção limitou-se a suspender a rapariga mais velha e as outras três saíram incólumes. Noutra zona do país, uma mãe agrediu outra encarregada de educação. Por último, daquilo que foi possível verificar, uma mãe vendeu a filha por 20 mil euros a um homem mais velho, antigo chefe dos bombeiros e enfermeiro que violava a menor repetidamente. Se já gera revolta que nos deparemos com tantas páginas de crimes cometidos contra mulheres, que dizer quando esses crimes são provenientes de outras mulheres? Fica um sabor ácido na boca, um aperto no estômago e a sensação de que não temos feito o suficiente para que o mundo mude.

Casos de mulheres agredidas em relações de intimidade: 8

O número parece mais pequeno mas os episódios continuam a ser surreais: um homem tentou violar a mulher com um cabo de vassoura, uma grávida foi pontapeada com botas de biqueira de aço na barriga, um polícia espancou a sua mulher com o bebé no colo...

Casos de mulheres agredidas por ex-companheiros: 4

Perseguições e ameaças, extorsão de dinheiro e um militar preso por agredir a ex-companheira.

Casos de familiares agredidas: 6

Várias mães foram agredidas pelos próprios filhos, sendo que pelo menos um foi para extorquir dinheiro para droga.

Casos de mulheres agredidas e assediadas: 5

Duas mulheres foram assaltadas em diferentes zonas do país e deram-se os dois episódios entre mulheres (agressão de jovem por outras jovens e mãe que agrediu outra encarregada de educação).

Casos de violação de mulheres: 2

Uma mulher foi violada pelo companheiro que lhe transmitiu uma doença sexualmente transmissível e uma idosa foi violada no lar onde se encontrava.

Casos de mulheres assassinadas: 2

Um dos casos foi o já referido da mulher assassinada pelo companheiro e outra companheira do mesmo. O outro foi de uma mulher assassinada pelo antigo companheiro com dois tiros.

Casos de abusos sexuais a meninas até aos 15 anos: 5

Uma menina, de 6 anos, foi infetada com uma doença sexualmente transmissível por um homem que a violou. Uma menor, de 15 anos, foi violada pelo senhorio. Uma outra menina automutilou-se por sofrer abusos do padrasto. Uma bebé de 18 meses foi abusada pelo marido da ama. Uma mulher vendeu a filha por 20 mil euros a um violador.

Casos de violação a mulheres com problemas de saúde (psicológico e/ou físico): 1

Uma jovem com incapacidade cognitiva foi atraída para uma casa-de-banho pública por um homem que a violou.

Casos de violação de jovens (entre os 16 e os 24 anos): 3

Um homem tentou violar duas amigas numa carrinha. Um outro obrigava a namorada a ter relações sexuais com ele, ameaçando-a com facas, gasolina e tesouras. Uma jovem francesa, estudante de medicina, foi violada num elevador em Portugal.

Pornografia infantil: 2

Dois homens criaram perfis falsos para atraírem menores a quem pediam conteúdos íntimos. Outro homem partilhava conteúdos semelhantes.



JUNHO


Não foi possível encontrar notícias sobre o mês de junho. Uma parte de mim gostaria de acreditar que foi, simplesmente, porque estas não existiram. Contudo, avaliando o contexto que fomos conhecendo ao longo dos 5 meses anteriores, dificilmente é possível acreditar nessa premissa.



JULHO

As informações conseguidas para este mês foram, também, escassas. Os poucos jornais que consegui consultar falavam de muitas transferências de futebol, da alegada demência de Salgada para evitar julgamento e dos rendimentos de Proença. As notícias sobre violência contra as mulheres e raparigas foram mais escassas.

Apesar disto, uma notícia publicada pelo Correio da Manhã, dava conta de que tinham já morrido 12 pessoas às mãos dos seus companheiros e companheiras. A esmagadora maioria das vítimas eram mulheres, os agressores eram maioritariamente homens. Para além disto, a mesma fonte dizia que, no final de junho, as casas de acolhimento contavam com 1098 vítimas.



Casos de mulheres agredidas em relações de intimidade: 3

Um homem agrediu a mulher grávida. Um outro obrigava a mulher a ter relações com ele, agredia-a, mal tratava-a e controlava até o que vestia. Um outro ameaçou a mulher com uma faca.

