

Zona Livre



CLUBE SAFO

**Conhece as novas caras
da Direcção**

**Cuidar-nos. Cuidar-se.
Com Saúde**

**(Ainda) sobre
a palavra lésbica**

Janeiro - Julho 2023
Edição 72



72ª Zona Livre

Editorial.....	3
As novas caras dos Órgãos Sociais.....	4
Quando nos apaixonamos – Ser Sócia.....	6
Acampamento do Clube Safo.....	10
Projeto Les+Saúde.....	11
Psilesbos.....	12
Cuidar-nos. Cuidar- se. Com saúde.....	13
Eduarda Alice Santos (1958 – 2023).....	17
Helena Topa (1964–2023).....	21
Transformação.....	23
(Ainda) sobre a palavra “lésbica”.....	27
Memórias de uma lésbica antiga.....	28
Clube Safo <> Empvision.....	31
Marchas do Orgulho.....	33

NOTAS DE EDIÇÃO: A Zona Livre é uma colaboração entre diversas falantes de português e por isso acolhe várias variantes da língua portuguesa, que optamos por não alterar de modo a promover a diversidade e a descolonização da língua. Pelo mesmo motivo, incluímos formas de escrever mais inclusivas do que o binarismo linguístico permite. Deixamos ainda ao critério de cada autora qual o acordo ortográfico a seguir. Todos os textos publicados refletem a opinião, vivências e experiências das autoras e não traduzem necessariamente a posição do Clube Safo. A publicação de fotografias ou a referência a pessoas não deve ser assumida como indicadora da sua orientação sexual.

FICHA TÉCNICA:

Edição

Jessica Lima

Design e diagramação

Jessica Lima

Colaboradoras/es/os:

Elisa Foulquié, Joana Gomes, Lara Serafim, Mahara Damasceno, Maria Filomena Loureiro, Maria Meneses, Nadia Sacoór, Patrícia Costa, Sara Cristina, Sara Oliveira, Sérgio Vitorino, Telmo Fernandes

Editorial

Bem-vindas à primeira edição de 2023, ao mês do Orgulho, ao verão. Faz exatamente um ano desde a última edição que lançámos e trazemos algumas novidades.

Nesta edição apresentamos a nova identidade visual da Zona Livre. Muitos cafés e conversas levaram-nos a este formato que se aproxima mais do que era a Zona Livre no “antigamente”. Para além da identidade visual, organizamos agora a estrutura da revista nos pilares do Clube Safo: Cultura, Sociedade, Política/*advocacy* e Sustentabilidade. Queremos que a revista reflita o trabalho que a associação tem desenvolvido, ao mesmo tempo que queremos dar visibilidade a projetos de mulheres lésbicas, em particular aos projectos ligados ao Clube. Neste número destacamos a Lara Serafim e a sua *Empvision*.

Voltamos a uma discussão que nos tem acompanhado pela mão da Joana Gomes: o que é ser lésbica? Como construir uma associação lésbica inclusiva, que não descurando a sua identidade, consegue acolher muitas outras? Precisamos, ainda, perceber que as lésbicas não são uma identidade monolítica, não somos todas mulheres (trans ou cis); por outro lado, como continuar a vincar um espaço assumidamente lésbico que dê visibilidade à mulher e em particular à mulher lésbica, espaço esse que continua em falta? É uma conversa que temos tido nos últimos meses e à qual vos convidamos a fazer parte.

Abordamos também o auto-cuidado, e partilhamos dois projetos que nos têm deixado muito orgulhosas: o Psilesbos, pelas psicólogas Patrícia Costa e Sara Cristina Zeferino, e as brochuras de apoio à maternidade, também pela Sara Cristina Zeferino.

Nesta edição relembramos duas pessoas muito queridas da comunidade que nos deixaram este ano: Eduarda Alice Santos e Helena Topa. Que o seu trabalho continue a inspirar gerações. Obrigada ao Sérgio Vitorino, Telmo Fernandes e à Sara Oliveira pelos contributos sentidos.

Desejo-vos umas óptimas leituras e espero ler-vos em breve.

Jessica Lima
Editora da Zona Livre

As novas caras dos Órgãos Sociais

Mesa da Assembleia



Nadia Sacoor, Presidente



Lara Sofia Serafim, Vice-presidente



Patrícia Costa, Secretária

Direção



Paula Silva



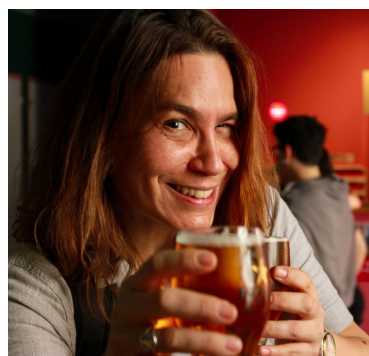
Alexandra Santos



Sara Cristina Zeferino



Mahara Damasceno



Simone da Silva

Membros Suplentes da Direção



Sara Oliveira



Célia Ramos

Conselho Fiscal



Carolina Moutela, Presidente



Joana G. Freitas, Secretária

Conhece melhor as novas integrantes dos Órgãos
sociais do Clube Safo na nossa página:

<https://clubesafo.pt/quem-somos/conhece-nos/>

Quando nos apaixonamos!

Ser Sócia

Por Mahara Damasceno

Mas afinal o que me leva a apoiar uma causa?

Essa foi, definitivamente, uma das primeiras perguntas que me ocorreram quando voltei às lutas sociais, coletivamente, ao me envolver com o Clube Safo. Visto que essa questão já havia pairado em minha mente muitos anos antes, ainda na faculdade, quando lutava contra o Estado, contra o machismo, contra o assédio, contra intolerância religiosa, contra o racismo, contra a LGBTIAQ+fobia, dentre tantas outras lutas sociais. Para a adolescente que fui, foi decepcionante pensar nessa questão, pois naquela altura pensava que as respostas eram rápidas e que alguns gritos e pneus queimados já mudariam todo um sistema! Me senti tão decepcionada que em determinado momento esqueci de voltar a fazer a pergunta a mim mesma: “Mas afinal, o que me leva a apoiar uma causa?”.

Sem perceber já estava mais envolvida do que imaginava nas atividades do Clube Safo, e quanto mais me envolvia, mas percebia que havia um universo na militância que eu desconhecia, ou no mínimo, várias facetas de uma militância nunca desbravadas. Quando o Clube Safo me instigou a esses tipos de reflexões, o gigante adormecido percebeu que ainda tinha força. Foi um voltar a acreditar no coletivo, foi como se eu tivesse acordado de um sono muito profundo. **Um grupo de mulheres que se manifesta junto, que faz festa, que interage e age, diariamente, poderia dizer que em uma ação quase incansável, mas falar que é incansável seria uma grande mentira, e a leitora logo perceberá o porquê.**

No entanto, resumir a associação ao emocional não seria justo. Comecei a perceber que existiam tantas coisas para serem realizadas, tanta “mão-de-obra” é necessária para que as pessoas que estão organizando não entrem em esgotamento físico e psicológico. E foi então em uma reunião geral que surgiram mais questões:

O que é ser sócia do Clube Safo?

Ser voluntária é a mesma coisa que ser sócia?

É necessário assinar um contrato de fidelidade à associação?

E foi olhando para as atividades de 2022 que essas dúvidas começaram a se elucidar, quando percebi que **realizamos mais de 43 atividades oficiais ao longo de 2022**. Dentre essas estão as conferências internacionais, jantares, presenças em quase todas as marchas do orgulho, karaokes, projetos de teatro, de saúde, produção da Zona Livre, dentre tantas

outras coisas que a nossa bandeira sempre se fez presente. Mas onde estão essas pessoas que fizeram esse ano acontecer? Para que isso acontecesse contamos com a **contribuição de 89 sócias espalhadas por Portugal e no estrangeiro**, e você que está lendo está nessa conta, querida sócia.

