

ZONA LIVRE



NÚMERO 74

OUT — DEZ 2024



## — POR QUE USAMOS LÉSBICA\* (COM ASTERISCO)?

Lésbicas\*: mulheres, cis e trans, e pessoas não-binárias, que se identificam como lésbicas, bissexuais, pansexuais, queer e sáficas.

Enquanto associação de defesa dos direitos das lésbicas\* em Portugal, queremos ser um espaço acolhedor para todas as sáficas, todas as pessoas que se sentem conectadas com a identidade e o ativismo lésbico\*.

Um passo importante nessa direção é o acolhimento das pessoas lésbicas\*, para além das definições - muitas vezes patologizantes - das nossas identidades e expressões de género e das nossas sexualidades.

Daí o descarte do pensamento intolerante que determinaria que uma associação que se diz lésbica devesse ser apenas para "lésbicas de verdade".

Seja esse "de verdade" uma forma velada de exclusão de mulheres trans, pessoas não binárias ou pessoas bissexuais, pansexuais, queer.

A experiência lésbica\* não se esgota no amor entre duas mulheres cis, jovens, europeias/brancas e monogâmicas.

Somos múltiplas, somos diversas e o nosso poder enquanto comunidade, a nossa história de resistência se apoia e se alimenta disso.

Tomamos como inspiração a Eurocentral-asian Lesbian\* Community — EL\*C, rede feminista, lésbica\* e interseccional da qual fazemos parte, e adotamos o \* asterisco como marca gráfica do nosso compromisso.

O Clube Safo é uma associação de defesa dos direitos das lésbicas\* em Portugal, somos transfeministas e lutamos por uma sociedade verdadeiramente interseccional.

Se te identificas com o nosso propósito, vem lesbianizar o mundo connosco!

Associa-te em [clubesafo.pt](http://clubesafo.pt)

A segunda edição da Zona Livre de 2024 traz uma surpresa especial: recriamos a capa da nossa revista n.º 9 de 9 de janeiro de 1999. Com esta recriação, não só queremos honrar a nossa revista histórica de que tanto nos orgulhamos, mas também falarmos sobre memória lésbica\* neste número. Todas as edições que temos desde 1997 são um arquivo histórico do legado sáfico em Portugal. Tantas vezes a nossa história é mal representada, é invisível ou é completamente apagada, ficando-nos por vezes difícil conhecer os passos de todas as pessoas que lutaram pela nossa existência e pela nossa liberdade. A Zona Livre é um lugar para guardarmos essas memórias e para recordarmos as nossas vivências e todas as lutas lésbicas\* que foram travadas ao longo dos anos.

O texto “Crescer dói, mas viver vale a pena”, de Maria Inês Brauss, procura preservar essa memória de que aqui falamos através da partilha de alguns eventos que marcaram o seu percurso e seu crescimento enquanto pessoa lésbica. Questionando “Onde estão as histórias de pessoas lésbicas?”, Letícia Batista fala-nos um pouco da sua experiência ao longo do resgate que a sua investigação procura fazer sobre Imprensa Lésbica e Lesbianidades.

A recriação da capa pretende também mostrar que os anos passam e nós continuamos aqui. Há tempos estava a percorrer a Coleção Queer do Filmin e resolvi clicar no filme francês “Deux”, de 2019. Enchi-me de esperança por ser uma história em torno de duas mulheres lésbicas mais velhas e reformadas e esta representação parece ser algo

raro. A raridade desta representação de casais lésbicos idosos traz múltiplas consequências para nossa vida. Uma delas é a dificuldade em visualizarmos o nosso futuro pela invisibilidade mediática que reina em torno das nossas existências além da juventude e conduz também ao medo que, muitas vezes, sentimos quando vemos os anos a passarem. É demasiado frequente a representação mediática que gira em torno de pessoas lésbicas jovens que, por sinal, acabam quase sempre por ter um fim dramático em idade jovem. Este filme mostra que casais lésbicos idosos existem e que as nossas existências não radicam na juventude. Pela falta desta representação, quisemos trazer para esta revista a temática do envelhecimento lésbico\*.

Esta falta de visibilidade de lésbicas\* idosas não é apenas sentida nos meios mediáticos e abarca os mais variados contextos do nosso quotidiano. Como menciona o estudo “As mulheres e a velhice: respeito ou preconceito” do projeto “O envelhecimento e o género numa perspetiva interseccional”: «Em relação às discriminações relativas à idade por parte de mulheres lésbicas e trans as ativistas envolvidas no estudo referem que: “Existe uma imagem estereotipada, de mulheres brancas, cisgénero e heterossexuais, de uma classe socioeconómica confortável, invisibilizando todas as que não encaixam neste formato. (... e somos tantas!...)”».

Por isso, nesta edição, contamos com a entrevista ao médico endocrinologista Miguel Saraiva que nos vem falar sobre a sua perspetiva profissional sobre o tema. Também quisemos mostrar que a preocupação sobre



o envelhecimento lésbico\* existe na academia e, por isso, partilhamos nesta revista a investigação que tem sido feita pelo projeto TRACE - Tracing Queer Citizenship over Time: Ageing, ageism and age-related LGBTI+ politics in Europe. Temos também o testemunho “A comunidade lésbica não envelhece?”, de Rita Garrido, na confluência entre a sua vida pessoal e a sua vida académica de ser lésbica e ser formada em Gerontologia Social. Já Simone Cavalcante traz-nos perspetivas culturais sobre a menopausa, fala-nos do estigma a ela associado e demanda “Uma Nova Visão da Menopausa”.

Sendo esta a última edição deste ano, não poderíamos deixar de guardar nesta revista alguns momentos que marcaram a luta e a resistência deste ano. Por isso, partilhamos convosco um conjunto de fotografias e testemunhos que ilustram alguns dos principais momentos que vivemos este ano no Clube Safo e que mostraram a presença do ativismo lésbico\* em Portugal. Além disso, contamos também reflexões sobre ativismo através da poesia de Mahara Damasceno e do texto de Sofy.

As formas de resistência podem ser múltiplas e materializar-se nos mais diversos comportamentos do nosso dia-a-dia. “A nu.”, de Sara Salgueira, e “Existir de novo.”, de Andresa Melo, deixam-nos os testemunhos irreverentes de quem não se conforma e de quem vive livremente. Já Daniela Alves Ferreira traz-nos a sua opinião sobre a famosa obra “As Guerrilheiras”, de Monique Wittig. Sob a forma de poesia, Paula Monteiro quis também mostrar como esta é uma forma de resistir.

Além destes temas, esta revista está sempre aberta a todas as temáticas que vocês queiram partilhar connosco e que tanto contribuem para que este canal alternativo comunicação continue a ser uma “Zona Livre”. Nesta secção, contamos com os bonitos poemas de BOB e de ana e com os emocionantes relatos “Dubai e os cravos”, de Márcia Lima Soares, e “As raízes”, de Mahara Damasceno.

Assente nas temáticas da memória lésbica\*, do envelhecimento lésbico\*, do ativismo lésbico\* e da resistência lésbica\*, este número procura assim marcar um olhar sobre o passado, sobre o presente e sobre o futuro no lesbianismo\* através dos temas que trouxemos. Além disso, quer, como sempre, que este seja um espaço de liberdade onde nos podemos expressar sobre os mais diversos aspetos da nossa existência. É um local de partilha, de cuidado e de comunidade. Com a promessa de voltar no próximo ano, esperamos que gostem desta nova edição!

## ERRATA DO NÚMERO ANTERIOR:

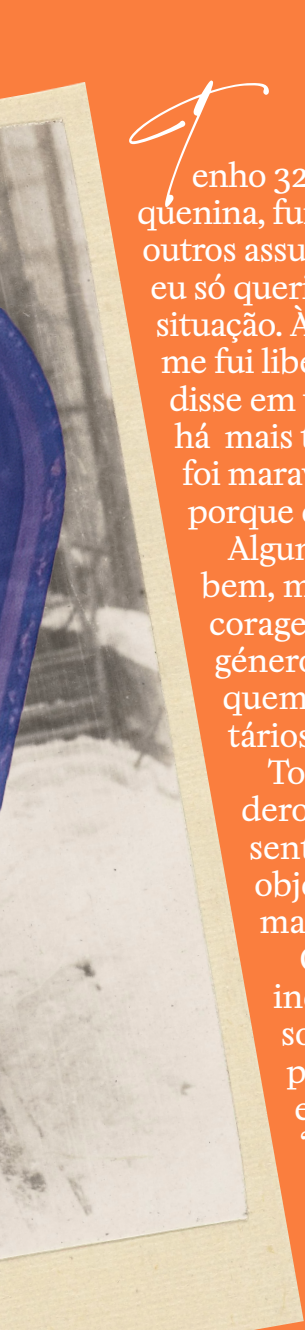
Na nossa última revista, referimos que a Zona Livre surgiu em 1996. Queremos corrigir este erro e reforçar que a nossa revista conheceu a sua primeira edição em 1997.

Além disso, queremos atribuir o devido crédito às maravilhosas fotografias, das páginas 26 e 27 do número anterior, à Rhuana Pimental (@rhuana\_pimentel).

Maria Inês Brauss

# Crescer dói, mas viver vale a pena





tenho 32 anos e lembro-me de me sentir “diferente” desde pequena, fui crescendo sem pensar muito nisso porque existiam outros assuntos mais preocupantes e graves em casa, naquela altura eu só queria proteger a minha mãe e ajudá-la a libertar-se daquela situação. À medida que me fui tornando adolescente eu própria me fui libertando e aos 17 anos, finalmente, beijei uma mulher e disse em voz alta, à minha mãe, “sou lésbica e acho que já o sabia há mais tempo mas só agora pensei bem sobre isso”, a reação dela foi maravilhosa e na verdade eu já sabia que ela ia reagir assim porque é um ser humano incrível que só quer a minha felicidade.

Alguns membros da família reagiram bem, outros menos bem, mas é preciso ter consciência disso e mesmo assim ter coragem de assumir. Ouvi comentários do meu tio assim do género “tu vê lá o que pões nas redes sociais, que vergonha...”, quem na comunidade LGBTQIA+ nunca ouviu estes comentários e até pior?

Tornei-me adulta cedo, por circunstâncias da vida, e considero-me muito sortuda, privilegiada até, porque sempre me senti apoiada e protegida, consegui sempre atingir os meus objetivos sem medo de represálias, tenho poucas pessoas, mas boas.

O desafio maior que enfrentei foi quando decidi ser mãe independente, comecei a fazer os tratamentos na clínica sozinha, e quem não me conhecia perguntava, “Mas porquê? Tão nova e tão gira, não arranhas namorado?” e eu respondia da melhor maneira possível e até irónica “Da maneira natural não ia conseguir, uma vez que não durmo com homens...”, algumas pessoas ficavam caladas, outras só sorriam. Uma vez, uma médica no setor público, estava a fazer-me um dos exames necessários para este tipo de tratamento, e disse-me “Vá arranjar um homem e faça um bebé, agora assim sozinha não é natural.”, aí nesse momento quase me

caiu o chão e a resposta que lhe dei foi “Você não tem nada a ver com a minha vida, faça apenas o seu trabalho.”, fiquei revoltada confesso.

O mais importante é que consegui, numa clínica privada, depois de 3 tentativas, veio a minha filha linda e doce, a melhor coisa que fiz na vida!

# ONDE ESTÃO AS HISTÓRIAS DE PESSOAS LÉSBICAS?



LETÍCIA BATISTA



São Paulo, 19 de novembro de 2024

Levanto cedo para começar minha rotina, faço um café, começo a conferir meus emails e vejo que há um do Clube Safo.

Logo no início havia uma chamada de contribuição de textos para a próxima edição do ZL. Chamada esta extremamente provocativa com suas perguntas potentes. Uma em especial chamou minha atenção: **“Onde estão as histórias de pessoas lésbicas\*?”**

Gostaria de poder explicar a forma que essa pergunta me atravessou. Eu, mulher lésbica, historiadora e investigadora sobre Imprensa Lésbica e Lesbianidades.

Durante o ano de 2024 tive o prazer e privilégio de morar em Lisboa por alguns meses para conduzir parte de minha investigação. Do que se trata? Imprensa Lésbica em Portugal.



Cá estou eu, escrevendo para - talvez- fazer parte de uma das principais fontes que eu analiso.

Quando cheguei em Lisboa não tinha ideia do que aconteceria em minha vida nos meses seguintes. Felizmente tive contato com a Alexa e a Raquel, que não só me acolheram, mas me deram confiança e liberdade para ajudar no projeto Lestória que estão a conduzir juntamente com outras sáficas.

Foram diversas idas a bibliotecas, arquivos e centros de documentação. Mas a experiência de conversar com algumas mulheres que estiveram envolvidas com publicações lésbicas portuguesas foi o que mais me tocou.

Como um amigo me disse uma vez: “cada pessoa que eu posso conversar é a oportunidade de conhecer um outro mundo” e eu tive a sorte de poder conhecer um pouquinho de vários mundos sáficos.