Casos de mulheres agredidas por ex-companheiros: 1

Um agressor deixou punhais na porta da casa da ex-companheira.

Casos de familiares agredidas: 1

Uma mulher foi presa por agredir e privar a mãe de comida.

Casos de mulheres agredidas e assediadas: 3

Uma mulher foi assaltada por dois homens. Um homem fez-se passar por um agente da GNR e seduzia mulheres mais velhas para depois as roubar. Uma jovem precisou de ser vista no hospital, em Sintra, depois de ter sido agredida.

Casos de violação de jovens (entre os 16 e os 24 anos): 1

Um grupo de 4 homens portugueses alegadamente violou 2 mulheres espanholas.

Pornografia infantil: 1

Um treinador pedófilo foi libertado e voltou a aliciar menores para que lhe mandassem vídeos com conteúdos íntimos.



AGOSTO

O futebol, o arranque da época e as contratações foram uma constante nos títulos dos jornais. Para além disto, durante este mês, a vacinação de jovens foi bastante debatida e deu que falar pelos DJs contratados para tocar nos centros de vacinação como se de uma festa se tratasse. Como é evidente, Portugal não seria Portugal se, no pico do verão, não tivessem saído páginas e páginas de notícias sobre incêndios que todos os anos parecem fustigar o interior de norte a sul do país. Numa nota muito mais positiva, foi também abordada a conquista olímpica de Patrícia Mamona, vencedora de uma medalha de ouro. Claro está que o Correio da Manhã, numa das suas edições, destacou uma foto da atleta de bikini na capa e informou os mais distraídos de que o namorado a tratava por "diamante". Naquele dia, talvez faltassem notícias melhores.

Já face ao assunto que verdadeiramente nos interessa, a violência contra mulheres e raparigas, não podemos dizer que os agressores decidiram tirar férias. Os crimes continuaram a acumular-se, as mulheres continuaram a ser o número mais elevado de vítimas e a cantilena que tenho vindo a repetir para cada mês do ano não se alterou em nada.

Casos de mulheres agredidas em relações de intimidade: 30

Duas grávidas foram agredidas pelos companheiros. Uma menor foi agredida pelo namorado. Uma menina, com 19 anos, tinha um amante mais velho que a encheu de gasolina e lhe ateou fogo. Uma mulher viu o seu gato ser morto como uma forma de tortura pensada pelo seu companheiro. A lista foi, novamente, demasiado longa.

Casos de mulheres agredidas por ex-companheiros: 4

Por norma, os casos apresentados caracterizam-se por agressores homens que não superaram o término da relação.

Casos de familiares agredidas: 3

Duas mães e uma avó foram as vítimas destacadas pelas notícias.

Casos de mulheres agredidas e assediadas: 6

Várias mulheres foram assaltadas, sendo que uma delas era idosa e a outra chegou mesmo a ser trancada. Para além destes casos, uma mulher que trabalhava num supermercado foi agredida por dois homens.

Casos de violação de mulheres: 5

Se alguns destes crimes acabaram por ser apenas tentativas de violação, as restantes mulheres foram realmente violadas. Duas das vítimas já se encontravam na casa dos 60 anos e muitas delas foram atacadas na sua própria casa enquanto dormiam.

Casos de mulheres assassinadas: 4

Mulher e filho foram mortos por o ex-marido não aceitar o divórcio. Num outro caso, uma mulher foi morta a troco de dinheiro prometido ao assassino. Uma outra mulher foi morta com uma faca e a última foi assassinada pelo namorado que já tinha tentado denunciar.

Casos de abusos sexuais a meninas até aos 15 anos: 9

Dois dos piores casos aconteceram por influência da família: uma mãe coagiu a filha a ter sexo com um casal que a iria sustentar e uma avó deixou que o seu companheiro dormisse e abusasse da sua neta.

Casos de violação a mulheres com problemas de saúde (psicológico e/ou físico): 2

Num dos casos, um pai violou e engravidou a filha, aproveitando a sua condição mental. A jovem chegou mesmo a engravidar e a ter um aborto espontâneo.

Casos sobre abusos sexuais baseados em imagens: 1

Uma mulher alugou, juntamente com o seu companheiro, um quarto a um amigo que acabou por colocar câmaras para a filmar no quarto-de-banho.

