

eBook  
Edição Especial

Em Abril, Histórias Mil

# MULHERES

INCOMUNS



Um **tributo** escrito  
às **mujeres** que  
**inspiram!**

# Em Abril, Histórias Mil

## Ficha Técnica

**Título:** Mulheres Incomuns eBook - Em Abril, Histórias Mil

**Coordenação:** Vera Margarida Cunha, Luísa Bernardes, Susana Castanheira

**Edição:** Mulheres Incomuns

**Design da Capa:** Vera Margarida Cunha

**Revisão:** Vera Margarida Cunha, Luísa Bernardes

**Conversão para eBook:** Rita Pedro

**Ano de publicação:** 2025

**Local:** Portugal

**Contato:** [MulheresIncomuns@pista-magica.pt](mailto:MulheresIncomuns@pista-magica.pt)

### **Sobre o projeto:**

Este eBook é uma iniciativa coletiva para dar visibilidade às mulheres através de histórias reais e cartas de reconhecimento.

### **Distribuição:**

Este eBook é de acesso livre, destina-se à partilha e inspiração.

Proibida a sua comercialização.

# Sobre “Mulheres Incomuns”

**“Mulheres Incomuns”** resulta da visão de três mulheres, três mulheres voluntárias - Luísa, Susana e Vera – que, acreditando num mundo onde todas as mulheres possam expressar livremente a sua singularidade, sabem que para que isso aconteça é necessária ação.

A missão da iniciativa "Mulheres Incomuns" é criar uma comunidade de celebração do sucesso feminino, aberta a toda a sociedade, dando visibilidade às mulheres para que estas possam inspirar outras a acreditar num mundo mais equitativo e com oportunidades para todas e, assim, promover a mudança.

É preciso inspiração e ambição contribuindo para que as mulheres possam desenvolver a confiança que lhes permita encontrar o seu espaço e construir o seu caminho.



## Prefácio

**por Luísa Bernardes,  
Susana Castanheira  
e Vera Margarida Cunha**

Este ebook nasceu de um propósito simples mas poderoso: dar visibilidade às mulheres através das suas histórias.

Reunimos testemunhos de homens e mulheres que aceitaram o desafio de escrever sobre uma mulher que marcou as suas vidas e o resultado foi surpreendente – textos de reconhecimento, cartas emocionantes, histórias do passado e do futuro e, todas elas, cheias de gratidão, admiração e memórias vivas.

Mais do que um gesto simbólico, esta recolha constitui um espaço de reflexão e partilha sobre a influência que tantas mulheres exercem, frequentemente de forma discreta, mas profundamente significativa.

**Cada página é uma celebração.  
Uma história.  
Um testemunho.  
Um legado.  
Uma inspiração.**

As histórias aqui reunidas não procuram construir um retrato idealizado da mulher. Pelo contrário: mostram mulheres diversas, com percursos distintos, com desafios concretos e contributos muito próprios. O que têm em comum é o facto de terem deixado uma marca — não pela excepionalidade mediática, mas pela influência real no quotidiano de quem com elas se se cruza ou cruzou.

O impacto destas histórias não se limita às suas protagonistas. Ao serem partilhadas, geram identificação, inspiram conversas, incentivam outras pessoas a refletir sobre quem as influencia e porquê.

Por isso, este ebook pretende, também, ser um ponto de partida para um movimento mais amplo de valorização da mulher em todas as suas expressões.

**Acreditamos que reconhecer é também uma forma de construir.** E que dar espaço à diversidade de histórias é fundamental para uma sociedade mais consciente, mais justa e mais inclusiva.

Para a Comunidade **Mulheres Incomuns** esta publicação é, apenas, uma das iniciativas de um projeto contínuo que pretende celebrar, dar visibilidade, promover a representatividade e reforçar a importância do reconhecimento como **instrumento de transformação social**.

Aqui encontrarás histórias de coragem, resiliência e amor.

Histórias que inspiram.

Histórias que transformam.

Que esta leitura te motive a escrever, também, sobre as mulheres que marcaram a tua vida.

Luísa, Susana e Vera

# Autoras e Autores

*António Calheiros, Ana Paula Pais, Sandra Soares, Dora Caetano, Hilda Pinto, Conceição Zagalo, Ana Mateus, Cristóvão Monteiro, Joana Rico, Carina Magalhães, Adriana Rodrigues, Sandra Marques, Célia Antunes, Sofia Contente, Maria Rafaela, Ana Gonçalves, Maria Eduarda Freitas, Matilde Oliveira, Alexandra Trindade, Pedro Cravo, Ana Cláudia Fernandes, Ana Natário, Norberto Amaral, Isabel Pedrosa, Sara Fernandes, Elsa Silva, Elisabete Mendes, Sónia Silva, Pedro Oliveira, Ana Paula Branco, Cíntia Silva, Helena Cardoso, Alexandra Nunes, Cláudia Silva, Aurora Matos, Joana Rodrigues, Patrícia António, Irene Primitivo, Rita Harries, Sara Malheiro, Cláudia Cavadas, Cristina Passas, Luciene Barroso, Anabela Pereira, Olívia Bernardino, Ana Gabriela Pereira, Gabriela Gonçalves, Luísa Bernardes, Manuela Paixão, Lurdes Morais, Eduarda Oliveira, Manuela Carvalho*



São histórias de  
**Mulheres Incomuns**

# de António Calheiros para Isabel Pedrosa

“ Todas as pessoas têm antigos professores que os marcaram. Para uma maioria das pessoas que passaram pela Coimbra Business School | ISCAC, a professora que identificarão como marcante será Isabel Pedrosa.