Tive contato com memórias de diferentes gerações. Memórias que estavam registradas em papéis de cartas e jornais, memórias resgatadas bem lá do fundo enquanto tomava um café com Ana. Memórias, como diz Fabíola, que contribuíram não somente para a raiz, mas para os galhos, folhas e flores dessa árvore de uma genealogia lésbica que nos empenhamos em tentar formar e resgatar. Memórias que ainda estão em processo de produção, como os contributos e legado que vem sendo deixado pelo Zona Livre e por cada uma que atuou e atua nesse projeto de existência e resistência lésbica em Portugal.

Onde estão as histórias de pessoas lésbicas? Elas estão por todos os lados. Em cada lugar desse mundo podemos encontrar histórias de pessoas lésbicas. Em alguma casa próxima a sua. Em alguma pessoa que você cruzou na rua. Em arquivos ou museus que nem sempre dão o protagonismo que desejamos para ter referencial sobre nosso passado sáfico.

A potência das histórias lésbicas está em nós, que estamos aqui no presente, resgatando e lutando por um espaço de visibilidade de nossas existências. Afinal, quem melhor do que nós para contar essas histórias?

Agradeço ao Clube Safo e a todas aquelas pessoas lésbicas que tive o prazer de conhecer nesse período em que morei em Portugal.

Saudações sáficas.

# Miguel Saraiva

---

Natural de Viseu e com 31 anos, Miguel Saraiva é uma pessoa médica que mora no Porto. Especialista em Endocrinologia e Nutrição, trabalha concretamente dentro da Endocrinologia na Patologia Gonadal, ou seja, a patologia do testículo e do ovário. Faz também consultas de Sexologia dentro da Endocrinologia, trabalhando com a população trans, a população com diversidade de género e a população intersexo. Tem uma ONG, a Com Alma, da qual é cofundador e também Diretor Clínico da Clínica Social dessa associação. A par destas atividades, trabalha também com a Anémoma, associação pela promoção e defesa de direitos e cuidados de saúde para pessoas trans e não-binárias em Portugal, e com a Direção-Geral de Saúde (DGS), sendo consultor para a saúde LGBTQIA+.

---



**Para começarmos, poderias explicar-nos, de forma resumida, as principais alterações/mudanças que ocorrem durante o processo de envelhecimento?**

Do ponto de vista de envelhecimento no que concerne ao funcionamento corporal, existe ao longo da vida, e que se adensa sobretudo a partir da quinta/ sexta década de vida, uma diminuição da atividade de vários sistemas de órgãos, alguns mais óbvios do que outros. Por exemplo, da pele é mais óbvio, nós deixamos de produzir tanto colagénio a nível da pele e há mais tendência a formarmos rugas ou manchas e a cicatrização ser um bocadinho pior. Mas também temos alterações e envelhecimento dos tecidos internos, nomeadamente a nível cardiovascular, com uma menor capacidade do coração responder ao esforço, com maior rigidez das artérias e também diminuição da capacidade pulmonar e respiratória, que vai diminuir também a tolerância ao esforço.

Do ponto de vista do trato gastrointestinal, há uma redução do trânsito, com mais tendência a náuseas, vômitos e obstipação. Tudo isso acontece com a idade. A nível genital-urinário, das coisas mais frequentes que acontecem

é incontinência urinária, por fraqueza do pavimento pélvico. Muitas vezes pode acontecer e há alterações nesse sentido.

E depois, a nível endócrino e neurológico, este envelhecimento dos tecidos também se torna muito evidente. Portanto, a nível de endócrino, nós sabemos que há, regra geral, com o envelhecimento, uma falência do eixo gonadotrófico. Portanto, uma gónada, seja ela um testículo ou um ovário, que deixa de produzir hormonas sexuais na quantidade que produziria. Isto é válido para pessoas com ovário, mais conhecido como a vulgar menopausa, mas também para pessoas com testículo, que também existe a andropausa ou uma diminuição da pressão testicular de hormonas sexuais. Isto faz com que haja maior disfunção sexual, faz com que haja redução dos níveis de energia e até uma redução dos caracteres sexuais secundários ou uma atenuação, seja, por exemplo, um que é mais óbvio, o volume mamário ou uma desintensificação da silhueta corporal mais curvilínea, que acontece também nas pessoas com ovários que envelhecem. A nível neurológico, é também uma das janelas mais abertas que temos para o envelhecimento. Nós sabemos que a plasticidade neuronal, que ela diminui ao longo da vida das pessoas, e que há alterações do ponto de vista cognitivo: na memória, na velocidade de processamento, nos tempos de resposta, diminuição mesmo da sensibilidade dos nossos cinco sentidos, quer da visão, quer da audição, quer do tato, quer do gosto, tudo isso vai um bocadinho perdendo a capacidade de resposta aos estímulos. E, portanto, mesmo a nível neurológico, essas funções superiores de atenção, visão, resposta aos estímulos, acaba tudo por se ir deteriorando e há necessidade de haver aqui um ajuste à volta da pessoa em envelhecimento, ajustes do ponto de vista social, psicológico, ajustes nas coisas em casa, de barreiras físicas e, portanto, tudo isso temos que ter atenção na pessoa que está a envelhecer.

Pronto, depois, mais do ponto de vista psiquiátrico, também sabemos que a incidência de patologia depressiva, isolamento, é muito mais comum e há um grande pico em paralelo ao progredir da idade. Portanto, isso também é uma parte da saúde, não tanto física, mas mais mental, também acho que é relevante e muito relacionada com o envelhecimento.



**Quais os principais desafios/dificuldades que se enfrentam durante este processo?**

Então, o que eu mais vejo na minha prática clínica diária com as pessoas que estão a envelhecer é que há uma troca de papéis a nível da capacidade de autonomia e da capacidade de decisão e isso é muito evidente. Normalmente



vão surgindo algumas condições de saúde, vão precisando de mais medicação, vão precisando de mais apoio, vão estando de alguma forma mais dependentes e isso quase que há uma troca de papéis. Muitas vezes, as pessoas são acompanhadas por pessoas amigas ou pessoas familiares que acabam por tomar um bocadinho a rédea das coisas e a pessoa que está a envelhecer acaba por perder aqui um bocadinho o seu sentido de autonomia. Isso eu acho que é uma dificuldade relevante e um desafio grande que é gerir esta questão da autonomia da pessoa que está a envelhecer e dar-lhe a sua determinação de poder escolher, de poder aderir e não ter um familiar ou um amigo a escolher e a tomar decisões pela pessoa.

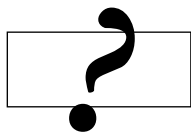
A pessoa que está a envelhecer, como eu disse anteriormente, também tem muitas vezes dificuldades ou desenvolve dificuldades na audição, na visão e isso torna, por exemplo, o contacto com a pessoa médica ou outro tipo de serviço a que possa recorrer, em que haja instruções que é necessário dar à pessoa e explicar à pessoa, mais difícil. É mais uma vez colocá-la numa posição de dependente, de terceiros, para poder fazer algumas tarefas básicas do dia-a-dia que são importantes para a sua saúde.

Depois, acho que é importante também perceber, e eu também ouço isso com alguma frequência quando exploro mais a maneira como a pessoa se está a sentir na sua vida naquele momento, que a pessoa que está a envelhecer é uma pessoa que vai passando cada vez mais ou já passou por muito mais lutos, a priori, do que uma pessoa que é mais jovem. E muitas dessas pessoas veem o companheiro ou companheira de uma vida que faleceu ou que está mal de saúde, ou a maioria delas acaba por não ter pais, progenitores ou irmãos, acaba por as pessoas amigas já estarem numa fase em que algumas já faleceram ou que já não têm contacto, e acaba por haver uma solidão e um desafio mesmo do ponto de vista social e psicológico que me parece relevante e que eu ouço muitas vezes. E quase que uma tristeza ou uma resignação com isto. Quando eu tenho pessoas na minha consulta que são nonagenárias, eu, às vezes, quando tenho tempo, que não é sempre, mas quando vou tendo tempo, às vezes vou explorando como é que a pessoa se sente em relação à doença que eu estou a tratar ou à condição de saúde que eu estou a tratar, mas também em relação ao seu meio social, não é? É importante eu perceber se a pessoa tem à sua volta pessoas capazes de a apoiar, seja na gestão da medicação, seja na vinda à consulta, etc. E, muitas vezes, eu ouço esta situação que é "as minhas pessoas, os meus amigos já não estão cá" ou "os meus irmãos já estão todos velhinhos" ou "os meus filhos foram para fora" ou "já não posso contar com quase ninguém" e isto acho que é uma dificuldade que eu vou ouvindo e que me vai afligindo.



Ao mesmo tempo que o próprio medo da morte que às vezes algumas pessoas têm ou a resignação com a morte que é eu marcar uma consulta de 6 meses ou 1 ano e a pessoa às vezes dizer-me "se eu cá estiver" ou "se cá não estiver, foi muito gosto, foi muito gosto de conhecê-lo". Acaba por haver aqui uma resignação que eu acho que também é um desafio, esta maneira de encarar a morte como uma realidade que pode acontecer nos próximos anos e o fim de vida, eu acho que é uma área muito desafiante.

E depois, também como já mencionei antes, acho que um desafio importante é a necessidade de adaptar o ambiente em casa. Muitas vezes tirar coisas que possam fazer a pessoa escorregar, porque o equilíbrio não é o mesmo, portanto, barreiras físicas, criar mais acessibilidade, apoios na marcha, muitas vezes são necessários a estas pessoas, porque, de facto, elas ficam mais dependentes e também mais frágeis e mais suscetíveis a estas pequenas agressões ou acidentes que podem acontecer no dia-a-dia.



### **Desses desafios, que especificidades podemos encontrar para pessoas que são lésbicas\*?**

Eu diria que tudo aquilo que eu falei até agora, no geral, de desafios de envelhecimento, pode ser aplicado ao envelhecimento na pessoa lésbica\*. Claro que o envelhecimento na pessoa lésbica\* tem algumas particularidades. Se a pessoa idosa já é uma pessoa vulnerável do ponto de vista de discriminação nos atendimentos, porque não é uma pessoa tão capaz e os termos de resposta não são os mesmos, vulnerável do ponto de vista de dependência de terceiros para fazer as suas coisas e vulnerável no sentido de lhe ver retirada a sua autonomia de decisão para a própria vida, decisão onde está a morar, como é que está a fazer a medicação, acho que na pessoa lésbica\* em envelhecer nós temos aqui uma coincidência de duas franjas sociais que podem ser vulneráveis ou alvo de preconceito ou invisibilidade do ponto de vista social e do ponto de vista cultural, até. E isso é uma coisa que acho que é importante frisar, não é? Portanto, uma pessoa lésbica\* que está a envelhecer e que se torna dependente, muitas vezes ou algumas vezes, corre-se um risco quase dessa pessoa voltar ao armário ou de ver a sua sexualidade ou a sua relação amorosa ou afetiva com os demais invisibilizada. O que nós sentimos muitas vezes é que nas estruturas para pessoas na terceira idade, lares, centros de dia, muitas vezes as pessoas que lá trabalham não têm formação ou noção daquilo que é ser uma pessoa queer ou ser uma pessoa lésbica\* ou uma pessoa que deve ser reconhecida no seu todo. E, portanto, não deve ser interpretada

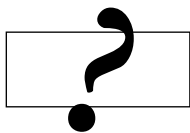


como uma massa amorfa de pessoas idosas que têm as mesmas identidades, as mesmas necessidades. A pessoa lésbica\* pode ter necessidades específicas por ser uma pessoa lésbica\*, pode ter necessidade de continuar a conversar sobre isto, de ter algum apoio sobre isto e sentir, no fundo, essa abertura sobre isto. Portanto, eu acho que se esta invisibilidade, se esta tendência ao isolamento e tendência à perda da autonomia é aflitivo numa pessoa ci-sheteronormativa, chamemos-lhe assim, na pessoa lésbica\* ou em qualquer outra faixa de pessoas queer que são mais vulneráveis intrinsecamente, acho que ainda é mais assustador podermos voltar ao armário ou ter à nossa volta pessoas das quais dependemos e que não sabem lidar com essa componente de nós. A componente afetiva, a componente emocional é uma componente indissociável de quem nós somos e, se nos passam a ver desprovidos dessa componente, parece-me aflitivo.

E depois temos também a questão do distanciamento, que já falei, não é? Portanto, à medida que envelhecemos, há um luto das pessoas à nossa volta, normalmente, e a falta de uma rede de apoio. Porque quando nós pensamos numa pessoa lésbica\* jovem, não todas, não é? Mas uma boa parte da população lésbica\* jovem acaba por ter uma rede de apoio ou uma rede de pares, como é, por exemplo, o Clube Safo e como são algumas associações LGBTQIA+, em Portugal, e sabemos que muitas vezes estas redes de suporte não existem ou não têm projetos no sentido da terceira idade, ou pelo menos não tanto quanto eu conheço ou que já tenha contactado com. E, às vezes, pode haver este distanciamento e esta falta de suporte interpares, que eu acho que na camada mais jovem acaba por ser muitas vezes um sistema de apoio, um sistema de resiliência, um sistema de encontrar alguém que enfrente os mesmos desafios que nós e, portanto, eu acho muito relevante.