Pornografia infantil: 4

Como vem sendo habitual, um homem enganava menores para que lhe enviassem conteúdos de cariz sexual que, mais tarde, procurava usar como ameaça. Num outro caso, um homem foi apanhado com cerca de 400 fotografias de menores.



SETEMBRO

O final do verão trouxe consigo os debates políticos para as eleições autárquicas que se avizinhavam. Os jornais foram preenchidos por inúmeras sondagens e temas relacionados com a política que, supostamente, serviriam para deixar a população mais informada e apta a votar em consciência. Também muito referenciado foi Cristiano Ronaldo, seja porque adelantaram que não pagava impostos em Portugal, seja porque foi burlado e usaram o seu cartão para ir de férias milionárias. Na ordem de destaque esteve, ainda, o fim da obrigação de utilização de máscaras na rua, algo muito bem recebido num país que já estava cansado das marcas de sol na cara.

Inicialmente, foi bastante divulgado e discutido o caso de Rúben Seabra, um futebolista que, aparentemente, terá violado uma jovem, com 17 anos. A jovem diz que o jogador aproveitou o facto de esta ter bebido demasiado para a levar para o quarto, onde fechou a porta e lhe deu o peluche do filho. Não é surpreendente a polémica gerada: de um lado, alegavam que a menor queria dinheiro; do outro, consideravam provável que o jogador o tivesse feito, principalmente considerando que foram verificadas provas físicas de que existiram relações. Factos mesmo é que, a determinada altura do mês, o assunto que até ocupava capas de jornais deixou de ser referido.



Casos de mulheres agredidas em relações de intimidade: 33

Homens que batem, homens que gritam, homens que disparam armas de fogo em casa, homens que tentam asfixiar a mulher... Os crimes não terminam e as penalizações continuaram a ser escassas.

Casos de mulheres agredidas por ex-companheiros: 4

Persistem as ameaças de morte e as perseguições. Num dos casos, a vítima chegou mesmo a ser sequestrada pelo ex-namorado.

Casos de familiares agredidas: 7



Com exceção de uma filha espancada pelo pai, todos os casos são de mães agredidas pelos filhos.

Casos de mulheres agredidas e assediadas: 10

Entre várias situações delicadas, gostava de destacar a da malabarista que foi agredida e das funcionárias de um estabelecimento de massagens que foram obrigadas pela patroa a masturbar clientes.

Casos de violação de mulheres: 5

O caso mais divulgado foi o de uma agente imobiliária violada e esfaqueada por um pintor que alegou ter-se apaixonado pelo cartaz da mesma, acabando por se fazer passar por um cliente para a atacar.



Casos de mulheres assassinadas: 3

O corpo de uma mulher foi encontrado num poço, outra foi morta à facada em frente dos filhos e, por último, uma mulher foi assassinada pelo ex-companheiro que achou que ela seria uma bruxa. É caso para nos lembrarmos que somos as netas das bruxas que não conseguiram queimar.

Casos de abusos sexuais a meninas até aos 15 anos: 8

Dois pais violaram as suas filhas. Três homens raptaram uma menina, de 13 anos. Um tio abusava da sua sobrinha. Duas meninas foram violadas pelo mesmo homem, sendo que uma delas passou 5 dias com ele num curral.

Casos de violação a mulheres com problemas de saúde (psicológico e/ou físico): 1

Mulher com problemas cognitivos foi atacada pelo seu vizinho.

Casos de violação de jovens (entre os 16 e os 24 anos): 3

O caso do futebolista acima citado, uma jovem arrastada para um prédio em obras e outra que foi violada por dois homens que a embebedaram.

Casos sobre abusos sexuais baseados em imagens: 1

Uma rapariga foi filmada pelo namorado quando tinham relações. O último chegou a partilhar os vídeos.

Pornografia infantil: 1

Homem foi apanhado a partilhar conteúdos íntimos de menores.

The page features a dark green border with stylized hands in the corners. In the top right, two hands hold several newspapers. The word 'OUTUBRO' is written in a red, outlined, serif font across the top center.

OUTUBRO

O Orçamento de Estado foi a preocupação mais premente do mês de outubro. As manchetes abordavam o assunto e especularam sobre possíveis eleições, que agora sabemos que se realizarão. A falta de médicos, o preço dos quartos para jovens e a reabertura de discotecas foram, também, temas centrais para a conversa do mês.