Agora é um bom momento para você conhecer um pouco de quem somos:



As nossas sócias

Sócias

No ano 2022, contamos com **89 associadas em volta do País e 2-3 a residirem fora de Portugal** (Brasil e França)

Poderemos ver no futuro quantas pessoas binárias, não binárias, trans

Idades

Das 89 sócias, conhecemos as idades da maioria:

- 15 sócias (16,85%) a nível nacional tem entre 20 e 29 anos de idade;
- 31 sócias (**34,8%**) tem entre 30 e 39 anos;
- 18 sócias (**20,2%**) tem entre 40 e 49
- 7 sócias tem 50 a 58
- 7 sócias entre 61 e 70 anos de idade

Proveniências

A esmagadora maioria das nossas sócias nasceram em Portugal.

Várias nasceram no Brasil.

2 em Angola, 2 em França, 1 em Mocambique, 1 em Timor, 1 na África do Sul, 1 em Inglaterra, 1 em Alemanha, 1 em Argentina

Língua(s)

Atualmente, sendo uma associação nacional, a comunicação oficial do Clube Safo faz-se todas em Português de Portugal, e por vezes em Brasileiro.

Embora muitas das sócias falem outras línguas, até a data não houve ainda necessidade da comunicação escrita e da facilitação de reuniões ser noutras línguas.

Clube Safo Dezembro 2022



Como viu, somos 89 sócias até o final de 2022 e não seria possível fazer esse trabalho com 89 pessoas. Isso quer dizer que, para além de nós, contamos com a presença de centenas de pessoas que se voluntariaram, antecipadamente ou não, para colaborar com nosso trabalho, cada uma oferecendo especificamente o que pode. **O maior exemplo disso foi o trabalho realizado no Arraial Pride de Lisboa em 2022 e 2023, onde levámos, pela primeira vez o bar do Clube Safo. Tivemos várias voluntárias fazendo o trabalho acontecer, rotacionando almoço e jantar, ajudando a confecção das bebidas, ajudando na banca Associativa, onde também estava o Clube Safo, para fazer um bonito trabalho em um evento que reuniu mais de 50.000 pessoas.** Muitas dessas voluntárias não são nossas associadas, e todas elas doaram um pouco do seu tempo e do seu trabalho para isso acontecer. Algumas doaram o dia todo, outras apenas 1h, mas todas foram essenciais.

Ser sócia é colaborar para o funcionamento teórico/prático da Associação, prezando e respeitando o nosso objetivo, é estar ali para tomar conhecimento e votar em Assembleias, ajudar a tomar decisões, escolher direções, questionar investimentos, dentre tantos outros assuntos que enriquecem a nossa luta.

Para ser voluntária é necessário doar o seu esforço e tempo para que nossos trabalhos operacionais aconteçam, para que o Clube Safo seja mais que ideias, seja ação. Para que a Associação não tenha apenas um objetivo, mas que o realize.

Precisamos, mais do que nunca, perceber que o Clube Safo é muito mais que uma Associação. Ele é uma interação necessária entre sócias e voluntárias, voluntárias e sócias.

Pude perceber que o nosso trabalho não aconteceria se não houvesse as duas pessoas interagindo, e isso me trouxe alegria. Isso sim é um **COLETIVO**. É o acorde perfeito, é a música em equilíbrio, é a luta que não tem limites.

Dentro da nossa associação uma sócia sempre pode ser uma voluntária, e uma voluntária não precisa ser uma sócia.

Agora essa mensagem é para você, querida sócia:

A luta coletiva é o objetivo do Clube Safo, e por isso somos interseccionais, quer dizer, a nossa missão diz muito sobre a individualidade de cada uma de nós e do momento de cada uma. Respeitar esse processo e a nossa multiplicidade é a nossa essência. Compreender que muitas de nós temos o dia-a-dia sobrecarregado, passamos por crises e momentos extremamente difíceis. Mas precisamos perceber que mesmo ao precisar de espaço, o Clube Safo estará lá por nós. Talvez não possamos estar em todas as reuniões, mas estaremos em alguma. Talvez não possamos estar em todos os eventos, mas estaremos em algum. O Clube Safo é uma parte da luta, e para algumas de nós pode ser uma parte grande, para outra pode ser um pouco menor. Afinal, apenas nós sabemos o que isso significa. Sabemos que cada pessoa que escolha, não por cobrança, mas por afinidade, se associar ou se voluntariar ao Clube Safo é porque deseja um pouco do mundo mais inclusivo para pessoas lésbicas. E por isso, você é sempre bem-vinda.

Para concluir esse texto gostava de responder à primeira pergunta que fiz, “mas afinal, o que me leva a apoiar uma causa?”

As pessoas.

Já percebi que mudar o sistema é um processo, já deixei para trás essa ansiedade da minha adolescência, e foi o Clube Safo que me ajudou a perceber que luto pelas pessoas que conseguimos alcançar, pelas pessoas que ainda não alcançamos. Se trata das pessoas que se unem para fazer isso acontecer, sejam voluntárias ou sócias, as pessoas que conhecemos, as pessoas que amamos, a nossa família consanguínea, ou a família que escolhemos, somos nós mesmas, cada uma de nós. São todas as pessoas.

Gostaria de agradecer ao Clube Safo, como sócia e voluntária, por ter me despertado de um profundo sono. Às vezes, precisamos mesmo de uma grande paixão para nos fazer despertar de profundas submersões.

Quanto a você, querida sócia, não vou me despedir, visto que comecei com perguntas, vou terminar com perguntas, para sempre nos lembrar que a luta não acaba.



Então, gostava de saber: E a sua história, qual é?

Já trouxe alguma amiga para conhecer o nosso trabalho ou se associar?

Espero encontrá-las em breve! Quem sabe no próximo evento?

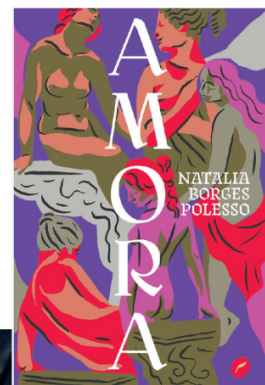
Até já.



Cantinho da Leitura

O que andam a ler as nossas sáficas?

That I find it so anxiety provoking to produce a project on "lesbian," is precisely why I have written this book. I have written this book because I am not a lesbian. I have written this book because associating my work with lesbian makes me endlessly nervous. I have written this book because I find so much richness in lesbian histories and lesbian culture. I have written this book because I have spent endless hours in archives of lesbian activists and I have loved every minute. I have written this book because lesbians have saved me, gave me home, gave me language, showed me a future. I have also written this book because lesbian has been weaponized, used to both instigate, justify, and perpetuate anti-trans violence and virtue. I have written this book because I want the generations that worry that lesbian has been or is being forgotten to know that we remember. I have written this book because I feel myself holding on to the political and ideological commitments that served me but no longer serve my students. I have written this book because I feel scared to be branded as a lesbian scholar rather than a scholar of lesbians. I have written this book because I can't let lesbian go. Mostly, I have written this book because I really do love lesbians. —Mairéad Sullivan, *Lesbian Death. Desire and Danger between Feminist and Queer*.



Rafaela Jacinto

*A música
está na
minha cabeça*

Lesbian Death, Mairead Sullivan
A Música Está na minha cabeça, Rafaela Jacinto
Amora, Natália Borges Polezzo

Acampamento do Clube Safo

A pedido de muitas famílias.... O acampamento vai voltar!



O último acampamento da associação aconteceu há 10 anos e queremos trazê-lo de volta.

O 14º Acampamento do Clube Safo já tem data marcada, de **11 a 18 de Agosto**, no Parque de Campismo da Markádia. Esta nova edição acontece no icónico **Parque de Campismo da Markádia**, onde tanta história do Clube Safo já foi escrita.

Marca as tuas férias e junta-te a nós!
Se não conseguires todos os dias, vem um dia, dois ou a semana inteira.

Contamos ver-te por lá!

Fica atenta ao [nosso site](#) e [redes](#) onde iremos publicar o formulário de inscrição.

Projeto Les+Saúde

Por Sara Cristina e Patrícia Costa

O Les+Saúde é um projeto organizado pelo Clube Safo e financiado pela CIG (Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género), que tem como objetivo principal a promoção de mais saúde para pessoas que se identificam como lésbicas.