Pronto, depois aqui, em relação também a esta questão, o que também fui pensando, acaba por ir um bocadinho ao encontro dos direitos conjugais. Claro que nós atualmente, no panorama legal em Portugal, nós temos direitos conjugais bons, diria eu, mas isto nem sempre foi assim. Às vezes, a comunidade lésbica\*, que atualmente vive numa idade mais envelhecida, muitas vezes não teve estes direitos conjugais reconhecidos, não tiveram direito ao casamento igualitário numa altura em que poderiam ter usufruído disso, e muitas vezes isto também se coloca numa espécie de posição vulnerável do ponto de vista económico, seja a nível do impacto em pensões, em benefícios... E acho que isto também é relevante, sobretudo à data de hoje, pensar as pessoas que já estão a enfrentar estes desafios e que, mais uma vez, abrem portas a mais vulnerabilidade e a mais estigmatização e a sentirem-se mais excluídas, por assim dizer.

Pronto, depois, dizer que, de facto, o impacto psicológico é sempre relevante. E se uma pessoa jovem habitualmente tem energia e resiliência para responder a uma agressão e é uma agressão que vai diretamente de encontro ao facto de ser uma pessoa lésbica\*, uma pessoa idosa, por ser mais frágil, por ser mais dependente, muitas vezes não têm essa capacidade de resiliência e de resignação e de contradizer qualquer tipo de afronta que possa surgir em qualquer tipo de contacto, seja no contacto do dia-a-dia, seja no contacto com a pessoa médica, no contacto em qualquer tipo de atendimento. Muitas vezes, como são pessoas mais frágeis acabam por não ter esta capacidade de resposta à agressão. E, portanto, a vulnerabilidade existe do ponto de vista de agressões passivas, que foi o que eu falei até agora, seja invisibilidade, não reconhecimento da sua sexualidade, mas também de agressões ativas, que eu acho que acaba por ser também um território importante que me preocupa, que me deixa preocupado.



**No teu percurso profissional, consegues identificar algumas preocupações que foram específicas de pacientes lésbicas\*?**

É difícil porque muitas vezes, nas minhas consultas habitualmente, eu faço consulta de diversidade de género em pessoas tendencialmente mais jovens e que muitas vezes não estamos a projetar problemas num futuro distante. Claro que eu já tive algumas conversas neste sentido e tenho vários feedbacks desta questão do voltar ao armário, do medo de ter que voltar ao armário ao envelhecer e de verem a sua sexualidade ou a sua identidade de género invisibilizada neste sentido e o medo de terem mais dificuldade de acesso a espaços seguros. Por estarem mais dependentes, ou eventualmente mais dependentes, e mais confinadas às vezes a centros de dia, lares e isso pode não ser um espaço seguro ou um espaço onde estão livres de agressão onde se sintam perfeitamente confortáveis e este medo é-me transmitido muitas vezes. E é-me transmitido por pessoas lésbica\*s em relação à sua orientação sexual, mas também à sua identidade de género, quando esse é o caso, quando tem uma identidade de género fora daquilo que é ser uma pessoa cisgénero. E, portanto, eu diria que aquilo que eu teria a salientar seria exatamente isto. Portanto, da minha prática clínica, aquilo que eu já ouvi foi este medo de voltar ao armário e o medo de faltar acesso a espaços seguros, que agora existem, mas que no futuro não os veem existir ou têm receio que não existam. Pois, claro, temos sempre o distanciamento familiar, mas isso é sempre uma preocupação. Mas eu acho que as pessoas acabam, pelo menos,



esta franja mais jovem, acabam por ter o seu suporte social mais ou menos reunido e acabam por não projetar tanto isso no futuro, embora tenha havido uma ou outra referência no meu contacto com esta população em relação a isso, ao medo de ficarem sozinhos ou sozinhas. É isso, de facto, de vez em quando é trazido à baila, mas seriam mais os outros dois pontos que eu focaria que são mais comuns.

---

### **Atendendo à tua especialidade, há algumas questões que te gostaria de colocar**

---



#### **Mulheres trans passam por algo semelhante à menopausa?**

Na verdade, nós não temos normas de orientação clínica específicas para mulheres trans em idade de uma menopausa de mulheres cisgénero. Portanto, fica um bocadinho ao cuidado ou à decisão da pessoa médica assistente e da própria pessoa, em conclusão. Portanto, o que é que nós em geral fazemos? Nós sabemos que um valor de estrogénio, de estradiol elevado numa idade avançada, em que aumenta o risco trombótico, em que aumenta o risco de doença cardiovascular, pode não ser seguro. E, portanto, o que eu faço é reduzir um bocadinho a concentração de hormonas sexuais a partir dos 50, que seria mais ou menos a idade média de uma menopausa fisiológica numa mulher cisgénero ou de uma pessoa com útero ou ovário.

Agora, aquilo que eu nunca faço, ou a menos que a pessoa queira, é propor-lhe retirar completamente a terapêutica hormonal, porque me parece violento. Muitas vezes, estas pessoas passaram muitos anos a pugnar para terem acesso a este tratamento e parece-me violento propor-lhes parar isto aos 50 anos. Portanto, eu muitas vezes explico que do ponto de vista de risco de saúde temos que reduzir um bocadinho as hormonas sexuais, que o meu intuito não é privá-las de fazerem estradiol e muito menos deixar que a testosterona volte a subir e que haja algum tipo de regressão acelerada dos ganhos que a terapia do hormonal lhes deu durante muito tempo. Eu não faço menopausas com zerar estradióis aquilo que eu faço é reduzir um bocadinho atendendo ao aumento do risco de doença cardiovascular para a qual o estrogénio também pode contribuir, mas nunca parar completamente. Portanto, não faço uma menopausa completa, vá.



## **Como o processo de envelhecimento pode ser modificado e de que forma se garante que essa transição hormonal acontece de forma menos violenta?**

Vamos falar de terapêutica hormonal, de afirmação de género em pessoas com diversidade de género, primeiro, se calhar, e depois, se calhar, no ponto de vista terapêutico hormonal, numa mulher cisgénero, em idade da menopausa.

Portanto, no que concerne a pessoas com diversidade de género, a idade de início da transição é variável, logicamente, seja por condicionantes pessoais, sociais, psicológicas, etc. A idade de início de uma afirmação de género ou reafirmação de género do ponto de vista médico é variável. Quando nós temos pessoas que nos chegam, como aconteceu, por exemplo, esta semana, tive uma primeira consulta que era uma mulher trans, com 55 anos, e com 55 anos recorre ao serviço de saúde pela primeira vez porque quer fazer uma feminização corporal para ser sintónica com a sua identidade de género. Quando nós começamos numa idade mais avançada e mais próxima daquilo que seria uma menopausa fisiológica na mulher cisgénero, nós começamos sempre com doses mais baixas e mais devagarinho por causa exatamente de aumentarem o risco dos efeitos adversos da terapêutica hormonal. Depois, há outra coisa que temos que ver, perceber se a pessoa tem ou não condições de saúde que possam interferir com as formulações de estradiol. Portanto, algumas doenças e mesmo algumas medicações podem interagir com esta situação e quanto mais idade a pessoa tem, maior a probabilidade de ter estas doenças ou medicações e isso pode nos fazer condicionar algumas estratégias. Portanto, começar quer com doses menores, quer com formulações diferentes. Por exemplo, concretizando para o estradiol, para o estrogénio, nós temos neste momento no mercado português estrogénio por via oral em comprimidos, estrogénio por via transdérmica por pensos e estrogénio por via transdérmica em gel. E muitas vezes na pessoa com maior risco cardiovascular, com mais idade, pelo risco trombótico, portanto o risco de fazer coágulos no sangue, nós preferimos as formulações transdérmicas, seja em penso, seja em gel. E quando a pessoa começa a envelhecer e a partir dos 45/50 anos, regra geral para todas as pessoas, nós propomos uma transição para o estrogénio transdérmico. Portanto, em pensos ou em gel, a maioria das vezes em pensos porque é participado e o gel não. E portanto, há este cuidado para tentar minimizar o risco com o envelhecimento e com o surgimento eventual de algumas condições de saúde que possam aumentar sobretudo o risco trombótico, que é o que mais nos preocupa na terapêutica hormonal feminizante, chamemos-lhe assim.

Quando estamos a falar de uma mulher cisgénero a envelhecer e que atinge a menopausa, nós podemos ter aqui vários cenários. Nós temos mulheres ou pessoas com menopausa que infelizmente são uma minoria, que não sentem grandes sintomas da menopausa, excepto, claro, a amenorreia, portanto a ausência do período. Mas temos pessoas que realmente ficam muito sintomáticas e nós dispomos neste momento de medicação diversa no nosso país que podemos utilizar. E medicação e estratégias não farmacológicas também. Temos estratégias farmacológicas e não farmacológicas. Dentro das farmacológicas nós temos a famosa terapêutica hormonal de substituição para a pessoa com menopausa. Isto está aprovado. Claro que há contraindicações, nomeadamente o risco de cancro da mama, antecedentes de AVC, entre outras, mas são medicações que podem tornar este processo muito mais confortável e menos violento. Portanto, chegar a uma idade em que o ovário não funciona de uma maneira muito mais confortável e menos violenta, e existem essas medicações disponíveis, claro que existem contraindicações para cada uma delas, mas dentro do quadro de cada pessoa e das queixas de cada pessoa pode fazer sentido utilizar a terapia hormonal de substituição numa pessoa que atinge a idade da menopausa e isso aumenta-lhe muito a qualidade de vida. E portanto acho que é mesmo de ponderar e tentar fazer com que o envelhecimento seja, e a chegada a esta fase da vida seja o mais suave e melhor tolerada possível, não tem que ser uma desgraça, não tem que ser uma tragédia.



**Perante os desafios e preocupações que identificaste, consegues apontar algumas soluções que pudessem minimizar ou mesmo eliminar esses problemas?**

Eu gostava que houvesse uma solução de estruturas da sociedade civil, uma solução quase que do ponto de vista de estruturas académicas e uma solução quase do ponto de vista de estruturas políticas. Acho que tudo isto pode enquadrar-se aqui um bocadinho.

Por um lado, eu acho que pode haver aqui um fortalecimento, idealmente, das redes de apoio comunitário e falo das associações e coletivos que abraçam e recebem pessoas lésbicas\* e pessoas queer. Acho que pode haver aqui um maior desenvolvimento de projetos que abranjam pessoas na terceira idade ou em final de vida. Acho que seria bom no sentido também de vincular e criar aproximação entre aquilo que se faz com as camadas mais jovens, que são as mais representativas neste tipo de clubes e associações e coletivos, mas também fazer uma aproximação e uma ponte ou, pelo menos, mostrar que

existe essa disponibilidade para receber pessoas com mais idade. Acho que seria bom haver um reforço ou, pelo menos, mais projetos nessa área, se é que isso é possível.

Depois, acho que é muito importante, do ponto de vista académico, haver aqui um investimento e um treinamento das pessoas, não só pessoas com áreas de trabalho ligadas à saúde, e falo de pessoas médicas, enfermeiras, farmacêuticas, capazes de saber o que é que se passa, não é? Formação em identidade de género, formação em sexualidade humana, acho que isso é muito importante, nós termos profissionais capacitados para receber qualquer tipo de pessoa, independentemente da sua identidade de género, das suas orientações, etc. Portanto, acho que esta capacitação é importante e já chega de descurar a saúde e a existência de pessoas LGBTQIA+ e a saúde LGBTQIA+ no meio académico. Portanto, estamos a fazer uma inversão e temos que falar sobre isto transversalmente em cursos de tudo: psicologia, saúde física, psiquiatria, sociologia, farmácia... Temos que falar, temos que formar as pessoas para elas, pelo menos, saberem que existe, saberem os conceitos, saberem as necessidades específicas desse tipo de população. Isso não pode continuar a não ser falado.

E depois, do ponto de vista político, eu acho que há sempre coisas que podemos melhorar, embora eu acho que o nosso panorama político, pelo menos até à data de hoje, do ponto de vista legislativo, acho que nós temos uma legislação até bastante progressista, mesmo comparando com outros países da Europa. Mas acho que seria bom, de facto, assegurar e nunca ameaçar estes direitos iguais no que concerne a direitos de aposentadoria, assistência em saúde, combate ao preconceito em ambientes de cuidado e, portanto, políticas que promovam esta situação de casamento igualitário, direito à aposentadoria, direito a pensões, constituir um agregado familiar e reconhecimento legal nesse contexto. Portanto, proteção destes direitos, que eu acho que hoje nós já temos e já vamos tendo, é fundamental para minimizar estas preocupações e estes desafios que já fomos falando.