Durante estes dias, foi publicado um livro sobre o caso da Maddie, desaparecida há 14 anos. Um caso em que já foram investidos milhares de euros e que continua por resolver. Um caso que, infelizmente, ilustra a violência a que meninas tão novas estão sujeitas, mostrando como acabamos por ter que desconfiar de todos os envolvidos já que, na realidade feminina, os crimes são cometidos inúmeras vezes por pessoas que nos são próximas.

A par disto, um filho que matou a mãe foi notícia constante nas páginas do jornal por ter sido libertado. Aparentemente, foi alegada esquizofrenia que o ilibou do assassinato da progenitora. Falando em crimes ilibados, um homem que agrediu a mulher e a arrastou foi igualmente ilibado já que o tribunal do Porto considerou que "o ato não tinha crueldade". Arrastar uma mulher e agredi-la seja de que forma for não é, claramente, suficiente para que seja feita justiça.

Numa última nota sobre outubro, o Correio da Manhã adiantou uma notícia que estimava que 29 menores foram vítimas de redes de tráfico, mesmo com as fronteiras fechadas a maioria do tempo.



Casos de mulheres agredidas em relações de intimidade: 18

Outubro contou com menos notícias sobre agressões. Um rapper que tinha sido preso por agressão contra mulheres aproveitou o tempo que esteve em liberdade para voltar a bater na namorada e na ex-namorada.

Casos de mulheres agredidas por ex-companheiros: 5

Num dos casos, uma mulher foi atacada com um zagalote pelo ex-namorado e, com sorte, sobreviveu sem danos físicos graves.

Casos de familiares agredidas: 6



Metade dos casos encontrados foram contra mães. Contudo, ainda foram atacadas uma avó, uma tia e uma irmã.

Casos de mulheres agredidas e assediadas: 7

O caso que achei mais insólito era de um homem que se masturbava e atacava mulheres, principalmente peregrinas, nos Caminhos de Santiago.

Casos de violação de mulheres: 2

Ambos os casos foram tentativas de violação que, felizmente, acabaram por não ser levadas até ao fim. Numa delas, a polícia ainda procurava a mulher agredida já que conseguiu fugir antes que chegassem ao local, mas desejavam o seu testemunho contra o agressor.



Casos de mulheres assassinadas: 4

Um homem matou a irmã, esganando-a. Uma jovem foi baleada na cabeça e acabou por falecer já no hospital. Uma mulher foi morta pelo ex-marido em frente aos filhos e outra foi morta, também por um ex-marido, com um machado de lenha.

Casos de abusos sexuais a meninas até aos 15 anos: 12

Monitores de desporto, vizinhos, ciladas na internet, esperas na porta da escola, ilusões sobre manterem relações amorosas, abusos a filhas e sobrinhas, coação de uma menor de 15 anos por um menor, de 13 anos, que a ameaçou com uma faca, entre outros casos.

Casos de violação a mulheres com problemas de saúde (psicológico e/ou físico): 2

Um dos casos é do Diretor da Cerci de Beja que abusou sexualmente de uma jovem portadora de deficiência mental.

Pornografia infantil: 3

15 homens foram detidos por posse e divulgação de pornografia de menores. Outro foi detido por ter dezenas de imagens e um ex-treinador foi também acusado de aliciar menores a partilharem conteúdos íntimos.

NOVEMBRO



Se, nos primeiros dias de novembro, foi tema de conversa o facto do Presidente da República ajudar um sem-abrigo que cumprira pena por dois homicídios, esse evento foi perdendo destaque à medida que os novos casos de Covid-19 subiam e que a crise política devido ao Orçamento de Estado surgia. No entanto, os jornais nacionais também fizeram questão de refletir sobre o ano no geral, aproveitando um dos meses finais de 2021.

Os Serviços de Estrangeiros e Fronteiras identificaram 16 pessoas inseridas em redes de tráfico. Esta informação vai ao encontro de notícias já relatadas sobre, pelo menos, uma rapariga que era escravizada por um casal que se fazia passar por família. A par disto, foram abertos 77 inquéritos sobre violação e abuso de menores e calculou-se que cerca de oito menores por dia, com especial incidência em raparigas, são vítimas destes crimes.