Este projeto permitiu-nos criar três brochuras intituladas Maternidade, Saúde Sexual e Acesso à Saúde. Contámos com a participação e colaboração de profissionais de saúde e profissionais de outras áreas no desenvolvimento das duas primeiras brochuras através da Dra. Lisa Vicente (Ginecologista e Obstetrícia), Filipa Fidalgo Simões (advogada), Carolina Coimbra (Doula), Patrícia Pascoal (Psicóloga e Sexóloga Clínica) e Adriana Sousa (Estudante de Medicina e responsável pelo projeto no *instagram* saúde sexual lgbtqi).

Para cada uma das brochuras partiu-se do zero. Percebemos que para cada um dos temas escolhidos do projeto a informação ou era escassa, confusa ou inexistente, tendo sido essencial a participação destes profissionais e compilação de informação fidedigna e atualizada dos poucos materiais nacionais e internacionais.

A brochura **Maternidade** pretende abordar, de uma forma mais afirmativa, a maternidade e/ou constituir família. Nesta brochura será possível encontrar informações sobre os vários métodos de gestação existentes, métodos para além da PMA (Procriação Medicamente Assistida), outros métodos que vão para além da

gravidez, o ciclo de vida da gravidez, cuidados a ter antes, durante e após a gravidez, questões legais e financeiras, preparação para o parto e depois do mesmo e alguns testemunhos.

Na brochura **Saúde Sexual** tentamos uma visão mais humana e afirmativa sobre a própria sexualidade humana, que vai muito para além das componentes biológicas. Nesta brochura apresentamos um glossário breve de sexualidade humana, saúde sexual e reprodutiva, maternidade, importância dos afetos, intimidade, o consentimento, a violência sexual, o ciclo de resposta sexual, os cuidados a ter com a saúde menstrual, o envelhecimento e menopausa e apresentamos algumas estratégias que possam contribuir para melhor saúde sexual.

A brochura **Acesso à Saúde**, como terceira e última brochura, visa partilhar conhecimentos e promover literacia em saúde, de modo a criar um espaço para que os serviços de saúde sejam mais humanos, inclusivos e diversificados. Aqui apresentamos uma perspetiva histórica resumida da saúde LGBTQIAP+, o acesso à saúde e as suas componentes, o que fazer em situações de discriminação, dificuldades sentidas no acesso à saúde, testemunhos que falam sobre as mudanças que precisam de ser feitas nos serviços de saúde e que serviços de saúde LGBTQIAP+ existem em Portugal.

Acede às brochuras:

https://clubesafo.pt/les_mais_saude

Psilesbos

Por Sara Cristina Zeferino e Patrícia Costa

A Psilesbos, projeto do Clube Safo, organizado pelas psicólogas clínicas Patrícia Costa e Sara Zeferino, membros da atual direção da Associação, surgiu no primeiro trimestre de 2022. É uma psicoterapia de grupo direcionada para pessoas que se identificam como lésbicas, gratuita, online, com duração de 1h30 todas as segundas-feiras, das 19h15 às 20h45.

Desde o seu início (Março de 2022) até ao presente momento, usufruíram desta psicoterapia pessoas de faixas etárias bastante heterogéneas. Diversos têm sido os temas trazidos e abordados, de forma livre e espontânea, que a título de exemplo mencionamos: processos de coming out e coming in, aceitação, valores, colocação de limites, desconstrução de crenças, regulação emocional, o “eu” em contexto relacional, consentimento, modelos relacionais, liberdades, entre outros.

A Psilesbos, enquanto terapia de grupo, possibilita às pessoas que acompanha usufruírem de um espaço seguro, livre, inclusivo, de não julgamento, humano e de exploração de caminhos que sejam mais significativos para cada pessoa que participe. É igualmente um espaço de

co-criação de novos significados e perspectivas – transferência das novas formas de relação, sanígenas – produtoras de saúde (desenvolvidas com as terapeutas e com as outras pessoas do grupo) para as diferentes esferas relacionais da vida de cada pessoa (profissional, amorosa, social, familiar).



A abordagem psicoterapêutica das psicólogas é redespertar sonhos, que sejam possíveis de se transformar em sonhos-projecto em relação com os outros:

“Cabeça na lua, pés na estrada e o olhar nos outros”, António Coimbra de Matos.

Cuidar-nos. Cuidar-se. Com saúde.

Convite ao auto-cuidado por Nadia S.



O dicionário Priberam da Língua Portuguesa (2008-2021) reporta:

[cuidar](#) | *verbo transitivo* | *verbo intransitivo* | *verbo pronominal*

cui·dar (do latim *cogito*, *-are*, pensar, meditar, reflectir)

verbo transitivo: 1. Imaginar; supor; pensar; meditar. 2. Ter cuidado em; tratar de.

verbo intransitivo: 3. Interessar-se por; trabalhar.

verbo pronominal: 4. Julgar-se; ter-se por; tratar-se.

Num sábado de chuva de dezembro, enquanto nas nossas redes sociais celebrava-se a chegada da nossa brochura de saúde sexual lésbica, em Lisboa algumas das nossas associadas moviam-se entre a Fábrica Manifesta #3 feminismos e o QueerArtLab para a Talk “Saúde Mental na comunidade LGBTI+”.

E até aqui, nada de novo no corre-corre do envolvimento da nossa associação em várias frentes. Mergulhando além da

superfície na procura de uma observação mais profunda, o que se tornava óbvio neste dia em que saúde era palavra de ordem, é que precisamos de tornar explícita a necessidade de cuidarmos de nós. E de como, mais de que recorrer a um profissional de saúde só numa fase de emergência, deveria tornar-se hábito, sempre que possível, agir para a manutenção dos nossos cuidados básicos, tanto físicos como mentais, antes de chegarmos a um estado de alerta, pois há coisas que

merecem ser valorizadas e implementadas no nosso quotidiano mesmo que pareçam “pequenas” ou irrisórias. Remember: *Every little helps*.

Ao procurar a palavra “cuidar” no dicionário, vejo que em primeiro lugar surge como verbo; ou seja, como ação. Curioso também reparar que inclui como explicação as palavras “pensar” e “imaginar”.

Porém, onde queria levar o foco é “ter cuidado em tratar de”. Pois, numa sociedade ainda patriarcal, aprendemos que é o papel da mulher cuidar das pessoas à nossa volta; e, claro, não há nada de errado nisso, aliás, é isso que nos permite criar redes de suporte entre seres de boa vontade.

Contudo, sinto que na minha geração ninguém salientou o quão pouco eficaz e aconselhável é tentarmos cuidar de outras pessoas se não cuidarmos de nós próprias primeiro. Sim: ninguém me “ensinou” que, em primeiro lugar, tenho que saber cuidar de mim e o quão importante isso é! Daí, ressalta a validação implícita ao ler na última descrição (que por sinal, devia ser a primeira!) “tratar-se”... e arriscava acrescentar “com amor”.

E afinal, como é que se faz isto de cuidar de mim? Em primeiro lugar, olhar para nós, validando o que somos e o que sentimos. Aprender a manter rotinas saudáveis, aprender a respirar e a fazer uma respiração mais profunda, talvez em

4 tempos (conta e divide em 2 partes a inspiração, 2 a reter o ar, e 4 a expirar, pelo menos 3 vezes, ajuda a acalmar os pensamentos), aprender a ir para a cama a certa hora à noite e descansar (isso não é olhar para o telemóvel e responder a emails e *whatsapp*!), aprender a comer equilibrado para o que o meu corpo precisa; e, sobretudo, aprender a dizer “não, obrigada” cada vez que uma interação não nos traz nada de bom ou cada vez que, simplesmente, precisamos de silenciar o ruído do nosso quotidiano.

Cuidar de nós é essencialmente apreciar uns momentos connosco próprias, a cada semana, para recarregar as baterias, dando-nos um abraço, massajando os nossos pés que nos levam a tantos lugares, para mergulhar no lugar mais importante de todos: dentro de nós próprias, sentido o que for... dor, prazer, tranquilidade, agitação, reconhecendo e aceitando, para que possamos depois escolher transformar. Isto ajuda-nos a conectar connosco próprias, com a nossa essência, algo fundamental para podermos começar a perceber o que nos faz estar bem e o que podemos eliminar.