**Consideras que a área de saúde, no contexto nacional, está preparada para lidar com questões relativas ao envelhecimento lésbico\*?**

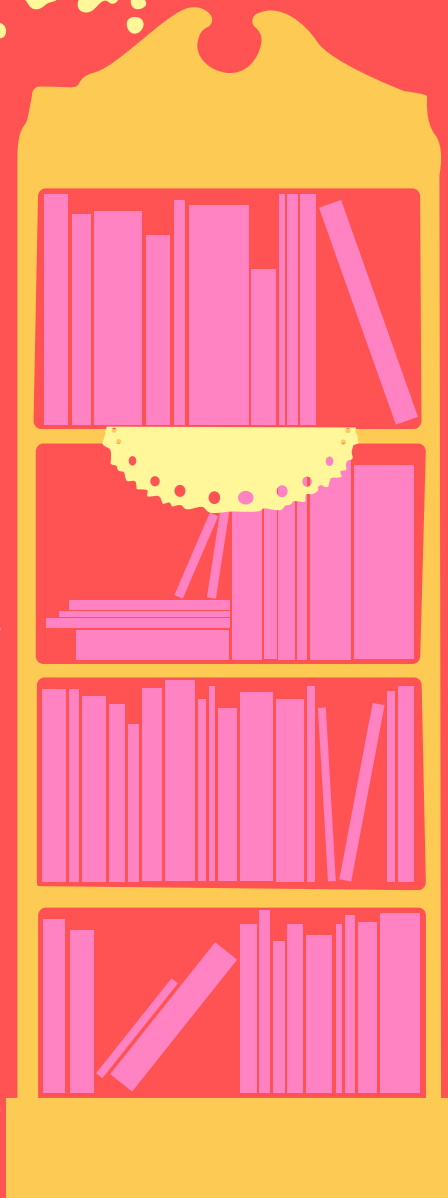
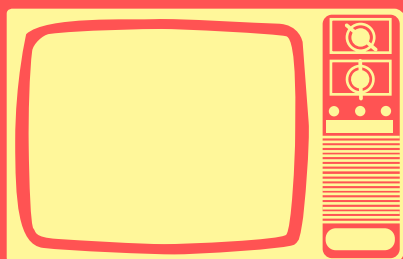
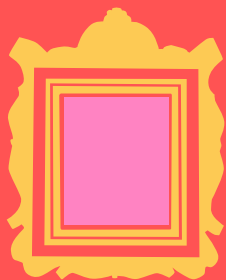
Ora bem... Acho que talvez não esteja na sua regra geral. Portanto, eu acho que a saúde e o tema do envelhecimento lésbico é um assunto pouco ou nada debatido, na verdade. Portanto, não conheço propriamente colegas ou pessoas





enfermeiras que tenham feito formação especificamente na área. E embora não seja o ideal e continuamos com muita falta de formação em tudo que é matéria de saúde LGBTQIA+, nós temos cada vez mais iniciativas, felizmente, embora ainda não sejam suficientes, de formação e investimento nesta área, mas quando nós falamos em formações LGBTQIA+, que há mais, nós estamos aqui um passo atrás, que é, nós estamos a ensinar às pessoas o básico, que é o que é que significa ser LGBTQIA+, o que é que significa ser uma pessoa lésbica\*, quais são as necessidades que essas pessoas têm. E não vi nenhuma formação, até hoje, em envelhecimento de pessoas LGBTQIA+ e em envelhecimento lésbico. Porque acho que talvez não tenha sido um assunto prioritário para trazer às formações até agora dado que há um grande hiato entre aquilo que é preciso saber e aquilo que realmente as pessoas sabem. E, portanto, acho que se tem apostado mais em formação em conteúdos básicos e acho que não se fala um bocadinho sobre as necessidades da população que está a envelhecer. E, portanto, eu acho que embora estejamos a avançar do ponto de vista de formação e do ponto de vista, enquanto país, para uma igualdade de direitos para as pessoas LGBTQIA+, a saúde de pessoas lésbicas\* a envelhecer, em envelhecimento, continua a ser uma área com muitas lacunas. E, portanto, não conheço nenhuma formação que abranja este tópico. Não conheço ninguém que seja versado propriamente neste tópico ou que tenha frequentado ou tido algum tipo de treino formal neste tópico. Portanto, eu diria que não estamos preparados, de todo. Espero que haja um reconhecimento desta necessidade em breve e que haja mais formações nesse sentido, mas diria que à data de hoje não estamos preparados e que não estamos sintonizados nas necessidades que podem surgir com o envelhecimento da população lésbica\*.

# A comunidade lésbica não envelhece?



RITA GARRIDO



Desde sempre que me interessam os processos biológicos decorrentes do envelhecimento, bem como as alterações psicológicas e sociológicas associadas e, por isso, com os meus 18 anos, decidi tirar a licenciatura em Gerontologia Social. Sempre quis poder intervir direta ou indiretamente com a população idosa e este curso pareceu ser o caminho perfeito para isso.

Ao longo dos três anos de curso, abordei bastante a relação entre velhice e sexualidade, tendo presente que o ser humano é um ser biopsicossocial. Sexualidade não só é uma questão pessoal, mas também é uma questão social e política, e isso ficou claro durante o meu percurso académico. Contudo, ao longo do tempo, uma coisa se foi tornando evidente: a sexualidade foi abordada de uma forma bastante detalhada e completa durante a minha licenciatura, mas sempre numa perspetiva heteronormativa. O que me levou a perceber que não estou preparada para intervir com toda a população idosa, nomeadamente com pessoas lésbicas. Mesmo sendo eu lésbica.

Na verdade, enquanto estava a tirar o meu curso, não fazia ideia de que era lésbica (embora houvesse “sinais”). E, mesmo considerando-me aliada da comunidade nessa altura, havia muitas questões que nem sequer me passavam pela cabeça. Agora, quatro anos depois de ter tirado a licenciatura, olho para trás e penso: o curso que me apaixonava é também um curso que apaga a minha existência e as minhas necessidades enquanto lésbica.

A velhice, no geral, já não é abordada e é um tema invisível. Então, falar da velhice da nossa comunidade é ainda mais invisível. É urgente desmistificar os estereótipos e mitos associados ao envelhecimento e à sexualidade não só atendendo à população em geral, mas também tendo em conta a comunidade lésbica. No meio da invisibilidade que tanto se falou durante o meu percurso académico sobre velhice e sexualidade, as pessoas lésbicas nem sequer chegam a ser assunto neste âmbito.

Um dos estereótipos mais comum é de que as mulheres depois da menopausa deixam de ter vida sexual e, durante a minha licenciatura, esse mito procurou ser desconstruído. Uma pessoa que via a sexualidade como algo importante na sua vida, vai continuar a vê-la na velhice (e vice-versa). É certo que muitas pessoas deixam de valorizar tanto a parte sexual e valorizam mais os afetos, carícias e o tempo de qualidade com o seu parceiro, isto é, encontram prazeres muito mais duradouros que o sexo. Para algumas pessoas idosas, o amor da paixão é muito mais sensual do que genital e conseguem amar mais profundamente. Contudo, e novamente, toda esta informação que me foi passada é referente a pessoas e casais heterossexuais.

Outra questão que pouco se fala é a transmissão de doenças sexualmente transmissíveis (DST) e, obviamente, que nunca é falado em casais lésbicos. Seguindo o mito anterior, se as mulheres depois da menopausa deixam de ter vida sexual, também não há DST a serem transmitidas. Como sabemos, isto não é verdade. Esse mito leva a que não se veja necessidade em falar da prevenção das mesmas em pessoas idosas. Por outro lado, se já quase nada se fala sobre prevenção de DST em casais lésbicos jovens, percebemos que quando o assunto toca em população idosa torna-se, então, completamente invisível.

Falando da comunidade lésbica institucionalizada em lares ou Instituições de Solidariedade Social, há questões, medos e receios que se levantam para mim (e repito, mesmo sendo eu da área) que acredito que sejam comuns a muitas pessoas lésbicas: podemos dizer que nos sentiremos compreendidas e respeitadas nesse contexto institucional? Viveremos a nossa sexualidade sem preconceito? Será respeitada a nossa identidade? Um casal de lésbicas pode estar junto na mesma instituição sem problemas? A maior parte dos casos com que me fui deparando ainda sofrem muita discriminação, o que torna uma população vulnerável com maior tendência para o isolamento.

O envelhecimento é também visto como uma fase da vida negativa, que só traz consequências negativas e penosas para a vida da pessoa idosa. Mas, na verdade, como todas as fases da vida, tanto tem pontos negativos como positivos. No nosso caso, o envelhecimento é um período difícil, que não teria de ser assim. Toda esta invisibilidade contribui para múltiplas consequências, como o aumento da probabilidade de doenças não detetadas atempadamente pela vergonha de ir ao médico, antecipando um desrespeito à nossa identidade como lésbica porque, além de sofrermos marginalização e preconceito ao longo da vida, na velhice sofremos ainda mais.

Hoje, sinto que esta licenciatura me preparou bem para lidar com a população idosa, desde que essa população seja heterossexual. Enquanto pessoa formada em Gerontologia Social, gostava que este texto não fosse uma exposição de (algumas, entre tantas que ficaram por falar) invisibilidades e silêncios a que estamos sujeitas no nosso processo de envelhecimento. Por isso, é necessário haver mais informação, mais formação e mais investigação no que toca a profissionais de saúde, profissionais geriátricos, gerontólogos e todas as pessoas ligadas a esta área, de modo a diminuir a desvalorização da nossa existência. E é assim que o resto da sociedade também nos vai notar, em todas as fases da nossa vida.

# MANO SA POSA

INCLUSÃO E RENOVAÇÃO  
ALÉM DOS ESTEREÓTIPOS

SIMONE CAVALCANTE, PH.D. (ABD)  
INTEGRANTE DA DIREÇÃO DO CLUBE SAFO

**“As mulheres sentem-se abandonadas na menopausa. Não há onde ir buscar informação, não há políticas públicas. É como se a mulher na fase não produtiva não interessasse à sociedade. É um desrespeito tremendo pela vida. A menopausa devia ser discutida desde a adolescência.”** – Cristina Mesquita de Oliveira, Presidente da Vidas – Associação Portuguesa de Menopausa.

\*Este texto foi elaborado com a compreensão de que o termo "mulher" abrange uma diversidade de significados, considerando diferentes perspectivas e interseccionalidades. Não se limita exclusivamente a aspectos biológicos, mas inclui outras experiências e identidades corporais.

## PERSPECTIVAS CULTURAIS SOBRE A MENOPAUSA

Você sabia que em algumas partes do mundo não existe uma palavra específica para o que entendemos no Ocidente como menopausa? Em culturas indígenas norte-americanas, por exemplo, a menopausa é vista como uma experiência neutra ou positiva, transformando as mulheres em figuras sábias e influentes dentro de suas comunidades (Mindset Health, n.d.). De forma semelhante, na cultura Maori, na Nova Zelândia, as mulheres pós-menopáusicas assumem papéis de liderança e poder em suas comunidades, muitas vezes se tornando líderes espirituais (Continence Foundation of Australia, n.d.).

Ao longo da história, a menopausa foi frequentemente associada a conotações negativas. Hipócrates, por exemplo, descreveu uma "síndrome climatérica" atribuída a um "útero fraco", que levaria à perda de poder nas mulheres (BVS, n.d.). No início do século XVIII, médicos associavam a menopausa a "ataques histéricos" em mulheres entre 45 e 50 anos. Além disso, acreditava-se que a menstruação eliminava toxinas do corpo, e sua ausência durante a menopausa levaria ao acúmulo de substâncias nocivas — uma ideia amplamente difundida em diferentes culturas e religiões.

Apesar dessas narrativas históricas parecerem ultrapassadas, a abordagem médica moderna ainda reflete as antigas estruturas sociais que controlaram e restringiram a sexualidade e as identidades femininas ao longo do tempo (Expresso, 2024a).

No entanto, o cenário está mudando. Em Portugal, embora o Projeto de Lei 269/XVI/I [BE], apresentado em 2024 para reforçar a saúde e os direitos das mulheres na menopausa, tenha sido rejeitado, a discussão sobre o tema está ganhando espaço. Veículos como a SIC Notícias ("Saúde Mental das Mulheres na Menopausa," 2024) e o Expresso ("Centros de Saúde Passam a ter Consultas de Menopausa," 2024b) têm promovido diálogos importantes sobre saúde e qualidade de vida nessa fase. Além disso, organizações sem fins lucrativos, como a VIDAs – Associação Portuguesa de Menopausa, têm se dedicado à conscientização por meio de eventos e iniciativas voltadas para, em suas próprias palavras, o "apoio e salvaguarda do bem-estar das pessoas em menopausa."