Concomitantemente, o aumento da violência é espelhado, também, nos números apresentados nos primeiros 5 meses do ano em que a violência doméstica, inserida no que tenho vindo a referir como violência em relações de intimidade, aumentou significativamente. Segundo os números apurados, existem 1140 reclusos por crimes de violência doméstica, sendo que apenas 905 estão efetivamente a cumprir pena na prisão. Ainda sobre este crime, o Observatório de Mulheres Assassinadas estabeleceu que, entre 1 de janeiro e 15 de novembro de 2021, 23 mulheres foram mortas (13 em casos de violência doméstica) e foram feitas 50 tentativas de femicídio (40 no mesmo contexto).

Casos de mulheres agredidas em relações de intimidade: 23

A brutalidade da maioria destes crimes permaneceu uma constante. Mulheres foram atacadas com facas, espancadas até não se conseguirem mexer, agredidas e até filmadas enquanto o estavam a ser.

Casos de mulheres agredidas por ex-companheiros: 3

Num dos casos, o agressor foi detido por posse de armas. Outro caracterizou-se pelas ameaças de que sequestraria a filha menor.

Casos de familiares agredidas: 1

Uma mãe foi agredida pelo filho durante vários anos. O marido era também agredido.

Casos de mulheres agredidas e assediadas: 8

Destaca-se o caso de uma mulher que confrontou um vizinho por mal tratar o seu filho. Grávida, foi a casa do homem para o confrontar, levando consigo uma faca para se defender. O vizinho acabou por a balear, levando-a a ser hospitalizada. Felizmente, tanto a mãe como o bebé ficaram bem.

Casos de violação de mulheres: 1

Uma mulher foi violada e engravidou enquanto estava inserida numa rede de escravatura, na qual foi presa com a promessa de boas condições de trabalho. Durante a gravidez, ainda foi espancada.

Casos de mulheres assassinadas: 4

Uma mulher foi morta pelo marido com uma arma de caça. Outra foi morta pelo ex-companheiro que acabou por se entregar a pedido da mãe para quem ligou a confessar o crime. Uma idosa foi morta num assalto e uma outra mulher foi morta com um tiro na cabeça,

Casos de abusos sexuais a meninas até aos 15 anos: 10

Entre os vários casos tenebrosos, destaca-se o de uma menina, com 13 anos, que engravidou do padrasto e o de uma outra menina, de 10 anos, sujeita a escravidão sexual por casal que se fazia passar por família.

Casos de violação a mulheres com problemas de saúde (psicológico e/ou físico): 1

Uma menina com deficiências cognitivas e uma doença oncológica foi violada por um homem que se aproveitou da sua fragilidade.

Casos sobre abusos sexuais baseados em imagens: 1

Uma jovem, de 21 anos, foi violada após uma festa.

Pornografia infantil: 2

Dois homens foram detidos por deterem e partilharem conteúdos associados a pornografia de menores. Um deles foi acusado por 932 mil crimes, enquanto que o outro possuía 500 mil ficheiros de pornografia infantil.

DEZEMBRO



Bem sei que o mês ainda não findou e que, no espaço de uma semana, muitas coisas podem acontecer e, infelizmente, as festividades não impedem que muitas dessas situações sejam péssimas. Os jornais da antevéspera de natal fazem referência ao acidente de Sara Carreira e expõem declarações de fadista no momento do acidente. É impressionante como meios de informação que deviam importar-se com assuntos verdadeiramente relevantes, não são capazes de dar descanso a uma família que já sofreu demasiado com uma perda destas.

Adiante, não existiram tantas notícias como nos meses anteriores relativas a episódios de violência contra mulheres e raparigas. Claro que o mês não saiu incólume e que as páginas dos jornais também se encontram marcadas por peripécias semelhantes às que nos assombraram um ano inteiro.

As pessoas têm focado a sua atenção na repetição das medidas de restrição durante a quadra natalícia. Contudo, acho que o nosso tempo era muito mais bem empregue se tivéssemos mais interesse na repetição de crimes contra as mulheres e raparigas. Crimes esses que não vão melhorar, que não vão diminuir enquanto as penas não forem repensadas. Ao longo das muitas páginas de jornais que li, reparei que várias pessoas foram condenadas por conduzirem sem carta. Estas condenações foram de anos. Não estará já na altura de agressores terem penas de anos atrás de grades sem ficarem em condicionais ou com pulseiras eletrónicas?