Saúde entre nós Sáficas

Por pequenas iniciativas, a saúde tem sido um investimento consciente do Clube Safo em 2022, e sabemos que será cada vez mais imprescindível trabalhar neste tema que é uma componente por vezes pouco presente no nosso dia-a-dia. Mas sem saúde não se vive. Ainda no encontro com Brunch dois dias antes do tal sábado de chuva, o coletivo tinha-se debruçado sobre como, tanto no Sistema Público de saúde como na documentação de Literacia em Saúde não se parece contemplar diretamente assuntos de mulheres, nem sensibilidade e abordagens específicas.

Com um fundo atribuído pela CIG – Comissão da Igualdade de Género, o Clube Safo desenvolveu já duas brochuras, priorizando assuntos específicos de maior incidência entre mulheres lésbicas relevados até agora, nomeadamente Maternidade e Saúde Sexual.

Através do PsiLesbos, a associação começou também a oferecer um apoio de saúde mental, num regime menos formal do que a terapia tradicionalmente conhecida.

Mesmo assim, parece verberar regularmente a necessidade, cada vez mais premente, de saber identificar alertas de saúde mental (algo à qual pessoas LGBTI+ têm estatisticamente mais propensão por diversas razões) para protegermos as pessoas mais próximas

de nós, para prevenirmos consequências mais trágicas.

Todos estes são passos gigantes no nosso pequeno mundo do Clube. Chegou o tempo de aprendermos a cuidar de nós próprias, para podermos ser apoio e ombro também para outres amigos.

Alguns hábitos saudáveis e fáceis de implementar na nossa rotina semanal para a manutenção da nossa saúde mental:

- **Alimentação regular e variada**, com valores nutricionais equilibrados, comendo em intervalos regulares;
- Dormir um número de horas suficientes para atingir descanso, tentando estabilizar uma hora para ir para a cama e de preferência com o telemóvel no silêncio;
- **Evitar consumo excessivo de café, álcool e tabaco;**
- **Manutenção de relações sociais de segurança e confiança**, interagindo com pessoas com as quais nos sentimos bem e valorizadas;
- **Nutrir uma rede de apoio**, percebendo a quem podemos recorrer para quê;
- **Apanhar regularmente sol / luz natural**, contacto com a natureza, como por exemplo uma caminhada no jardim/ parque mais próximo de nós;

- **Exercício físico**, nem que seja caminhadas 2 vezes por semana e esticar o corpo uma vez por dia durante uns minutos.

É importante começar a implementar já alguns destes pequenos passos sendo gentis connosco, iniciando com consciência um de cada vez e parabenizando-nos cada vez que conseguirmos um deles pela 2ª ou 3ª vez.

Pode ajudar-nos a prevenir burn-out e dentro de poucos meses poderemos conseguir incluir estes hábitos na nossa rotina regular!

As dinâmicas diárias atuais pedem muito de nós: Trabalho (online com atenção focada, presencial com desafios novos de interação após 1 ano de isolamento em COVID19, etc.), gestão do espaço de habitação, malabarismo financeiro, escolhas contínuas nas crescentes ofertas sociais, etc.

Neste cenário, é importante:

1. Sabermos entender quando é prazeroso participar e quando é fundamental exercitar o “não, obrigada” para auto-protegermos o nosso bem estar;
2. Partilhar o que estamos a sentir. Antes de mais, connosco próprias, num momento de recolhimento... sentir, chorar, rir de nós, abraçamo-nos, massajar as nossas pernas, os nossos braços. E sim, partilharmos também o que sentimos com pessoas de
3. Recortar tempos suficientes de descanso, connosco próprias, para “carregar a bateria social”. O silêncio, a lentidão e espaço onde não sentimos o peso do compromisso ajudam-nos a centrarmos melhor no que estamos a sentir e no que o nosso corpo e a nossa mente precisam;
4. Ouvir música, pintar, bordar, ou simplesmente “estar a olhar para o boneco” não representam tempo perdido. Antes pelo contrário, são momentos de *#mindfulness* que nos permitem estar presentes, para podermos estar presentes também nos outros compromissos que envolvem conexões e interações.
5. Ao mesmo tempo, sabermos avaliar, ao longo duma semana, quando precisamos de estar funcionais e cumprir compromissos laborais, por exemplo, e quando reservarmos tempo para descansar a mente e sentir as nossas emoções em tranquilidade.

Queremos tornar a Zona Livre cada vez mais rica!

Aguardamos os vossos artigos, poemas, desenhos, histórias, notícias, testemunhos, sugestões, ...!

Basta escrever para:
geralclubesafo@gmail.com

Eduarda Alice Santos

(24 Out. 1958 – 20 Jan. 2023)

Uma ativista a não esquecer

Por Sérgio Vitorino



Eduarda Alice Santos (1958-2023) envolveu-se inicialmente na primeira associação trans em Portugal, a *at.* - Associação para o estudo e defesa do direito à identidade de género, fundada em 2002 (formalmente extinta em 2007) pelas pioneiras Jó Bernardo e Andreia Ramos. Foi ali que conheceu aquela que seria a sua companheira de vida ao longo de mais de quinze anos, Lara Crespo, graças à qual – dizia – iniciou a sua transição.

O ativismo público de ambas, e as críticas que publicamente se atreveram a dirigir ao corpo médico (do qual continuavam dependentes para a transição) e suas práticas, não foram bem acolhidas pelo mesmo. Além do que já tinham em comum, Lara e Eduarda passaram a partilhar mais um aspeto: foram duas das pessoas que durante mais tempo – 8 anos (Eduarda) e quase 10 (Lara) – foram entravadas pelo sistema médico nos seus processos de transição, de uma forma que as futuras leis “de identidade de género” viriam mais tarde a proibir, ao estipularem um tempo limite de dois anos para a conclusão de qualquer processo. As represálias exercidas pelo corpo médico não silenciaram, em nenhum momento, as suas críticas públicas.

Eduarda e Lara participam, ainda pela *@T.*, na primeira Marcha do Orgulho LGBT do Porto, criada em resposta ao assassinato de Gisberta Salce Júnior, mas a associação seria extinta pouco tempo depois.

Em 2007, integram o coletivo Panteras Rosa, criado em 2004. Durante este

período, encontraram nas Panteras uma plataforma para desenvolverem uma expressão trans autónoma, dando voz ao podcast então emitido regularmente pelo coletivo, o programa “Garras de Fora”, grandemente dedicado ao tema da transfobia.

A partir de 2005, as Panteras Rosa envolvem-se numa iniciativa internacional que decorria anualmente em Marselha, França, as Universidades Euro mediterrânicas das Homossexualidades.

Em 2006, Lara e Eduarda participam também no evento, apresentando o filme, correalizado por Jó Bernardo e Jó Shdelbauer, sobre o assassinato de Gisberta, na denúncia do qual se empenharam igualmente, juntamente com Jó Bernardo, Lara Crespo e Stefan Jacob, entre outras pessoas e ativistas trans de primeira hora. É aí, a partir de 2007, que as Panteras Rosa entram em contacto com o grupo Guerrilla Travolaka e outros coletivos trans catalães e de outros pontos da Europa, que viriam a estar na origem daquela que veio a ser conhecida como a campanha STP2012, Stop Patologização Trans, em torno de um objetivo hoje cumprido – mas que à altura parecia impossível – a despatologização das identidades trans nos principais documentos médicos de referência internacional.

Em 2009, as Panteras Rosa iniciam a versão portuguesa da campanha, com incompreensão inicial - e mesmo oposição expressa de alguns setores - da

generalidade do movimento LGBT (à exceção de Jó Bernardo, que a defendia). Apesar de um distanciamento inicial face à campanha - que viam como podendo ameaçar o acesso aos cuidados médicos comparticipados, desmistificada essa questão - Lara e Eduarda aderem à campanha no ano seguinte. Contudo, em 2011, abandonam as Panteras Rosa para fundar o GTP - Grupo [Transexual Portugal](#).

A adesão do GTP à campanha [STOP Patologização TRANS Portugal](#) - STP2012 - contribuiu grandemente para ultrapassar a desconfiança do restante movimento lgbt português relativamente à campanha e à perspetiva da despatologização e autonomia das identidades trans. Dois anos depois, a campanha era já dinamizada por um conjunto amplo de coletivos. Além das Panteras Rosa e do Grupo Transexual Portugal, em 2011, a STP contava com o envolvimento ativo do GAT - Grupo Português de Ativistas sobre Tratamentos de VIH/SIDA Pedro Santos, do Portugalgay.pt, da Opus Gay, do SOS Racismo, da UMAR - União Mulheres Alternativa e Resposta, do Poly Portugal, da não te prives - grupo de defesa dos direitos sexuais, e do Caleidoscópio LGBT.