## MAS, AFINAL, O QUE É A MENOPAUSA E POR QUE EXISTE TANTO ESTIGMA ASSOCIADO A ELA?

A menopausa, definida como o último ciclo menstrual, geralmente ocorre entre os 45 e 55 anos. Já o climatério, dividido em três estágios: a perimenopausa, a menopausa e a pós-menopausa, é o período de transição durante o qual os ovários reduzem e, finalmente, cessam a produção de hormônios sexuais, especialmente o estrogênio (BVS, n.d.). Em termos práticos, até um terço da vida de



uma mulher pode ser vivida nessa fase, o que reforça a necessidade de redefinir a menopausa como um período de possibilidades, descobertas e, acima de tudo, cuidado com a saúde.

Embora frequentemente associada a mulheres cisgênero de 45 a 55 anos, é fundamental reconhecer que a menopausa não se restringe a esse grupo. Mulheres mais jovens que passaram por tratamentos como radioterapia ou quimioterapia, mulheres que realizaram histerectomia, assim como aquelas que enfrentam insuficiência ovariana precoce, também vivenciam a menopausa, ou mais especificamente, o climatério. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, n.d.) apontam que, até 2030, cerca de 1 bilhão de mulheres estarão passando por essa fase.

Vemos, com isso, que é essencial incluir nessa discussão as vivências de pessoas fora do padrão heteronormativo, como mulheres lésbicas, bissexuais, pessoas não-binárias e mulheres trans. Essas perspectivas, frequentemente ignoradas na literatura científica, são cruciais para promover equidade em saúde.

## UMA NOVA VISÃO DA MENOPAUSA

No mundo ocidental, a menopausa é frequentemente associada à perda, uma percepção vinculada à valorização excessiva da juventude, da beleza e da capacidade reprodutiva da mulher (Mindset Health, n.d.). No entanto, as experiências variam: enquanto algumas mulheres enfrentam desconforto físico e emocional, outras enxergam a menopausa como um período de alívio e libertação.

No Japão, a menopausa é chamada de *konenki*, um termo que engloba conceitos de energia, regeneração e renovação. Ao invés de ser vista como um momento de perda, *konenki* é interpretado como uma fase de transição e novos propósitos (Mindset Health, n.d.).

Adotar perspectivas mais inclusivas e multiculturais pode transformar a menopausa em um tema positivo e empoderador. Reconhecê-la como um período de transformação e sabedoria, ao invés de um sinal de perda, é um passo importante para romper tabus e construir espaços de conscientização e normalização dessa etapa tão significativa.

**Referências:** BVS. (n.d.). **Menopausa e climatério.** Recuperado de <https://bvsms.saude.gov.br/menopausa-e-climaterio/>; Continence Foundation of Australia. (n.d.). **Cultural perspectives on menopause.** Recuperado de <https://www.continence.org.au>; Expresso. (2024a, 12 de novembro). **Saúde mental das mulheres na menopausa.** Recuperado de <https://expresso.pt>; Expresso. (2024b, 22 de novembro). **Centros de saúde passam a ter consultas de menopausa.** Recuperado de [https://](https://expresso.pt) [expresso.pt](https://expresso.pt); Gardenal, I. (2013, 30 de setembro a 6 de outubro). **A menopausa e a construção de um estigma: Jornal da Unicamp.** Recuperado em [https://unicamp.br/unicamp/sites/default/files/jornal/paginas/ju\\_577\\_pagina\\_09\\_web.pdf](https://unicamp.br/unicamp/sites/default/files/jornal/paginas/ju_577_pagina_09_web.pdf); Mindset Health. (n.d.). **Menopause around the world.** Recuperado de <https://www.mindsethealth.com/matter/menopause-around-the-world>; OMS. (n.d.). **World Health Organization menopause statistics.** Recuperado de <https://www.who.int>

# O PROJETO TRACE

---

**O projeto de investigação TRACE — Tracing Queer Citizenship over Time: Ageing, ageism and age-related LGBTI+ politics in Europe dedica-se à produção de uma análise sobre envelhecimento LGBTQI+, idadismo e políticas relacionadas com a idade no Sul da Europa. A Zona Livre esteve à conversa com a Professora Ana Cristina Santos (coordenadora do projeto), a Doutora Joana Brilhante e a Investigadora Júnior Irene Massa para saber mais sobre ele.**

---

O projeto de investigação TRACE — Tracing Queer Citizenship over Time: Ageing, ageism and age-related LGBTI+ politics in Europe dedica-se à produção de uma análise sobre envelhecimento LGBTQI+, idadismo e políticas relacionadas com a idade no Sul da Europa. A Zona Livre esteve à conversa com a Professora Ana Cristina Santos (coordenadora do projeto), a Doutora Joana Brilhante e a Investigadora Júnior Irene Massa para saber mais sobre ele.

Iniciado em 2023 e com duração prevista de 60 meses, o TRACE é financiado pelo Conselho Europeu de Investigação e envolve cinco países do sul da Europa: Portugal, Itália, Grécia, Malta e Eslovénia. O objetivo deste projeto de investigação é conhecer histórias de vida de pessoas mais velhas que se identificam dentro do espectro LGBTQI+. “Parece-nos fundamental conhecer estas histórias de pessoas que são sobreviventes a várias épocas difíceis da nossa história e da história de cada um destes países”, esclarece Ana Cristina Santos, coordenadora do TRACE.

Atualmente, encontramos já um conjunto de direitos que estão formalmente reconhecidos. Mas, como ressalva Ana Cristina Santos, “para pessoas que sobreviveram a estas diferentes fases e que agora têm 70, 80, 90 anos, são direitos que são reconhecidos como importantes, mas que de algum modo



não se aplicam às suas vidas”, quer porque já não vão poder adotar ou quer porque o casamento não lhes faz sentido porque viveram uma vida inteira sem ele. Assim, o TRACE procura “perceber o que sentem estas pessoas face a esse percurso histórico que constitui a sua vida, que medos é que sentem para o futuro, o que é que gostariam de ver acautelado, onde é que a lei ainda falha, onde é que o ativismo ainda falha”, esclarece.

Com o TRACE a entrar no seu terceiro ano de vida, ainda não existem conclusões finais sobre esta investigação. No entanto, as investigadoras conseguiram já deixar algumas notas das “primeiras impressões a partir do terreno” sobre as vivências de pessoas lésbicas idosas da análise que fizeram até ao momento. Este trabalho no “terreno” envolveu entrevistas em profundidade a cerca de 100 pessoas dos cinco países em análise. O projeto tem uma abordagem narrativa biográfica e, por isso, houve entrevistas que chegaram a durar várias horas: “Não estávamos lá com pressa, não era um questionário que estávamos a preencher. Mantemos contacto com as pessoas e esse contacto é continuado. Criou-se aqui também uma relação de cuidado e uma preocupação ética muito forte”.

Quanto ao cenário português, Ana Cristina Santos sublinha “algo que para mim foi bastante notório e, além daquelas coisas habituais quando se fala de envelhecimento (da solidão, do isolamento, da invisibilidade,...), foi um certo desalento relativamente aos espaços, relativamente ao ativismo”. A investigadora destaca que, para pessoas em envelhecimento, participar em marchas envolve muitas vezes esforço físico para percursos que, por vezes, são longos e consideram que já não conseguem “estar ali a gritar palavras de ordem”. Por diversos motivos, as mulheres lésbicas tendem a achar que, nessa fase etária, o ativismo já não é um espaço para elas e optam por “estar com as amigas e estar na zona de conforto”. Outra nota que a coordenadora do projeto quis mencionar foi “ao serem mulheres, e obviamente que aqui estou a usar a palavra mulher num sentido amplo, que inclui cis e trans, isso significa que são também afetadas por uma coisa chamada sexismo”.

Já Joana Brilhante, da sua experiência no terreno em Malta, reflete que, embora seja o “país da Europa com mais direitos legais” deste continente, “as experiências e as dificuldades que eu encontrei vão ao encontro daquilo que os meus colegas encontraram nos outros países”, pelo que “há realmente um grande fosso entre aqueles que são os direitos legais e os direitos sociais”.

Do outro lado do espectro, com menos direitos reconhecidos, em Itália, Irene Massa deparou-se com a dificuldade de ver os seus e-mails de pedidos para entrevistas recusados. Entrevistar mulheres lésbicas só foi possível quando conseguiu que “uma pessoa me aceitasse dentro do grupo e então

outras mulheres aceitaram ser entrevistadas, mas apenas quando a primeira mulher lhes pediu para serem entrevistadas diretamente”. Questionando sobre esta dificuldade, a conclusão a que chegou foi que as pessoas tinham medo de “ser lésbica de forma aberta”. As chamadas “violações corretivas” é uma das motivações para este receio, ou seja, o medo que mulheres e pessoas lidas como mulheres passam pelo terror de serem submetidas a uma violência sexual como forma de “corrigir” a sua orientação sexual.

Embora este seja um projeto científico, dentro da academia, existe uma preocupação em criar confluência com a restante sociedade civil. Neste sentido, “criámos uma série de outros materiais que estão pensados e que vão saindo ao longo do projeto e que vão estar disponíveis de forma gratuita para que as pessoas possam aceder a eles”, refere Ana Cristina Santos. Um deles é a produção do documentário “Outlasting – Living Archives of Older Queers”, cujo trailer já se encontra disponível.



Além disso, também têm desenhado o arquivo “Queer Lives 60+”, que vai ter uma componente digital e uma componente física e que pretende perdurar no tempo além do TRACE. Joana Brilhante alerta: “A preocupação destas mulheres mais velhas é com o facto das novas gerações não saberem o que é que elas passaram e terem medo que os direitos voltem atrás, porque as gerações mais novinhas não sabem como é que era viver em ditadura, não sabem como é que era viver quando ser lésbica era um crime”. Por isso, “ao darmos visibilidade e ao registarmos, porque vamos ter um arquivo, essas histórias não se vão perder, vão ser palpáveis e acessíveis a todas as pessoas”.

Sobre a importância de projetos de investigação com cariz como o do TRACE, Joana Brilhante realça a informação das políticas públicas. “A partir do momento em que nós identificamos quais são as áreas que são necessárias para se fazer intervenção, temos que alargar o nosso quadro legal para proteger estas pessoas”, afirma. Além da legislação, considera que criar conhecimento é também uma forma de “construir coletivamente uma sociedade que conhece essas realidades, conhece as necessidades e também protege”.



Para Irene Massa, a investigação científica, “em contexto como o da Itália, é também uma maneira de fazer política, porque é uma maneira de resistir contra uma política que quer silenciar e cancelar a existência das pessoas que são queer”. A investigadora explica que esta resistência académica é importante num país onde “estão a banir a educação sexual e estão a criar o conceito da ideologia de género. Estão a tentar boicotar todos os projetos relacionados com pessoas queer”.

Pegando nesta ideia, Ana Cristina Santos fala que, em regimes totalitários, “os primeiros a serem atacados na academia são os departamentos de estudos de género e os departamentos de sociologia”. Logo, fala da responsabilidade de manter estes campos de estudo “vivos, sólidos e robustos” e afirma que “essa é uma responsabilidade que depois vai beneficiar toda a sociedade, não vai beneficiar apenas a academia”.

Além disso, nas palavras da investigadora, “hoje em dia já se admite que na velhice também há o direito a uma sexualidade saudável, mas essa é sempre, sempre dentro de um marco heterossexual e cisgénero. Portanto, é como se fosse inconcebível imaginar a velhice incorporada a partir de uma experiência trans, a partir de uma experiência lésbica. Então, nós vamos entrar forte por esse caminho que tem que ser percorrido”.

# Clube Safo 2024

25 de abril

!!  
2024 foi um ano de trabalho de continuidade mas também de celebração. São **50 anos de Liberdade**, e celebrar a Liberdade é celebrarmos-nos a nós próprias diariamente.

O ativismo este ano para mim, foi o confirmar de que a luta é necessária, as nossas vozes tem de ser **ouvidas** e as nossas existências tem de ser **visíveis e celebradas**, sem medo, com orgulho.

!!  
*Carolina  
Moutela*



© Rhuana Pimentel

!! 2024 foi mais um ano incrível ao lado do Clube Safo! Apesar de estar distante, trabalhando fora de Portugal, tive a alegria de participar em momentos marcantes para nossa comunidade. Representar o Clube Safo e Portugal na conferência Lesbian Lives 2024 em Brighton, UK foi uma honra. E aqui em Portugal, a diversão não ficou de fora: preparei caipirinhas no Arraial Pride, marchei e cantei na Marcha do Orgulho e tive a satisfação de organizar a primeira edição do CineSafo. Agradeço a todas as pessoas do Clube por mais um ano de sonhos, conquistas e luta em prol de um mundo mais justo e igualitário. **A nossa caminhada continua em 2025 !!**

*Simone Cavalcante*

## *Arraial Pride Lisboa*

22 de junho



© Rhuana Pimentel



© Rhuana Pimentel



|| O meu envolvimento no ativismo LGBTQIA+ intensificou-se desde 2023, especialmente através da representação do Clube Safo em diversas iniciativas. Em 2024, participei pela primeira vez no acampamento do Clube Safo, uma experiência que sublinhou a importância da criação de comunidade. Foi um ano muito intenso, marcado por muito trabalho, partilha e entrega, bem como por ligações e amizades que não estava à espera. Além disso, estive envolvida na organização de uma marcha do orgulho e participei em várias outras marchas pelo país, promovendo **visibilidade, inclusão e direitos LGBTQIA+**, enquanto reforçava laços dentro do movimento. Este percurso tem consolidado o meu compromisso com a luta por uma sociedade mais igualitária, acolhedora e onde a nossa voz também é ouvida. E que venha 2025, com novos desafios e conquistas! || – *Sara Oliveira*

## *Marcha do Orgulho de Lisboa*

6 de julho



© Clube Safo

# Marcha do Orgulho do Porto

14 de setembro



© Clube Safo

!! Fazer ativismo em 2024 é ir mesmo com medo, continuar mesmo com cansaço e ter esperança num **mundo mais justo e equitativo**, mesmo com tantas notícias desanimadoras.