Casos de mulheres agredidas em relações de intimidade: 8

Uma mulher foi agredida pelo marido no seu local de trabalho. Uma outra mulher era espancada com cintos e paus pelo marido, assim como os seus filhos também foram vítimas. Uma outra situação relata-nos que uma mulher era constantemente espancada até que o marido se cansasse, enquanto que outra foi atacada com um taser.

Casos de mulheres agredidas por ex-companheiros: 1

Uma mulher sofreu uma tentativa de agressão no posto da GNR onde se encontrava. O ex-companheiro tentou agredi-la com um paralelo.

Casos de familiares agredidas: 2


Uma mãe sofreu uma tentativa de asfixia. Uma outra mãe, já idosa e acamada, sofreu uma tentativa de assassinato por parte do filho, seu cuidador.

Casos de violação de mulheres: 2

Uma idosa, de 87 anos, foi violada por um homem que entrou em sua casa fazendo-se passar por um agente da GNR. O outro caso relaciona-se com 14 prostitutas que foram violadas por um homem que se encontrava em liberdade condicional. O mesmo fazia-se passar por um cliente, mas, quando as vítimas entravam no quarto, ameaçava-as com uma faca junto da barriga e/ou pescoço para que fizessem o que ele dizia.

Casos de mulheres assassinadas: 3

Uma mulher, com 64 anos, foi encontrada morta num poço. Uma avó foi assassinada com uma faca e uma outra mulher foi degolada pelo marido.



Casos de abusos sexuais a meninas até aos 15 anos: 11

Entre os vários casos, destaca-se o de uma menina, de 14 anos, que foi abusada pelo responsável do grupo de acólitos que frequentava. Para além deste caso, uma mãe ofereceu a filha a um instrutor de zumba para que pudesse abusar sexualmente da menina de 12 anos. Um pai drogou as suas duas filhas, durante 6 anos, para que pudesse abusar delas.

Casos de violação a mulheres com problemas de saúde (psicológico e/ou físico): 2

Num dos casos, uma jovem com "debilidade mental ligeira" foi violada. O outro caso é o de uma menina autista abusada pelo motorista da escola que frequentava.

Casos de violação de jovens (entre os 16 e os 24 anos): 6

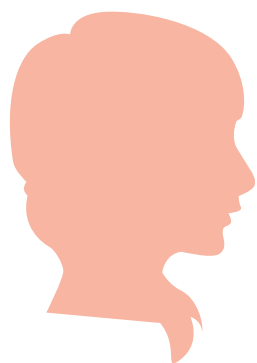
Uma jovem foi violada por um rapaz, depois de um jogo, e filmada por outro amigo. Outra foi violada por um amigo na sua própria casa, outra ao sair da faculdade, outra foi violada pelo pai de uns amigos que já tinha estado preso por crimes semelhantes e outra, ainda, na praia.

Casos sobre abusos sexuais baseados em imagens: 1

Mulher e a sua filha, já adulta, tiveram as suas fotografias adulteradas e publicadas em sites internacionais. O indivíduo é ainda acusado de 42 crimes de pornografia infantil.

Pornografia infantil: 1

Homem foi apanhado com centenas de ficheiros com conteúdo pornográfico de menores.



CONCLUSÕES



Antes de mais, se leram até aqui, obrigada! É importantíssimo que cada uma de nós possa compreender a dimensão da incidência de crimes contra as mulheres e raparigas como algo que ainda permanece totalmente entranhado no nosso quotidiano.

Objetificação em capas de jornais

Primeiro, existe uma pequena reflexão que gostava de fazer. Aliás, na verdade, trata-se mais de um pequeno desabafo não inteiramente relacionado com o tema e, contudo, demasiado relacionado com alguns tipos de violência a que somos expostas. Ao consultar os jornais portugueses para fazer o levantamento das notícias reparei que um jornal em particular costuma apresentar na sua capa pequenas imagens de mulheres famosas. Isto não seria problemático e até seria normal se não procurassem representá-las sempre com pouca roupa. Não consigo compreender a lógica de o fazerem em qualquer meio de comunicação, muito menos num jornal informativo que sai diariamente. Até em jornais que deveriam apenas concentrar-se em divulgar notícias, as mulheres são objetificadas e sexualizadas. Seja inverno ou verão, a maioria das fotografias são em bikini e em poses que evidenciam determinados atributos do seu corpo, nomeadamente, as pernas, o rabo e, sobretudo, os peitos. Como podem contribuir para a luta pelo fim da violência contra as mulheres e raparigas, divulgando notícias e condenando agressões, de modo a sensibilizar o público, quando, logo naquela que é a cara do seu trabalho, estão determinados a expor corpos femininos?