Foi no contexto da campanha STP2012, que o GTP e as Panteras realizaram conjuntamente em Lisboa, frente à estátua do Dr. Sousa Martins, a ação “Oração das Trans-Tornadas” (link nos comentários), em 2012. Meses antes, o GTP realizara uma tertúlia pública em Lisboa com o título “Policiamento do Género e a Luta

Transexual” (link nos comentários), que descreve como a “primeira iniciativa pública” de debate “onde as pessoas transexuais e activistas possam falar livremente sobre o tema da despatologização sem a presença sempre policial de médicos e/ou psicólogos.”.

Foram muitas as colaborações do GTP com outros coletivos e entidades ao longo dos anos. Também com múltiplas investigadoras, como a socióloga Sandra Saleiro - autora da tese pioneira Trans géneros: uma abordagem sociológica da diversidade de género (link nos comentários) -, de quem ficaram amigas. Com a companhia [KARNART C. P. O. A. A.](#), com cujos artistas Lara e Eduarda estabeleceram uma amizade que ficou.

Em 2014 participaram no projeto “Aguarela”, do fotógrafo Pedro Medeiros, outra amizade que permaneceu. Escreveram para publicações feministas, publicaram blogues de temática trans, criaram grupos de partilha sobre a temática em redes sociais. Ambas, mas a Eduarda de forma mais regular, colaboraram durante anos com o portal PortugalGay.PT (o link para o texto “PORTUGAL, 20 anos depois” nos comentários).

Um dos contributos mais relevantes do GTP foi o trabalho de estudo e compilação que informou o processo legislativo de aprovação da primeira Lei Trans, em 2011, já então erradamente referida como “lei de identidade de género” mas que, apesar de passar a

permitir a mudança dos documentos de identificação independentemente do processo médico, era ainda muito limitada (não era uma lei de reconhecimento de autonomia, nem despatologizadora, colocando ainda a exigência de obtenção de um documento médico para viabilizar a alteração de documentos) face à segunda lei, a atual, que seria aprovada em 2018 e em cujo debate e reivindicação também se empenharam. Um objetivo ainda hoje por cumprir, e que as primeiras ativistas trans portuguesas que aqui fomos referindo sempre exigiram até ao presente, foi a inclusão da identidade de género como fator de não-discriminação no artigo 13º da Constituição da República Portuguesa.

O GTP foi, ao longo de toda a sua existência, uma das entidades organizadoras da Marcha do Orgulho de Lisboa, mesmo quando as limitações financeiras e pessoais de ambas impuseram uma participação à distância. O coletivo participou na generalidade das iniciativas unitárias do movimento trans autónomo desde a sua génese, recusando posições sectárias, ou de apagamento ou desprezo pelos demais coletivos e ativistas trans, pois acreditavam na necessidade de um movimento autónomo forte na sua diversidade e capacidade de alianças.

Após a morte de Lara Crespo em 2019, e apesar de continuar a publicar em nome do GTP, que não queria ver extinto, a Eduarda voltou a integrar o coletivo Panteras Rosa, participando das suas reuniões e contribuindo significativamente para o seu debate

interno. Manteve viva a memória de Lara e do GTP, publicando registos históricos com frequência, preservando o seu arquivo comum e, em mais de uma ocasião, intervindo publicamente contra deturpações e apropriações abusivas do seu legado, como quando a página de Facebook Guilhotina.info, logo dois dias após a morte de Lara, que era assumidamente transfeminista e explicitamente solidária com a causa das trabalhadoras do sexo, se atreveu a publicar um texto que lhe atribuía uma suposta posição de defesa do abolicionismo do trabalho sexual, alegação inteiramente falsa e dolosa, com a qual a Eduarda, em pleno e mais do que recente luto, se sentiu extremamente ferida. A sua preocupação com a preservação da memória histórica estendia-se ao conjunto do movimento trans, tendo por exemplo participado recentemente, com o texto “Momentos do arranque trans”, na publicação DeMemoria (link nos comentários), da associação [gentopia - Associação para a Diversidade e Igualdade de Género](#).

Sempre solidária, com um humor bestial, dizendo sempre o que pensava, para bem e para mal, com uma honestidade e crueza por vezes estonteante, muitas vezes casmurra e cabeça-dura, características que reconhecia e cultivava, mas sempre com vontade e capacidade de evoluir através dos argumentos, a Eduarda deixou-nos na manhã [de ontem, dia 20 de janeiro de 2023], aos 65 anos, após sofrer uma paragem cardiorrespiratória. Para

muites de nós, não desapareceu apenas uma companheira ativista de primeira hora, mas uma amiga.

Juntamente com a Lara, partilhámos com a Eduarda não somente causas, mas também pobreza e precariedades. A Eduarda recordava muitas vezes, de forma divertida (embora na altura não tivesse piada nenhuma), as muitas vezes como, no início dos anos 2000 – em que qualquer de nós se encontrou em situações de aperto financeiro ainda maior do que era habitual – nos juntávamos na primeira casa onde vivi autónomo, em Lisboa, para partilharmos refeições de “arroz com puré de batata” ou mesmo de “batata com puré de batata”. Era o que havia, e o que havia era para partilhar. Apesar das suas vidas terem sido muito difíceis, sempre recusaram lugares de “vítima” ou de autocomiseração.

Entre nós nunca se falou de “apoio” ou “ajuda”, somente de partilha e de amizade, e tudo o que nos demos mutuamente foi retribuído a todos os níveis. Estiveram lá sempre que eu próprio caí. Ontem perdemos mais um pedaço de nós, uma amiga e ativista incontornável e por direito próprio, que recordarei sempre com carinho. Estará presente, através do seu próprio legado, em tudo o que fizermos futuramente e nos nossos corações.

21 de janeiro de 2023

Helena Topa (1964-2023)

Relembrada por Sara Oliveira

Tradutora, psicóloga, professora, ativista lésbica.

Estas palavras poderiam descrever muita gente, mas hoje aplicam-se a Helena Topa, que nos deixou a 22 de maio. Foi professora universitária na Universidade Nova de Lisboa (Faculdade de Ciências Sociais e Humanas) e era apaixonada por literatura, principalmente alemã, o que era palpável pela forma como falava do que lia e traduzia. Como psicóloga, realizou uma tese de mestrado sobre Violência Doméstica entre pessoas do mesmo sexo, tema sobre o qual continuou a realizar investigação mesmo depois.

Conheci a Helena há já uns bons anos, e participei no clube de leitura que dinamizou com Matias Gomes, o Conversas Para Lê-las, um clube de leituras de temática lésbica. As conversas fluíam de forma natural, orientadas para um lado ou para outro consoante os convidados, ou pelo tema em si, e acho que nunca duravam o tempo programado. Eram momentos de partilha de opiniões, eram momentos de discussão (sempre saudável e construtiva), e a Helena não se coibia de partilhar a sua opinião e conhecimento, sempre com um sorriso e bom humor associado.

Vai com certeza deixar saudades, mas o que trouxe à vida das pessoas, seja com o seu trabalho ativista, seja com o seu trabalho de tradução (que passou por teatro, cinema, para além da literatura), isso perdurará. Obrigada Helena, e até um dia!

A bibliografia do trabalho da Helena pode ser consultada [aqui](#).

In memoriam

Por Telmo Fernandes

Nascida em 1964, Helena Topa foi professora da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, tradutora de profissão e especialista em literatura alemã, tendo traduzido obras de Elfriede Jelinek e Herta Müller, entre outros clássicos. Formou-se em psicologia na Universidade do

Porto, tendo desenvolvido trabalho pioneiro e sido uma voz ativa no alerta sobre as especificidades da violência na intimidade em casais de pessoas do mesmo sexo junto de profissionais de apoio a vítimas.