Foi um ano de muito trabalho e muita luta, mas também de nutrir e criar ligações humanas e isso torna o caminho um bocadinho mais fácil e enriquecedor. Não é possível, para mim, falar deste ano sem reforçar que celebramos no mesmo 50 anos de liberdade – que isso nos dê força e alento para continuar a erguer a emprestar as nossas vozes e corpos a uma luta ainda tão necessária e urgente. Enquanto cada pessoa resistir, continuará a existir. !!

*Paula Monteiro*

Misterioso é o caso do 'peito às balas' de nós militantes  
Nós que não sabemos mais as ferramentas que usar.

Quando nos colocamos à prova do que era apenas teoria,  
É perceptível a lisura ausente no eco que grita:  
MENTIRA!

A Moral estanque,  
seca de conceitos mal aplicados da verdade absoluta conceitual,  
da dúvida crua que insiste em ser cega.

Estamos à prova, todos os dias,  
provas de nós mesmos  
e também de uma infantaria escassa que parece fazer trincheira por nós,  
mas nos usam:  
Somos,  
ESCUDOS!

Tempos difíceis! O que será de nós se não sabemos o que fazemos?

'Pai, eles não sabem o que fazem',  
mas também não sabem o que dizem,  
o que vêem  
e o que defendem!  
'Pai, afasta de mim esse cale-se'.

Eu aceito o desafio, digo eu, para além de militante,  
ser Militante activista!  
E tal coisa deveria ser redundância,  
E eu?

E eu como eu sei disso bem!



**EU ELEVO A  
MINHA VOZ  
NÃO PARA  
GRITAR, MAS  
PARA QUE  
AQUELES QUE  
NÃO TÊM VOZ  
POSSAM SER  
OUVIDOS.**

**D**esde sempre que gostei amorosamente de raparigas, mas naquele tempo eu não conhecia ninguém e nem ouvia falar sobre tal e isso fez-me viver em silêncio com os meus medos e dúvidas durante anos e anos. E mesmo já em idade adulta, sabendo que era lésbica, não o conseguia dizer abertamente, porque me sentia aprisionada e com medo que familiares e pessoas ao meu redor não me aceitassem tal e qual como eu era e isso fazia com que me isolasse. Mas enquanto eu me sentia assim, em Portugal e noutros países houve mulheres lésbicas como eu, que se mostraram e se fizeram ouvir e foram as vozes de muitas nós, ao reivindicarem os nossos direitos, para que não fôssemos consideradas pessoas com perturbações do foro psíquico; termos direito a viver a nossa orientação sexual, identidade de género, identidade sexual; a não sofremos de preconceito, nem sermos estigmatizadas pela sociedade; termos a possibilidade de optar pelo casamento civil, com os mesmos direitos garantidos aos casais héteros; e a tantos outros direitos, neste caso tanto para nós lésbicas como para gays, pessoas trans, etc...

É por tudo isto e por todas as outras causas, que é tão importante as manifestações e marchas, porque são estas vozes que se elevam e lutam pelas vozes de muita gente silenciada.

Este foi o ano em que mais marchas e manifestações participei, todas elas orgulhosamente com o Clube Safo e foram elas seis, em que comecei pela comemoração dos 50 anos do “25 de abril sempre! Ditadura nunca mais” em Lisboa, depois seguiram-se as marchas LGBTQIA+ nas cidades de Peniche, Caldas da Rainha, Santarém e Leiria e ainda a manifestação de Casa para Viver, Lisboa. Mas como o ano ainda não terminou, espero também poder participar na marcha pelo fim da violência contra as mulheres, que é algo muito emocional para mim.

Termino com uma pequena reflexão, que é a de estarmos nós em pleno século XXI, em que o mundo evolui tanto tecnologicamente, mas em relação a nível humano de respeito e consideração pelo outro, estamos nesta altura a ter retrocessos, com o aumento de discursos e posições de um radicalismo de extrema-direita muito preocupante. É por isso que o ativismo é tão importante e tem um papel fundamental nas lutas pela defesa do direito, igualdade, justiça social e preservação do meio ambiente em que vivemos.

Se uma gota de água é mínima, todas juntas fazem diferença - é assim também no ativismo: uma só voz pode quase ser insignificante, mas muitas juntas fazem-se ouvir e são estas a força motriz na luta por um mundo melhor para todos nós.

# A NU.

● Sara Salgueira

Numa sociedade de consumo, o barulho ensurdecedor daquilo que fomos e do que nunca mais seremos, acaba por nos consumir.

Eu não voltaria, mesmo que fosse possível, não o faria. Fui o que sempre quis, não o que os outros esperavam de mim e continuarei sempre no caminho que a mim me faz sentido. Há poucos que compreendem quem na verdade sou; acho que nunca compreenderão. Não entenderão a minha instabilidade, as minhas escolhas e todo o barulho que me acompanha. Sou um dia de inverno no meio de uma tempestade, mas sem chuva, melhor assim, porque prefiro me molhar quando quero.

Por isso não os julgo. Nem eu por vezes me compreendo, seria muito pesado. Hoje em dia, aprovo-me – não todos os dias (c'est la vie) – mas e eles? Eles, não podem, não querem. A etiqueta que sempre me colocaram : a louca – porque sempre vivi livre – nunca desaparecerá, e eu que achava que apenas os produtos estavam etiquetados. UPS.

Sempre me disseram que as mulheres livres incomodavam muito, os clichés têm a sua razão. Mas bom, creio que é mais fácil catalogar, porque temos que ser todos identificados por algo: aqueles que seguem a tradição e os outros, os que não são normais. Ok, parece-me bem, mas digam-me o que é ser normal?

O dicionário diz-nos que é algo que se conforme a norma, o que é habitual. Continuo sem entender, mas nem acho piada, “o habitual”?

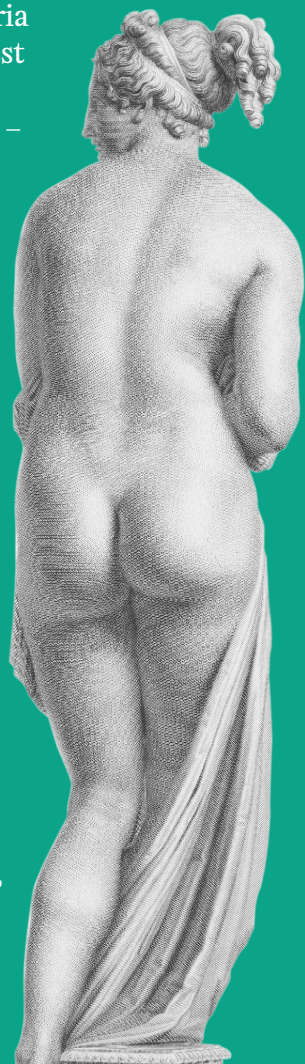
Habitual para quem?

Poderia tentar encontrar respostas, mas não tenho vontade, sou só eu, inabitual, e está tudo certo.

Ao menos, neste momento é bom. Não, é incrível.

Compreendi-me, cresci e apesar de toda a instabilidade finalmente sei o que não quero. Não quero de todo ser o que todo o mundo espera : “estável, normal, concentrada, sem vícios, direita, elegante, e por favor vê lá se arranjas alguém”.

Obrigada, estão todos tão preocupados, mas eu estou bem, e vocês?





Caixinhas, labels, rótulos.

Nos pomos em conceitos enumerados, encaixotados, vamos entrando em algum com letreiro para dizer o que “somos”. Alguns letreiros são coloridos e com luzes, outros, esquecidos ou até apagados quando tentam acender.

Mulher, cis, mãe, cozinheira e suporte de serviço ao consumidor, imigrante, lésbica. Podemos limitar os rótulos aqui.

Ao ler isso, muitas pessoas irão automaticamente interpretar que é quem eu SOU, e não quem eu estou...até eu mesma. Por vezes nem a terapia conseguiu me puxar de volta.

Quando em dia corajosos, damos um passo a frente em algo improvável até para nós mesmos. Afinal estamos certo de que em quais caixas estamos.

Mas, esta é a vida, que flui na velocidade e na força das ondas do mar. Alguns detalhes passam despercebidos, e já não estamos mais.

Este ano acreditei estar bem em todas as minhas caixas (sim, são as citadas acima).

Eis que eu (de novo...Mulher, cis, mãe) em minha 7ª hora de trabalho do dia, sou questionada ao dizer que vou mudar de corte de cabelo. “Vais ficar com cara de fufa” interessante ser questionada por parecer o que se é.

Sou fufa, lésbica, ou sapatão como eu gosto de dizer.

Preciso deixar claro para não acabar em uma maquiagem feita pela sociedade que diz aceitar muito bem a homossexualidade, desde que sua amiga não pareça uma butch (fanchona). Me incomoda realmente ser interpretada como hétero normativa.

Bater o pé a sugestões como “vai com esse vestido” “Ah, mas você fica linda de maquiagem” até chegar ao ponto que expressar com todas as letras que quero existir como bem entender. Se de maquiagem em um dia, e de sweatshirt no outro, e com os dois em um outro dia, é comigo.

O ano é 2024 e sim, fui bem desafiada sobre minha imagem. Regida pelo ar, Eu mudo.

De roupa, de cabelo, de gostos. Ao pensar que nestes movimentos teria apoio e fluidez de quem estava comigo, fiz todos dançarem e deixei o vento levar muitos.

Eu, que sempre estive certa sobre não precisar responder ao que a sociedade espera de mim nessa mistura de todas as classificações que venho, fui forçada a repensar todas. E me posicionar, de novo.

Assumi, não sem terapia e muitas reflexões, minhas vontades de expressar visualmente quem eu quero ser. Verbalmente estamos a caminho, sempre é tempo.

Não sou o que se espera de figura maternal cândida e doce, sei que me puseram nessa caixinha mesmo sem eu querer. Desculpa sociedade, não há condições diante de sobrecargas físicas e mentais, porém resisti ao criar um filho com consciência, respeito ao próximo e liberdade emocional comigo. Minha maternidade não é uma propaganda da educação positiva, mas é a melhor que consigo fazer sozinha.

Perco muito a paciência, quero ficar sozinha, não quero lidar com birras depois de 2 trabalhos em um mesmo dia, não tenho paciência para entrar em brincadeiras adolescentes masculinas e me torno a mãe chata palestrinha.

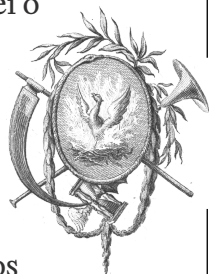
Na área de relacionamentos cometo alguns deslizos na minha caixinha lésbica. Alguns anos sem namoro sério, não levo escova de dente para casa de ninguém, e deixo algumas mulheres torcendo ainda mais o nariz para o meu signo. Afinal, não atender aos estereótipos é não estar emocionalmente disponível, aparentemente.

Jurei não inventar mais isso. Para me relacionar, alguém completamente compatível comigo ia tropeçar em mim na fila da livraria, cairia sentada ao meu lado no transporte público, ah “ela” que desse um jeito de chegar a mim. Resisti, instalei uma app. Spoiler: Não existem escovas de dentes juntas, nem relação, só surpresas boas no caminho.

Resistir no começo de 2024 tinha uma melodia enfadonha aos meus ouvidos, era uma palavra cheia de cansaço.

Hoje resistir ganhou o brilho de me posicionar, de escolher companhias, de estar aprendendo a limitar o outro, de escolher meu trabalho, de não ser levada por meus rótulos e letreiros.

Um corte de cabelo, um batom, quantas horas dedico as minhas atividades laborais, se quero namorar ou não, me permitir conhecer grupos com interesses em comum, o tipo de festa que gosto, quantas vezes vou ver o mar, me apresentar de novo.



Prazer, sou todas essas, sou quem está por vir, e sou geminiana.

# As Guerrilheiras de Monique Wittig

Daniela Alves Ferreira

No livro *As Guerrilheiras* (1969), Monique Wittig retrata uma comunidade de mulheres lésbicas que vive de forma autônoma, num ambiente que celebra o universo feminino. Na narrativa, o corpo feminino – da vulva aos lábios, do clitóris aos seios – é exaltado como símbolo de empoderamento, tornando-se um corpo político. A simbologia feminina atravessa a história, evocando lendas e fábulas sobre mulheres que são protagonistas das suas próprias vidas, livres da opressão patriarcal.