A violência não é retratada somente por estes números!

Infelizmente, os números apresentados, no decorrer deste artigo, não representam fielmente os verdadeiros números de casos de violência contra as mulheres e raparigas. Primeiramente, apenas se encontram representados aqueles a que tive acesso através da minha pesquisa. Segundo, mesmo os jornais e as autoridades não têm acesso a todas as vítimas. Os casos anunciados são fugazes representações de acontecimentos que têm lugar todos os dias e que afetam a vida de imensas mulheres e raparigas. Ao contabilizar a incidência de cada assunto, não podia deixar de me sentir melindrada e revoltada por saber que existem tantos crimes por descobrir por aí fora.

O abuso sexual de meninas e jovens perpetrado por homens em quem deviam poder confiar.

Revolta-me que tantas meninas e jovens sejam violadas, assediadas e agredidas por homens em quem deviam poder confiar. São expostas a estes crimes por pais, tios, vizinhos... Em alguns casos, até mesmo pelas mães e avós. É inadmissível que as pessoas em quem mais devíamos poder confiar e que têm o dever de nos proteger exponham pessoas tão novas a estas situações. É inadmissível que crianças tão novas vejam a sua infância ser-lhes roubada. Simultaneamente, vemos cada vez mais membros da sociedade em quem também sempre fomos ensinadas a confiar a cometerem crimes atrozes: polícias, bombeiros, militares, entre outros. Vamos sentindo as paredes fecharem-se sobre nós, quase como se fosse impossível imaginarmos um mundo em que estas situações não ocorram. Mas não podemos ceder a este medo e não nos podemos resignar. Agravando a situação, não podemos deixar de reparar que muitos dos crimes prescrevem antes que as vítimas decidam falar. O sistema de justiça devia estar adaptado para que este tipo de crime não tivesse data de validade, sobretudo, porque as chances de reincidir em futuros membros da família são elevadas e porque, acima de tudo, é preciso valorizar e proteger as mulheres e raparigas que quebram o silêncio.

A violência contra as mulheres e raparigas é uma constante e as penas não são suficientes!

A violência contra as mulheres e raparigas não tem lugar privilegiado. Acontece em cidades e aldeias, praias e serras, em locais ermos ou cheios de pessoas. Acontece de norte a sul do país. De este a oeste. Não escolhe a idade das vítimas e pouco se importa se são crianças de 18 meses ou idosas de 90 e muitos anos.

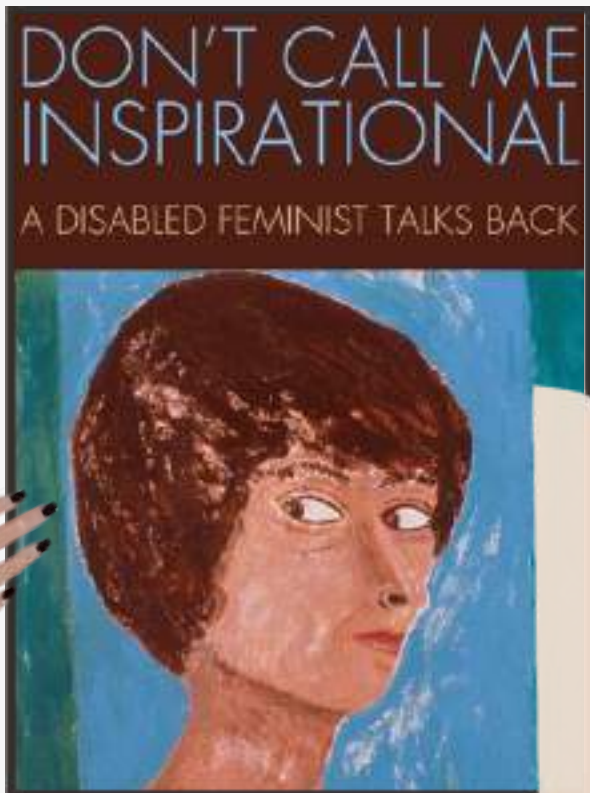
Os agressores, esses, são na sua maioria homens. Homens que se fazem valer da sua força e que - não satisfeitos com isso - ainda recorrem a todas as armas que conseguem imaginar: foices, granadas, facas, tesouras, gasolina, tasers e tantas outras. Homens que não conhecem punições suficientes e que são libertados logo após terem sido detidos. Eles ficam com uma pulseira e nós ficamos com o medo. Eles ficam em suas casas e nós procuramos abrigos. Demasiados casos são ilibados. Demasiados predadores e agressores saem impunes dos crimes que vão cometendo. O sistema de justiça não falha apenas com as vítimas diretas destes homens. Falha com todas nós já que todas somos vítimas em potencial. Todas somos mulheres. Todas conhecemos episódios que marcaram quem somos e a nossa visão do mundo em que algum homem teve uma conduta agressiva, incorreta, violenta contra nós.