Ativista pelos direitos humanos, destacou-se sobretudo o seu trabalho em prol da mobilização da comunidade lésbica a partir da cidade do Porto. A partir das tertúlias que co-organizou, e das partilhas e iniciativas que nasceram desses encontros, deixou a sua marca importantíssima não só na divulgação da literatura feita por e para mulheres, mas também na aproximação da comunidade e na criação de uma plataforma de questionamento crítico do género, divulgando retratos plurais do universo lésbico e feminino. Ajudou também a resgatar do esquecimento a história do movimento e de figuras pioneiras, com uma preocupação permanente em traduzir a sua vasta erudição numa linguagem acessível e inclusiva. Sempre presente em momentos de contestação contra a violência de género, homofobia e transfobia, não esqueceremos a sua sensibilidade, empatia, espírito combativo, sentido de humor, e capacidade de mobilização.

A Helena era uma pessoa muito querida, cuja partida, aos 58 anos de idade, deixa um grande vazio nos nossos corações e no movimento LGBTQIA+ português, em particular no Porto. Que a sua vida seja um exemplo e o seu trabalho um legado para as novas gerações. Obrigado, Helena.



Cuidar da saúde mental é fundamental, e um desafio acrescido para as pessoas LGBTQIA+, uma população particularmente vulnerabilizada por experiências de estigma, isolamento e invisibilidade. Existem já serviços seguros e especializados. É fundamental apoiar e, para quem sofre, dar o primeiro passo: procurar ajuda.

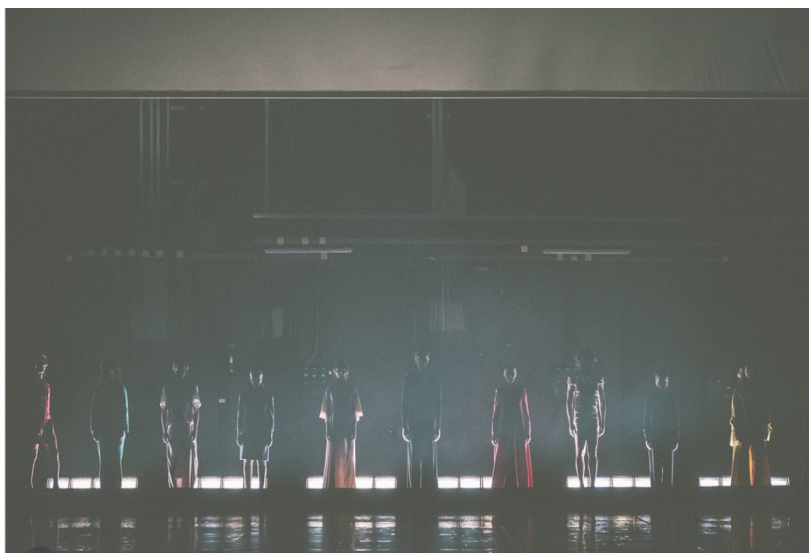
Transformação

Por Maria Meneses

Antes de mais gostaria de reconhecer que, sendo mulher cisgénero e branca, escrevo de um lugar de privilégio e de segurança. O que pretendo transmitir não irá resultar, quase certamente, em agressões verbais ou físicas, em perseguições, não me fará ter que largar o trabalho e a minha casa, e esconder-me ou andar incógnita.

Gostaria de reconhecer ainda que, fruto de ter crescido nesse lugar de privilégio, de desconhecimento e de ignorância, e numa sociedade fóbica, carrego comigo ideias e preconceitos contra pessoas cuja identidade de género não foi a que aprendi e interiorizei, e que tenho vindo a trabalhar e a desconstruir ao longo do tempo.

Para conseguir isto, tenho conscientemente consumido conteúdo, essencialmente artístico, da autoria de pessoas trans, não binárias, agénero e/ou género fluidas, sob a forma de performances e peças de teatro, seguindo páginas nas redes sociais de artistas que tatuam, que pintam, que desenham, que moldam, que escrevem, que compõem música, que cantam e que dança, ou simplesmente documentam e dão a conhecer as suas vidas e histórias de diversidade. Tenho procurado misturar-me com elas, conviver, estar presente, ouvir e ver.



Peça Tudo Sobre a Minha Mãe no Teatro São Luiz, Lisboa.

E tem sido verdadeiramente transformador.

Tendo esta vontade, combinei ir ver a peça de teatro de Almodóvar com uma pessoa amiga, sabendo que nela entrava Gaya de Medeiros, artista que tenho vindo a seguir no último ano. Assim como o Ary Zara, Luan Okun, Larie e as Fado Bicha.

Não presenciei o protesto organizado na primeira pessoa, mas graças a ele tive a oportunidade de ver a peça no dia seguinte, já com Maria João Vaz no papel de Lola.

O protesto em si, assisti pelo ecrã do telemóvel, num *reels* de uma página de instagram, comovida, contente, angustiada, com um nó no estômago e lágrimas nos olhos.

André Patrício entra em cena como Lola e alguém grita da plateia:



- “Transfake! Fora do palco!” Keyla Brasil desce pelo corredor central, de cabelo comprido, argolas nas orelhas, maquilhada, de tanga preta e saltos altos, de cabeça erguida, dizendo bem alto:
- “Desce do palco!”
- “Transfake!” ouve-se novamente da plateia.

Keyla sobe e, dirigindo-se a ao ator, diz:



- “Desce do palco. Tenha respeito por esse lugar! Tenha respeito por esse lugar. Respeito!” (pausa).
- “Gente, boa noite, me chamo Keyla Brasil, sou atriz, prostituta e trabalho com... não, não, não, não!”

Enquanto fala, a cortina vermelha começa a descer por cima dela. Keyla não se deixa dissuadir, reposiciona-se à frente do pano e continua:



- “O que está acontecendo agora é um assassinato, um apagamento da nossa identidade como travesti.”

Aproximam-se as assistentes de sala.



- “Por favor não toca em mim. Eu preciso de três minutos para falar para vocês. Se contrataram quatro mulheres, três homens, porquê...”
- “Respeito pelos atores!” Berra um homem da plateia
- “...não contratam duas pessoas trans para fazer a personagem? Sabe porque é que trabalho como prostituta? Sabe porque é que ‘tou chupando pau como Agrado e como Lola? Porque nós não temos espaço

para estar aqui nesse palco, nesse lugar sagrado. Por que se contratam quatro mulheres, quatro homens e não contratam dois travestis? É por falta de dinheiro?”

Enquanto diz estas frases começa a ouvir-se o voz *off*:



- “As desculpas. Se desejar saber mais informações para a restituição do bilhete por favor dirija-se à nossa bilheteira e pode falar com as assistentes de sala. Vamos neste momento terminar o espetáculo, pedimos imensa desculpa. Por favor, vamos abrir portas e o público vai poder sair. Obrigada. Temos informações na bilheteira.”

Sem qualquer tipo de hesitação sobre o que estava a fazer, Keyla persiste:



- “Não. Todo o mundo aqui pagou. Eu faria de graça este espetáculo. A semana passada eu estava trabalhando como prostituta e um homem apontou um revólver na minha cara e eu ia sendo morta! Sabe porque eu ia sendo morta? Por causa disso! Por causa disso! Não estão dando oportunidade para uma travesti trabalhar. É por causa disso. Eu queria pedir para a produção dessa casa, para as produtoras que financiam a produção artística de Portugal que sejam nossos aliados, não contratem somente mulheres, homens... contratem travestis para pelo menos subir ao palco para contar a nossa história, as nossas narrativas, porque isso pode custar as nossas vidas. Muito obrigada.”

Faz uma vénia. Ouvem-se aplausos e gritos de apoio. E Keyla sai de cena.

Custa e angustia ouvir tudo isto porque é tudo verdade. E porque de alguma forma estes factos ecoam em mim. Pela passividade, às vezes indiferença ou distanciamento, que tenho tido perante estas questões. Como se fossem assuntos que não me dizem respeito. E porque mesmo quando Keyla contava a sua história em cima daquele palco, sobre a sua vida, sobre o assassinato de pessoas trans e sobre a sua sobrevivência, várias foram as tentativas de a calar.

Porquê? Porque se considera legítimo silenciar estas vozes, tirar as vidas a estas pessoas e fingir que nada disto acontece?

Mulheres trans são mulheres, homens trans são homens e pessoas não binárias são pessoas.

Porquê?