Contudo, essa realidade idílica e autossustentada é abalada quando a comunidade é invadida por um exército de homens que procura dominá-las. Perante esta ameaça, estas mulheres, destemidas e insubmissas, não hesitam em recorrer à força para se defenderem. O conflito rapidamente deixa de ser apenas uma luta territorial, revelando-se uma batalha pela preservação de um modo de vida que reivindica liberdade e igualdade. Determinadas, enfrentam uma luta ampla contra a dominação masculina, convidando todas as mulheres a juntarem-se a esta causa. Nesse novo mundo, os homens poderão também ser bem-vindos, desde que se aliem à sua luta pela construção de uma sociedade verdadeiramente igualitária.

Ao retratar um grupo de mulheres lésbicas em resistência ativa contra o patriarcado, Wittig reafirma o seu compromisso com o feminismo lésbico radical. Para ela, a lésbica personifica a rejeição das expectativas patriarcais impostas às mulheres, desafiando assim as próprias bases do sistema. Com *As Guerrilheiras*, Wittig propõe a construção de uma realidade alternativa para as mulheres, uma sociedade onde são agentes da sua própria existência.

Trata-se de uma obra inspiradora e provocadora, que nos leva a refletir sobre a necessidade constante de vigilância e resistência. Wittig lembra-nos que, mesmo aquelas de nós que já conquistaram um espaço seguro e se sentem livres da opressão, devem permanecer alertas e prontas para agir, pois as forças patriarcais e conservadoras estão sempre à espreita, à espera de qualquer oportunidade para nos tentar relegar ao papel submisso que idealizam para as mulheres.

## **1. Luta**

Emprestou a voz  
A cara  
E o corpo  
Por aquilo em que acreditava.

Poderia ser este um bom epitáfio.

## **2. Neo fascismo**

Perderam a vergonha  
E o pudor  
Agora já não escondem  
Querem voltar ao tempo do outro “senhor”!

## **3. Mulheres-Coragem**

Da força e da luta  
Mulheres-Coragem  
Da força e da luta  
Suportando o peso da bagagem

Ao longo da história  
Que nos foi roubada  
Fomos Mulheres-Coragem  
Assistindo à narrativa sobre nós  
Duramente usurpada

Após muita dor e luta  
E também resistência  
Continuamos com força  
Sem perder a nossa essência.

**Paula Monteiro**



## Desabafos de uma lésbica alienígena.

Quantas formas de amar existem?

Sinto-me assoberbada ao pensar numa possível resposta.

Existem infinitas formas de amar.

Quero explodir de raiva por quem não as sabe usar.

Porquê focares-te apenas numa quando tens uma infinidade de diferentes amores para te alimentar?

Não imaginas o quanto me feres, o quanto me pesas.

E tudo porque o meu amor por ti não é o suficiente.

Toda a minha devoção a ti considero transcendente.

Vivo num mundo onde se não serves para fuder, nada terás a obter.

Como posso explicar que não troco um amor de irmã por mil fodas bem dadas?

Um amor de irmã alimenta-te todos os dias, sem pedir em troca nada.

Escolheste aceitar esse amor na esperança de um dia te poderes esfregar em mim?

Dá-me asco pensar que isto poderá ser um ciclo sem fim.

"

- Olá, sou a lésbica, prazer!

- Olá, também sou a lésbica, prazer.

- Wow, que felicidade! Bora ser melhores amigas?

- Sim, mas eu quero te fuder.

"

Vivemos em realidades diferentes, disso sou consciente.

Isto é só um desabafo de uma lésbica que sonha em ter irmãs lésbicas que não me partam o coração por serem fãs de incesto.

# Dubai e os cravos

MÁRCIA LIMA SOARES

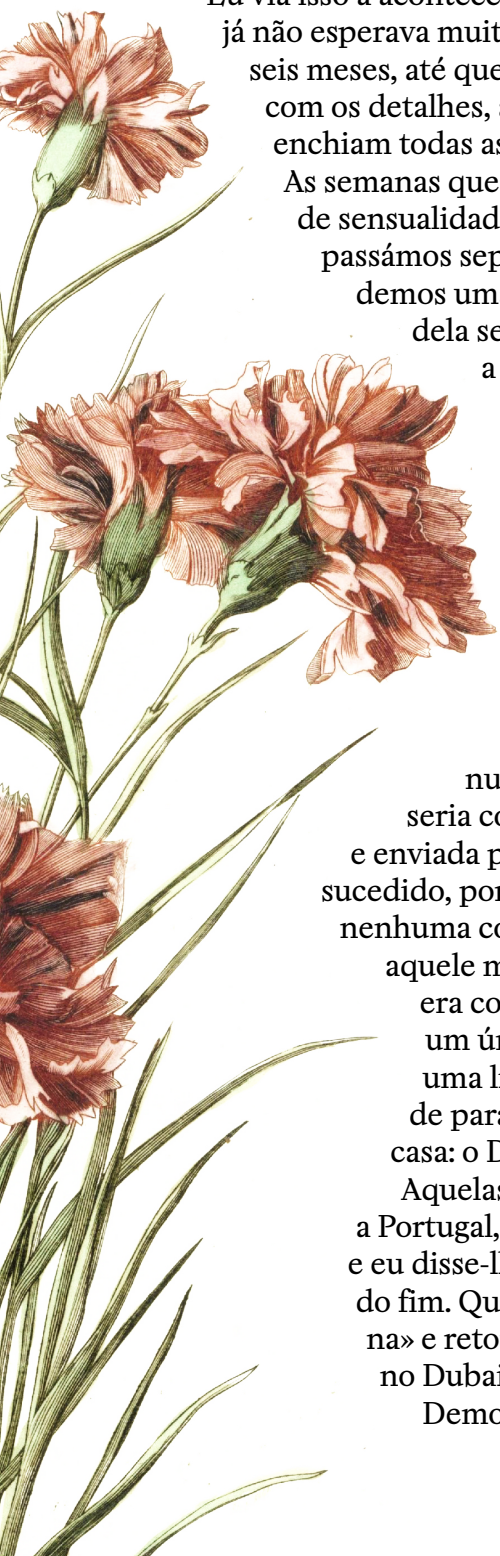
@marcialimasoares\_

Eu vivia no Dubai. Já lá iam três anos. A selecção portuguesa de futebol masculino acabava de vencer o Euro. Desloquei-me a Lisboa para passar o fim-de-semana com a família e, no regresso, voar com a minha namorada para os Emirados.

Numa sexta-feira quente, foi o meu pai que nos deu boleia até ao aeroporto. Ele não sabia que a Filipa era minha namorada, nem sabia que eu mantinha relações românticas com mulheres. Sabia que eu tinha tido um namorado na faculdade e que o romance chegara ao fim. Na verdade, não lhe adiantei muito mais e era muito fácil não falar da minha vida pessoal, visto estar a milhares de quilómetros de distância. Eu fazia voos semanais e tanto fodia em Londres como em Toronto ou Istanbul. Se o percurso demorasse mais de oito horas, até poderia foder a três, no pequeno dormitório do avião.

Longe de casa, de laços diários ou de afectos altruístas, muitas de nós procuravam a liberdade que não tinham no seu país, mesmo quando a legislação estava do seu lado. Comigo passava-se isso mesmo, corri para o Dubai, de coração pesado, mas espírito livre, sem que ninguém da minha família, nem amigas mais próximas, soubessem que eu sonhava casar e ter bebés, sim, com uma mulher ao meu lado.





Eu via isso a acontecer com a Filipa. Conheci-a no Tinder, quando já não esperava muito daquela aplicação. As conversas levaram seis meses, até que marcámos um encontro. Não vou maçar-vos com os detalhes, apenas referir que o sexo e as conversas me enchiam todas as medidas, numa química sem precedentes. As semanas que passámos juntas no Dubai foram recheadas de sensualidade e olhares esfaimados. Por todos os dias que passámos separadas, recuperámos o tempo perdido e demos uma ou duas semanas de avanço. Lembro-me dela sentada na bancada da cozinha e o vinho rosé a chegar à boca do seu corpo, sem conseguir matar a minha sede.

Numa ida à praia, a Filipa magoou-se no pé. Eu deixei-a sentada no lancil e fui buscar o carro. Parei à sua beira e fui ajudá-la. Quando me baixei, para lhe dar a mão, beijei-a nos lábios, num gesto terno e espontâneo. Os seus olhos arregalaram-se.

– O que estás a fazer? – questionou surpreendida.

Só aí me lembrei que estava no Dubai, num território em que beijar a minha namorada seria considerado crime, arriscando ser despedida e enviada para Portugal no voo seguinte. Rimo-nos do sucedido, porque ninguém nos tinha visto e não haveria nenhuma consequência negativa. Era curioso sentir aquele misto de segurança e de falta de liberdade, era como ter a conta recheada e não poder gastar um único centavo. Era o encontro perfeito entre uma livre conquista pessoal e a falta de oportunidade para consumir o nosso amor do lado de fora de casa: o Dubai e a sua beleza de latão dourado.

Aquelas semanas terminaram. A Filipa regressou a Portugal, ao seu trabalho, aos seus objectivos pessoais e eu disse-lhe que o meu ciclo nos Emirados estava perto do fim. Queria regressar à nossa «ocidental praia lusitana» e retomar o que tinha ficado por viver. Não havia, no Dubai, condições para formar uma família.

Demorei três meses a terminar de escrever as

últimas páginas do meu papel de emigrante e chorei grande parte do voo até Lisboa. Queria correr para os braços dela, no entanto, senti um calafrio quando a encontrei na estação de Campolide. Ela caminhou até mim, segura, feliz e compreensiva, contudo, eu sentia a decepção e a impotência no seu abraço. Ela estava pronta para os próximos passos, eu sentia isso, mas eu ainda tinha muito que caminhar, pois a minha sensação de liberdade e confiança tinha ficado no Dubai, onde os olhares não pousavam em mim e a minha família não se cruzaria comigo na rua, ou no supermercado, na praia, ou num concerto de Verão. Não cortei as minhas próprias asas, porém, era uma mariposa numa gaiola gigante, presa à ideia de quem estava errada era eu.

A minha afilhada ia ser baptizada e como poderia dizer à minha melhor amiga que tinha uma namorada para me acompanhar? A Filipa não compreendeu o meu lado, não quis ir e representar um papel menor. Foi o primeiro prego no caixão que, três meses mais tarde, foi a enterrar.

Eu não sabia como falar com o meu pai, com a minha mãe, a minha madrinha, nem com esta e aquela amiga. Os meus encontros com a Filipa eram cada vez mais escassos, mesmo a tão poucos quilómetros de distância. Esgotou-se o tal armazenamento de sexo que tínhamos feito, as conversas eram tristes, pesadas; tudo o que ela fazia estava mal e tudo o que eu queria dizer-lhe parecia estar incorrecto. Entrei num novo ano sabendo que acabaria por «perder-nos», visto que o tempo dela não era, claramente, o meu.

A Filipa falava de uma liberdade que eu desconhecia, queria continuar a sair, refazer amizades, dançar e foder – tudo e tanto do que tínhamos partilhado, no entanto, o meu corpo estava demasiado pesado e eu arrastava-o com os trajes toscos que conseguia vestir.

Cá fiquei, sem nome, aguardando a legislação interior que me permitisse colher os cravos que eu ainda não tinha plantado. Apaguei o seu número do meu telemóvel, ela retirou-se da minha conta de Instagram, nunca mais lhe falei e ela empacotou os presentes que lhe dei.

Ai, o perigo de não ser livre dentro da própria cabeça, de apagar o tanto que foi dito sobre quem sai da norma, sobre a mulher que eu sou, que beijou uma outra e que se enamorou do feminino que me ensinaram a ser. Culpei-a pela roupa que vestia, por não usar uma mala de pele, por não me compreender, por exigir demasiado de mim. De mim. Eu, que não estava pronta.

Esperei.

Esqueci-lhe o cheiro e os meneios.

Perdoei-me.

Aguardei que chegasse uma mulher talhada para o mesmo tempo que o meu.

# AS RAÍZES

Mahara Damasceno

Olá, tudo bem?

Decidi conversar com você, e desde já desculpa tratar por “você”, mas tenho uma dificuldade imensa de tratar as pessoas por “tu”. Sou uma pessoa brasileira, criada em Goiás, então terei que tratar você por “você”, mas acredite, a estimo muito e já nos sinto pessoas bem próximas. Afinal estamos aqui!

No entanto, admito que vou estimá-la muito mais se acompanhar meu raciocínio e me ajudar nesse desbravar de ideias. Vamos acompanhar o raciocínio dessa pobre escritora que tem um dilema de anos, e acho que esse cantinho é o certo para partilhar, e desde já, quero me desculpar pela quantidade de perguntas. Mas admito que sou como o Príncipezinho (O Pequeno Príncipe), que nunca abandonou uma questão.