Com esta reflexão gostava que todas ficássemos sensibilizadas para todas estas ideias. Gostava que nos lembrássemos que 2021 não foi um ano diferente. Não foi um ano menos violento. Pelo contrário, foi um ano em que este flagelo foi agravado pelo contexto pandémico em que vivemos e em que milhares de mulheres se viram fechadas com os seus agressores dias e meses a fio. Daqui a um ano, espero ter lido menos notícias atroztes. Espero ler menos não porque as mulheres e raparigas foram coagidas a não apresentar queixa contra os seus agressores mas, sim, porque existiram menos crimes contra elas. Por hoje, lembremos só aquelas de nós que sofreram e procuremos não ser nós, também, agressoras umas contra as outras como em alguns dos episódios que foram noticiados.

DE MULHER PARA MULHER

DESAFIAMOS-TE A CONHECER : "Don't Call Me Inspirational: A Disabled Feminist Talks Back", escrito porRecomendação de **dMpM4**

Harilyn Rousso



Enquanto mulher que é muito mais do que a sua deficiência, Harilyn Rousso está cansada de ser alvo de paternalismos, contudo, parece ser essa a única coisa que o mundo vê nela. As suas memórias são vulneráveis e honestas, conseguindo captar uma variedade de emoções ao longo da viagem que é a relação entre ela e a sua deficiência. Este romance é uma celebração da vida, do crescimento e da superação do preconceito em torno da deficiência.



Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



CIG
ISSIÃO PARA A CIDADANIA
E IGUALDADE DE GÉNERO
ÁREA de Coesão do Interior

MM
DE MULHER
PARA MULHER IV

REDE
DE JOVENS PARA A IGUALDADE

Esta newsletter é uma produção aberta e colaborativa, pelo que as opiniões aqui expostas não refletem, forçosamente, o pensamento da Rede de Jovens para a Igualdade.



A Rede Portuguesa de Jovens para a Igualdade de Oportunidades entre Mulheres e Homens (REDE) é uma associação sem fins lucrativos que tem como objetivo a promoção da igualdade entre mulheres e homens na juventude no respeito pelos preceitos e orientações das Nações Unidas e da União Europeia recorrendo, para tal, a atividades de informação, formação, pressão e influência, investigação, solidariedade e educação e cooperação para o desenvolvimento.

Lutamos para que nós, jovens mulheres e raparigas, tenhamos pleno acesso aos nossos Direitos Humanos de forma a vivermos livres de exploração económica, sexual e reprodutiva e de violência masculina.

Consideramos que podemos e devemos envolver-nos na militância política e na luta social e que devemos ter acesso à informação, formação e apoio para reivindicar os nossos direitos e participar plenamente na vida democrática. Somos herdeiras do movimento histórico da luta das mulheres, defendemos um feminismo crítico e reivindicativo, fundado nos direitos humanos das mulheres e que parte da experiência vivida das mulheres das raparigas, indo à raiz da nossa opressão.

 geral@redejovensigualdade.org.pt

 redejovensigualdade.org.pt

 [@RedeJovensIgualdade](https://www.facebook.com/RedeJovensIgualdade)

 [@redejovensigualdade](https://www.instagram.com/redejovensigualdade)