Não sei explicar, entre os incontáveis que já ocorreram, porquê este momento ou este protesto em particular. Mas as palavras que tinha nos olhos caíram. Sou preconceituosa. Não quero continuar a sê-lo.

Dois dias depois, nervosa mas decidida, fui pela primeira vez a uma manifestação pela inclusão das pessoas trans e não binárias no meio artístico, na nossa sociedade e pela equidade dos seus direitos.

Um agradecimento sentido à Keyla e a todas as pessoas que fizeram com que esta mudança acontecesse. Foi a gota de água necessária para começar a tornar-me uma pessoa melhor. Espero ter, definitivamente, deixado de fazer parte do problema e permanecer, inabalável, do lado da solução.

É sol que te falta(va)

É sol que te falta(va)

A pele quente, a esquentar

Arrepiar com a brisa

Areia suave e dura

É sol que te falta(va)

Repito para acreditar

Respirar este mar

Recapitular e pensar

É sol que te falta(va)

Solta, leve

Serena e descansada

Sorrio com a minha alma

É sol que nos falta(va)

A tua mão na minha

Reaver os nossos corpos molhados

Deitadas na areia

Sal nos nossos beijos

É sol que nos falta(va)

Elisa Foulquié

(Ainda) sobre a palavra “lésbica”

Por Joana Gomes

O Clube Safo existe desde 1996, mais de um quarto de século a lutar pelos direitos de mulheres lésbicas. Claro que essa luta passa por muito mais que apenas reivindicar direitos através de atividades e iniciativas na vertente política; passa por promover também a comunidade, visibilidade e empoderamento. A única forma de conseguir isto passa pela construção de pontes e entendimento dentro da nossa diversidade para que possamos encontrar tudo isso no que temos em comum pelo entendimento das nossas múltiplas diferenças.

Penso ser chegada a altura de abordar a palavra “Lésbica”.

Sem dúvida que a mesma é um farol, uma palavra de uma relevância política e social fundamental para a visibilidade, empoderamento e representatividade que todas pretendemos e necessitamos, pois apenas um número expressivo de todas nós por detrás da mesma bandeira terá a relevância social e política necessária para promover a mudança e conquistas que todas pretendemos e necessitamos.

No entanto, precisamos discutir e debater o que representa para todas nós, sáficas, a palavra “Lésbica”: na sua definição mais estrita é seguramente insuficiente para descrever toda a diversidade das nossas comunidades.

Nesta altura tão crítica da história LGBTQI+ internacional em que as minorias estão a ser atacadas de forma sistemática

e singular por forma a fomentar a desunião e nos tornar a todas um alvo mais fácil, temos de reconhecer a importância deste momento crucial em fazermos precisamente o oposto e **termos a coragem de expressamente incluir o que até aqui tem sido apenas implicitamente aceite mas nunca expressamente declarado**; temos de ter a audácia de expressar de forma clara e inequívoca o que significa para nós a palavra “Lésbica”, que é e será a nossa bandeira.

É fundamental construir as pontes para que as várias comunidades que constituem as vivências e realidades lésbicas se sintam representadas por nós de forma plena.

O desafio que vos quero colocar a todas é abrir este debate e ponderação, até porque certamente muitas de nós não terão a mesma perspetiva, algumas nunca terão pensado sequer no assunto e é

fundamental pensar, falar, ponderar, conhecer e alargar os nossos horizontes por forma a unir todas as nossas irmãs debaixo da mesma bandeira, apenas numa comunidade forte teremos a força e proteção para viver as nossas vidas de forma plena e livre.

No significado mais amplo da palavra “Lésbica”, proponho que ponderemos realidades como bi, pan, mulheres que amam mulheres, mulheres trans, trans feminilidade, mulheres queer, mulheres não-binárias, pessoas que vivenciam a mulheridade/feminilidade sem ser de forma exclusiva e todas as outras realidades que queiram trazer a mesa de forma inclusiva da realidade lésbica global.

Espero ter-vos inquietado, que isso vos faça pensar, engajar neste debate e que contribuam para esta discussão historicamente fundamental e relevante, para que no fim da mesma acrescentemos à representação oficial do Clube Safo o nosso expresso entendimento do que representa para nós a palavra “Lésbica”, sempre a nossa bandeira.

Sei que isto pode ser desconfortável, mas todo o crescimento o é. Não se obtêm conquistas de um lugar de conforto e temor ou fraqueza, mas sim através da nossa capacidade de enfrentar o nosso acomodamento e expressar de forma clara e inequívoca que essas comunidades lésbicas são parte de nós e nós parte delas

Caramelo

*Têu doce sabor
derrete na minha boca

Entre as tuas pernas
encontro o teu ponto
teu ponto de caramelo

És um reбуçado
Que quando desembrulhado
Têm de ser saboreado
Lambido e chupado
Até ao fim*

*Só que não tem fim
Ainda bem que é assim
Encosta-te a mim
Sentir o teu calor
Na minha cara enterrada
Deixa-me extasiada
Louca e consumida por prazer
Prazer de te comer e lamber
Meu reбуçado
Deixa-me desembrulhar-te*

Saborear

o

teu caramelo

Elisa Foulquié

Memórias de uma lésbica antiga

Cada amor tem uma música e cada música um amor!

Por Filomena Loureiro

Às vezes tenho saudades de ser jovem, atrevida e com aquela música no coração. Quem não? Seja qualquer idade que tenha agora!

Por isso, relembro algumas músicas do coração (não são todas?), que embalaram os meus amores e dores de quantas mais?!

Para uma viagem musical estou a lembrar as Mulheres que amei e por quem fui amada e as músicas que são só nossas e, talvez, de todas as que dançaram e amaram uma noite, um momento, uma eternidade que durou aquela hora mágica e transmitiu um poder e vontade de vencer tudo!

Antes de estar com uma Mulher já ouvia/dançava em romance imaginário a Dina, Amália e as americanas lés. “Se Não Puder Dançar Esta Não é a Minha Revolução”, Emma Goldman.

Então, partilho para saberem quem me inspirava. E quem não tem?

A inspiração não é do que nos dão a ouvir, isso são cantigas. A inspiração vem do fundo das nossas almas. Aí mesmo onde imaginamos, desejando ter e tendo ou não com quem partilhar a alegria de amar, ser amada, viver plena.

A nossa memória é construída por vivências que nos marcaram: as datas, as cores, os calores dos sorrisos (não falo de afrontamentos!), os sabores, os aromas, enfim uma sinestesia dos sentidos que nos invade sempre que estamos com aquele fulgor da paixão. Simplesmente um passeio pela vida (Dire Straits - Walk Of Life).

E é fácil de entender (Fácil de entender, The Gift) agora ou quando nos cair a lucidez, que tira muito àquele estado de graça que podia começar algo duradouro, se começar!

Vá, se querem saber: de todos os amores, a minha vida inteira, toda a minha vida, todas as músicas e todas as palavras que poderiam alguma vez explicar um amor (e)terno (e não são todos?) aquela pela voz da única de **Amália Rodrigues, A Gaivota** (vós, as fufas de todo o Mundo, levantem-se e façam uma vénia à Senhora Dona Amália, por favor).

E vem sempre à memória a gratidão de ouvir dançando: Ella Fitzgerald: Cheek to Cheek

E porque esperei por ela ouvindo: Doris Day: Tea For Two

E porque nos prometíamos que nascia uma nova paixão: Simone Bittencourt de Oliveira: Uma nova Mulher

E porque está anunciando uma nova eterna relação para sempre, eu esperando: Nirvana: Come As You Are

E ainda, porque há uma primavera todos os anos, os anos passam e a gente espera e aceita que Ela vem, ela voltou sempre: Anna Netrebko e Elina Garanča: Flower Duet/Lakmé de Delibes

E porque eu já sei que é assim: Natália Correia: Amores eu tenho

E pode ser assim: Maria Bethânia: Tá Combinado

Depois disto, não há música, só silêncio profundo e o luxo de estar só porque a vida é um sopro e só estamos bem quando... (completem a frase se quiserem!)