O tema de hoje será “As raízes”.

Raiz sustenta toda a capacidade nutritiva de uma planta, sustenta o quão profundo aquela planta vai buscar água. A Redwood, por exemplo, é uma das plantas com a raiz mais profunda do mundo, podendo chegar a 3,5 metros ou 4 metros de profundidade. Chocada!

A Redwood é uma árvore que pode chegar a ter 3.500 anos de existência. Brutal! Eu precisava trazer momentos de curiosidade.

Quando falamos do ser humano, dizer que “temos raízes profundas”, geralmente é direcionado à família, seja ela biológica ou escolhida, significa que aquela pessoa tem valores sólidos, quase que um caráter incontestável. Chegamos a acreditar que a escolha de uma pessoa com “boas raízes” é quase sempre correta (será que isso é possível?). Mas tenho uma dúvida que talvez a pessoa leitora possa me ajudar. Se todo ser humano tem raízes, raízes essas que determinam parte das escolhas de um indivíduo, quais as raízes de uma pessoa imigrante?

Já não tenho uma família por perto, ou tenho muitas que escolhi.

Já não sinto apenas falta da culinária do meu país, porque já me acostumei com a culinária de outros países, lugares, mesas, casas.

Não acho que apenas a música brasileira nortista me representa, agora tenho playlist portuguesa no spotify.

Os meus amigos já não são de infância, já tenho amigos que chamo de família, que até tem um sotaque diferente do meu, que preciso explicar o que é ser brasileira, que por vezes me defendem da xenofobia, ou não.

Mas voltando um pouco, que infância? Eu renasci com outras raízes, em

uma terra que não é minha, mas não deixa de ser. Sinto que cresço todos os dias, metaforicamente eu lembro como se fosse ontem quando “engatinhava” em terras lusitanas, agora já até caminho.

Ouçó um sotaque que não é o meu, mas já falo como aquelas pessoas, o que é “bué” fixe, mas nem sei de onde isso veio. “Epá”, o que posso fazer? A “vossa” língua é até “fixe”. Mas eu ainda falo brasileiro, e “imito tão bem os portugueses”, dizem algumas pessoas. Mas não é essa a intenção, ouço tanto, que reproduzo. Aham que faço mal?

Já não trabalho para o meu Estado, trabalho para eles, mas se trabalho para eles também já posso criticá-los e perguntar: “Que arrendamento é esse? Há seis anos eu comprava o quilo do arroz por 0,64€.”

Vocês podem me dizer que é normal perder as raízes, que na vida é assim “tudo passa, até uva passa” (adoro essa piada), ou podem me dizer “nada é para sempre”. Também podem optar pela ideia do “agora com a internet estamos todos perto”. Podem me dizer que “não há motivo para partir, quem quer ficar, fica”.



Mas EU não fiquei. Eu parti, minha raiz se apequenou, minha raiz tem se desfeito, as sinto apodrecer, as sinto distante... mas não são distantes porque eu cresci tanto a ponto de ter me distanciado fisicamente dos pés, é distante porque já não as sinto. Onde devo me nutrir? Onde me ouvir? A água está onde? Às vezes sinto sede.

Quando estou triste, ligo para quem? Para o passado ou para o presente? A pessoa leitora pode me ajudar com respostas?

Acreditem, eu faço terapia, e por acaso minha terapeuta me ajuda muito com o processo de humanização das pessoas, e acho que, conseqüentemente, o meu mesmo. Mas me pergunto, se a Redwood vive até 3.500 anos por conta de suas fortes raízes, quantos anos eu durarei, que não consigo mais sentir as minhas?



Mas esperem... tem outro movimento. Olhem... olhem... É possível a raiz ser externa? É possível uma planta andar?

De acordo com a botânica, cara pessoa leitora, sim! A Palmeira-andante é a prova disso. A sua raiz é muito mais externa do que interna, e existem vários mitos do motivo porque ela se movimenta até 20 metros (Mais chocada estou!). Não é mentira, eu já vi uma, lá na Amazônia, então é mesmo meu lugar de fala (estou rindo, mas é sério).

A Palmeira-andante se movimenta porque precisa de sol, então se uma planta a cobrir, ela fugirá da sombra, porque ela gosta de sol. Ou, ela se movimenta porque suas raízes externas são tão firmes, que podem ser mais firmes que seu caule, então é como se ela dançasse por 20 metros.

Eu gostava muito que a pessoa leitora pensasse nisso, mas como não quero me delongar muito mais, senão depois perdemos o “fio da meada”, vou avançar com a minha opinião.

Já não me importa mais ter apenas uma família, quero todas.

Quero poder sentir falta do tempero que apenas uma amiga sabe fazer, ou ouvir um “amo-te” ou um “eu te amo” em qualquer sotaque, quero o abraço caloroso que apenas um corpo pode dar, quero o choro sentido de alguém que apenas se vulnerabiliza porque confia.

Quero ouvir músicas e não perceber muito bem de quem é, porque a arte é para todes. Quero sentir que a música que me pertence é apenas a que me toca, até mesmo o funk, ou a Deslandes, ou o Zeca Baleiro, ou a Laura Pausini.

Quero amigos de todas as infâncias, quero aqueles que me pegaram nas mãos e me ajudaram a andar, e também os que me ajudam a levantar quando tropeço.

Quero que percebam que crescer é sempre perder um pouco das raízes que nos incutiram, e também quero sensibilizar que emigrar é para poucos.

E se a pessoa leitora que chegou até aqui é imigrante, queria dizer que você é incrível, e que você é tudo, e você pode ser tudo.

Se a pessoa leitora que chegou até aqui não é imigrante, também pode se sentir sem raízes por outras questões, claro que sim, mas saiba que tem sempre alguém esperando por você em qualquer hora do dia.

Podemos ser como as Palmeiras-andantes, procurar sol, andar o que parece ser apenas 20 metros durante a vida, e não importa o quanto essa vida dure, contanto que deixamos marcas positivas em corações. Nosso lugar não é a sombra! Não me faz sentido ser Redwood por 3.5000 anos e nunca buscar o sol, escolho ser Palmeira-andante.

Queria poder gritar ao mundo, e se não posso, estou feliz por estar com você, só para poder lembrar às pessoas sem raízes na terra, que suas raízes são os corações dos nossos.



**crux** é uma série de poemas na qual o descontrole é o tema central e onde inglês e português se cruzam como as emoções e as racionalizações sobre elas.

**crux** is a series of poems in which the lack of control is the central theme, and where english and portuguese cross as emotions and rationalizations about them.

**10.01** é um mergulho na tortura que é permitir a vitória do corpo sobre a mente, while **desaire** analyzes the inelegance of being slapped with reality across the face. **(des)culpa** runs through the pain of reason, enquanto **done** projeta a violência do desejo e a resignação com a abstinência. **talvez** is a plea for self-control, a qual **hedonistic** responde com prazer - por vezes o único antídoto possível.

**i. 10.01**

i'm too sensitive for this shit  
when am i going to learn?  
memory fueled jolts of electricity  
they keep coming, so she betrays me

the warmth of your lips  
the feel of your skin  
your voice in my ear  
it plagues me

she loves it, though  
contracting so hard to the thought  
still tingling from you, for you  
she doesn't care about right or wrong

caring is an occupation of the mind  
she doesn't have, or need one  
just muscles, and so, so many nerves  
she feels – a lot, and wants what feels good

if it was good, it was right  
that's why she drools, and twitches  
laughing at my discomfort  
aching for who makes her feel like that

she understands nothing, besides:  
softness of lips,  
dexterity of fingers,  
force of thrust

so she wants nothing, other than:  
your lips on my skin  
your hands between my thighs  
your hips against mine

having it feels terribly good  
longing for it, not so much  
contrary to her, i care - even when i fault  
but her fantasies, they always conquer my mind

## ii. desaire

seria mais fácil se não tivesses importância,  
se não te tivesse conhecido por um olhar,  
se não fosse tudo explosão dentro mim.

o que é isso que eu sinto?  
será que posso chamar sentimento?  
como explicar sem entender?

é bobo, carnal, inferior?  
não aparenta, deve ser,  
confusão comum: ser vs parecer.

seguro que apareceste num momento-chave,  
trouxeste-me algo que nem sabia precisar,  
numa péssima altura para ti, diga-se de passagem.

marcou-me, ficou em mim,  
muito como as marcas na tua pele,  
nada como elas, visto que permanece.

foi tudo tão nada, tão cheio de vazio,  
promessas, sussurros, tesão,  
tão íntimo, tão invulgar - ou será vulgar?

na minha cabeça existiu algo,  
nem sei o que foi, na verdade,  
êxtase, lágrimas, culpa, alguma ansiedade.

há um ano abrimos a caixa que me obrigaste a fechar,  
senti pela primeira vez que já te conhecia,  
a tua pele, o teu toque, o teu cheiro - tudo familiar.

meti à minha volta o melhor muro que conseguia,  
pesa que nunca quis fechar a maldita caixa, lá está!  
agora aberta novamente, lembro-me de lembrar.

só me esqueci de como era não existir,  
ou melhor, existir circunstancialmente,  
ser objeto reservado para desejo e vergonha.

escondida num subconsciente,  
a existir intermitentemente,  
despegada da realidade, um fragmento.

fragmentos...  
pedaços do que nunca foi inteiro,  
daquilo que não chegou a ser sequer.

lábios nos meus lábios, todos os lábios,  
um movimento de anca, um entrar pela boca adentro,  
orgasmos decorados pelas imagens no espelho.

presos eternamente num inferninho triangular,  
de corpos a derreter em luxúria,  
que se refazem antes que venha gente.

há chapadas e chapadas, (in)felizmente,  
as tuas bem viste, mas as da realidade,  
dessas não há como gostar - ou escapar.

### iii. (des)culpa

diz-me por uma vez que sou nada  
explica a minha insignificância  
faz-me acreditar na tua palavra  
quase faz sentido, a irrelevância

procuro por sinais duma verdade  
em meio a tantas semelhanças  
parece mais a nossa vaidade  
agimos como crianças

inocentes, inglórias, impulsivas  
castiças, carentes, coitadas

descontroladas no toque  
trapalhonas nos sentimentos  
esfomeadas, alugamos momentos  
contamos arrependimentos

levadas pela nortada  
continuamos a viagem  
vivemos até à última cartada

abalada pelo choque  
sei saber muito bem onde vai dar  
não existir permite calar  
ainda assim não quero escapar

falta-me é lata para uma desculpa  
pois na fuga do teu olhar  
vejo apenas vergonha e culpa

**iv. done**

i'm done at least once a day since it happened  
over you while waves rush into my body

hating you, involuntarily wetting my lips  
forgetting you, hands retracing your work  
suffocating you, starting with the tip of my tongue  
killing you, dying countless times

third time's a charm, they say  
let's see what happens next time

thank you for your sacrifice

**v. talvez**

quando se abrir  
já feche com intenção

quando a memória partir  
já não lembre a sensação

quando a língua trair  
já não caia em tentação

quando o desejo insistir  
já não entre em erupção

quando a mente fugir  
já haja contenção

quando a fome surgir  
já lhe tenha mão

quando o corpo rugir  
já saiba dizer-te não

**vi. hedonistic**

sobriety eludes me  
smoking is not the problem  
neither is drinking or drugs

i'm addicted to attention  
to the lustful gaze  
to the validation

one year after you,  
there was you  
in between, three dates

one was a fuck  
two was a duck  
three never was

i sensed the spiral,  
i stopped it  
i was ruined enough

you lurked, i caved  
i turned away  
you came back again

so i let myself go  
you let yourself in  
a mirror as our witness

now i'm here,  
inside the emptiness  
grabbing old habits of the shelf

i use them to distract myself  
when there's silence, i feel it  
so i whore, hedonistic

each climax wiping it away  
our sweet little pain  
our point-blank emotional unfeeling



# **PSILESBO**

---

# **LINHA DE APOIO**

---

Segundas e quartas

18h – 21h (Horário Portugal Continental)

960291969

## — FICHA TÉCNICA

### **Coordenação**

Inês Rua

### **Design**

Inês Santos

### **Foto de Capa**

Rhuana Pimentel

### **Apoio na elaboração**

Ana Pires

Paula Monteiro



<sup>PT</sup> Este projeto é financiado pela EuroCentralAsian Lesbian\* Community e cofinanciado pela União Europeia. O seu conteúdo é da exclusiva responsabilidade do Clube Safo, que está a implementar o projecto, e não reflete necessariamente as opiniões da EuroCentralAsian Lesbian\* Community, nem da União Europeia.

<sup>EN</sup> This project is funded by the EuroCentralAsian Lesbian\* Community and co-funded by the European Union. Its contents are the sole responsibility of Clube Safo, who is implementing the project, and do not necessarily reflect the views of the EuroCentralAsian Lesbian\* Community, nor of the European Union.



Funded by the  
**EL\*C**



Co-funded by  
the European Union