E a propósito de estar só e do “luxo da solidão”, tomem este poema como uma receita útil:

Fiquei sozinha num domingo inteiro. Não telefonei para ninguém e ninguém me telefonou. Estava totalmente só. Fiquei sentada num sofá com o pensamento livre. Mas no decorrer desse dia até a hora de dormir tive umas três vezes um súbito reconhecimento de mim mesma e do mundo que me assombrou e me fez mergulhar em profundezas obscuras de onde saí para uma luz de ouro. Era o encontro do eu com o eu. A solidão é um luxo. Clarice Lispector, em *Um Sopro de Vida*.

Outra receita para acabar com uma nota alta (cada uma tem o seu momento musical único de *Mi* em cima de *Si* sem qualquer *Dó*: Yazz: The Only Way Is Up, baby



E se alguém pensar que esgotou o imenso universo de felicidade com outra Mulher, tire a água da chuva! Chegada aqui e pronta para honrar o amor que senti. Digo: deixei menos vezes do que fui deixada... Guardo a memória de todas as músicas que nos embalaram os sonhos, os projectos, a luta diária para os realizar.

Mas a Mulher que esteve comigo ficou (não são muitas!), ficará e amarei para sempre o amor que fizemos!

Façam o favor de se amarem e serem honestas com elas, as encontrarem na vossa vida!

(*) Filomena Loureiro, 62 anos, lésbica até ao tutano, sem reservas, nem descontentamentos, a viver em paz e com amor e gratidão por todas...!!! O meu refúgio de Paz e de Mulher! (todas temos um, o meu a Sul, ao Sol e junto ao Mar! Um dia destes falarei de cada amor um lugar; sempre voltarei a San FuFê!

Clube Safo <> Empvision

Parcerias

É com muito entusiasmo que partilhamos a parceria entre o Clube Safo e a Empvision – a consultora de inovação que não separa competências técnicas de competências humanas.

Esta parceria foi criada para potenciar o ADN empreendedor das nossas associadas, através de conteúdos educativos na Zona Livre, promoção de negócios de membros e também pela disponibilização de packs de horas de consultoria trimestrais, para os quais as nossas associadas se podem candidatar, com o objetivo de receberem orientação para montarem os seus negócios.

É neste sentido que lançamos desde já o repto a todas as empreendedoras sáficas:

- Se tens um negócio que queiras divulgar no nosso website e na Zona Livre envia-nos um e-mail com uma breve descrição do teu negócio para: geralclubesafo@gmail.com
- Se tens uma ideia de negócio e precisas de orientação para dar os primeiros passos, agenda a tua sessão de diagnóstico gratuita com a Empvision: hey@empvision.com identificando-te com o teu número de sócia.

Nesta primeira publicação aproveitamos para divulgar o trabalho da fundadora da *Empvision*, Lara Serafim, para saber mais sobre esta proposta de parceria.

Às vezes as pessoas ficam intimidadas com o termo consultoria de inovação, porque assumem que apenas existe para prototipar produtos digitais e criar unicórnios, mas isso não é verdade. **A Empvision existe para introduzir um ADN de inovação e sustentabilidade em todos os negócios** e que estes não têm de ser todos digitais ou altamente escaláveis. **Acima de tudo queremos criar negócios sustentáveis geridos por pessoas boas.**

Agora pensem comigo, se pessoas visionárias se juntarem com o propósito comum de criar negócios que tornem o mundo mais justo e mais sustentável... temos fórmula para o sucesso. É por isso que a Empvision existe, que os Empvisionários existem.

Houve quem me chamasse romântica no início, mas acho que hoje já soube ocupar o meu espaço e sinto que a comunidade empreendedora já está mais aberta a ouvir o que tenho a dizer.

Às vezes as pessoas têm uma habilidade que querem tornar numa fonte de rendimento consistente e criar uma marca que as encha de orgulho. **O nosso papel enquanto consultores**

passa por perceber quem é a pessoa por trás do negócio e o que podem ser as suas características distintivas num mercado em constante mudança.

Como mulher tenho o grande sonho de ver mais mulheres a empreender, porque noto que somos muito menos. As mulheres continuam a estar significativamente sub-representadas em relatórios económicos e índices sobre *start-ups*, ainda que, curiosamente, e de acordo com o índice Mastercard de Mulheres Empreendedoras (2022), Portugal seja o 6º país no mundo com mais mulheres empresárias (32,2%), à frente de países como Espanha, Itália ou Irlanda. Ainda estamos longe de termos oportunidades iguais e a visibilidade que merecemos. Vejo isso em todas as conferências e encontros de empresários em que participo. Lei-o nos artigos e revistas da especialidade.

Sei que há sáfcas com muitas ideias empreendedoras dentro da gaveta ou com negócios lançados, **por isso quero muito poder potenciar e dar visibilidade a estes projetos e provar que ainda temos muito espaço para o ocupar e sabemos fazê-lo muito bem.**

Espreitem o que fazemos na Empvision e usem este espaço para promover os vossos negócios!



Fundadora | Lara Serafim

Website

www.empvision.com

e-mail

hey@empvision.com

Linkedin @empvisionconsulting

Instagram @empvisionconsulting

Facebook @empvisionconsulting

Youtube @empvisionconsulting



+351 92 7962673



Marchas do Orgulho

Divulgamos as Marchas deste ano:

Quando	Onde
17.05.2023	14.ª Marcha contra a Homofobia e Transfobia de Coimbra
20.05.2023	6.ª Marcha LGBT+ de Vila Real
27.05.2023	2.ª Marcha LGBT+ da Covilhã

Quando	Onde
03.06.2023	11.ª Marcha pelos Direitos LGBTQIAP+ de Braga
10.06.2023	5.ª Marcha LGBTI+ de Aveiro
10.06.2023	2.ª Marcha do Orgulho LGBTQIA+ de Sintra
16.06.2023	1.ª Marcha do Orgulho LGBTQIA+ de Évora
17.06.2023	1.ª Marcha do Orgulho LGBTI+ de Chaves
17.06.2023	1.ª Marcha do Orgulho LGBTI+ de Chaves
25.06.2023	2.ª Marcha pelos direitos LGBTQI+ das Caldas da Rainha

Quando	Onde
01.07.2023	2.ª Marcha do Orgulho LGBTI de Guimarães
08.07.2023	18.ª Marcha Orgulho LGBT+ do Porto
15.07.2023	4.ª Marcha do Orgulho LGBT+ de Barcelos
15.07.2023	1.ª Marcha LGBTQIAP+ de Santo Tirso
15.07.2023	6.ª Marcha do Orgulho LGBTQIA+ em Ponta Delgada
22.07.2023	1.ª Marcha LGBTQIA+ de Ovar
29.07.2023	1.ª Marcha do Orgulho LGBTI de Felgueiras

Quando	Onde
09.09.2023	2.ª Marcha do Orgulho LGBTI+ de V. N. de Famalicão
16.09.2023	4.ª Marcha do Orgulho de Santarém
16.09.2023	3.ª Marcha do Orgulho LGBTQIA+ de São João da Madeira
23.09.2023	4.ª Marcha LGBTQ+ de Bragança
24.09.2023	3.ª Marcha pelos Direitos LGBTQIA+ de Leiria
30.09.2023	2.ª Marcha LGBTQIA+ de Vizela

Quando	Onde
07.10.2023	2.ª Marcha do Orgulho LGBTQIA+ de Esposende
14.10.2023	6.ª Marcha de Viseu Pelos Direitos LGBTQIA+

Torna-te Sócia



Somos a única associação em Portugal que, há 25 anos, visa defender os direitos e dar visibilidade às lésbicas no país. Constituímo-nos como um espaço de intervenção social, cultural e política, com o objetivo de proporcionar espaços de encontro, convívio, debate e estabelecimento de laços e ajuda mútua. Entre as nossas atividades, incluem-se programas de apoio psicossocial ligados à saúde, educação, apoio jurídico, terceira idade e outros, bem como momentos de convívio e informação.

As nossas sócias são mulheres, cis ou trans, pessoas não-binárias lidas como mulheres, que se relacionam com mulheres ou outras pessoas lidas como mulheres.

Torna-te sócia para ajudares a tornar tudo isto possível e para que possamos chegar a mais lésbicas! Selecciona o link abaixo para acederes à ficha de inscrição e começa a fazer parte desta família:

<https://bit.ly/3MHSF5r>

www.clubesafo.pt
[@clubesafo](https://www.facebook.com/ClubeSafo)



CLUBE SAFO