Quer seja uma dica sobre uma qualquer ferramenta informática que ainda hoje usam, um feedback que desbloqueou um trabalho que parecia irremediavelmente encravado, uma ligação a alguém que ajudou em alguma situação que parecia impossível de concretizar, um conselho que se revelou uma lição para a vida ou a “simples” resiliência, pedagogia, capacidade de trabalho e interesse por todos os estudantes... não há pessoa que tenha sido sua estudante que não tenha um exemplo a partilhar sobre o que a faz uma das professoras mais impactantes que encontrou no seu percurso.

Leciona na área das Tecnologias de Informação, mas acredito que seria uma professora marcante em qualquer área em que decidisse lecionar. O que a torna marcante não é o imenso conhecimento técnico que toda a gente sabe que tem. O que a torna marcante é a paixão pelo ensino, a empatia com os estudantes e a obsessão em fazer sempre o melhor que for humanamente possível.

Tem uma energia que cansa só de ver. Mas que é tão contagiente que nos envolve e entusiasma como se estivéssemos a lutar pelos nossos sonhos de vida. Até porque é sempre direcionada a projectos e actividades que valem a pena e que nos fazem sentir orgulho em participar.

O cansaço que poderia resultar de todo este trabalho é apenas ultrapassado pela alegria e felicidade que se vê nos seus olhos sempre que algum dos seus antigos estudantes partilha um sucesso.

Sei que a minha escola não é perfeita. Mas sei que todos os dias se está a deslocar na direcção certa devido à presença e acção da Isabel Pedrosa. É um orgulho afirmar-me colega e amigo dela. Espero ter sempre a lucidez para apoiar as suas ideias e a energia para a ajudar a implementá-las. **”**

*“O que a torna marcante é a paixão pelo ensino, a empatia com os estudantes e a obsessão em fazer sempre o melhor que for humanamente possível.”*

# de Ana Paula Pais para **Clara Freitas**

“ Há pessoas que passam pela nossa vida e deixam marcas. E há outras, mais raras, que não apenas marcam, mas transformam, inspiram e iluminam o caminho. A Clara é uma dessas pessoas. Uma mulher incomum, única na sua essência, na sua força e na sua inteligência.

Conheci a Clara em 2000, quando fui trabalhar para o INFT e ela era diretora da Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa – a primeira mulher a ocupar esse cargo, num meio dominado por homens. A empatia foi imediata. A Clara reunia muitas das qualidades que admiro: disponível, atenta, sabia ouvir e perceber o outro para além das palavras. Inteligente, determinada, assertiva, capaz de discernir o essencial e encontrar soluções onde outros viam apenas problemas. Sempre se destacou pela sua competência e dedicação. Mas a Clara não era apenas isso. Para além da competência, da firmeza e da liderança, havia nela uma alegria contagiosa, uma leveza que tornava qualquer desafio menos pesado. No início, foi uma boa companhia. Depois, tornou-se mentora, confidente, amiga. Ensinou-me os meandros da administração pública, guiou-me na cidade grande que, para mim, era um labirinto. Mais do que isso, caminhámos juntas, cúmplices na vida, enfrentando desafios que se assemelhavam. Mães, divorciadas, profissionais exigentes, mulheres fortes, mas de coração sensível.

A vida não lhe poupou tempestades – algumas devastadoras. De saúde, de mudanças, de decisões duras. Mas Clara sempre enfrentou tudo com uma coragem rara. Antecipava o futuro, escolhia o seu próprio caminho, não se deixava levar pela corrente. Clara era – e é – a própria corrente. Nunca escolheu o mais fácil, preferiu o que era certo. Por vezes, quem a vê de fora pode confundir a sua determinação com frieza, mas eu sei que cada decisão sua foi um ato de liberdade.

A Clara gosta de ler. Gosta de encontrar nas palavras o que, por vezes, a vida esconde. Para ela, os livros não são apenas histórias, são guias, são luzes que clareiam e ensinam. Muitas vezes, oferece-me livros ou textos, ajudando-me a discernir com mais clareza, a suportar as dificuldades e a lembrar que vale a pena lutar pelo que acreditamos. É através dessas palavras partilhadas que me mostra novos caminhos, que me dá a mão mesmo à distância, que reforça aquilo que sempre soube: a vida precisa de coragem e de significado.

A Clara gosta de presépios. Não apenas como objetos de coleção, mas pelo que representam. Fascina-se com a sua simplicidade, com a essência que carregam, com o momento que traduzem – um instante que, independentemente da fé de cada um, foi determinante para a humanidade. Para ela, os presépios são símbolos de pureza, de verdade. Mesmo quando os escolhe pelos materiais, pelas formas, pelos autores, o que realmente vê neles é o fundamental da vida: a força que cada um precisa para enfrentar cada momento.

Se tivesse de descrevê-la em poucas palavras, diria que é uma mulher forte, decidida, independente, para quem a amizade e a atenção ao outro são essenciais. Hoje, a serenidade tornou-se um dos seus pilares. A busca pela beleza, pelas relações autênticas e pelo bem-estar de quem a rodeia define esta fase da sua vida.

Não costumo misturar relações profissionais com amizades. Mas a Clara sempre foi diferente. É minha amiga. A verdadeira. E é um privilégio ter alguém como ela na minha vida. 

*“...uma mulher forte, decidida, independente, para quem a amizade e a atenção ao outro são essenciais.”*



# de Sandra Soares para Graça Vaz

“ Gostava de viver num mundo onde não fizesse sentido escrever sobre mulheres incomuns e se escrevesse muito sobre pessoas incomuns. Infelizmente não é assim e no mês onde se assinala o Dia da Mulher, apetece-me falar sobre uma mulher incomum, comum na minha vida desde 2007, o ano em que cheguei à Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra. Refiro-me à chef Graça Vaz, que nessa altura já era comum na vida dos muitos quantos lá haviam passado antes. Atualmente é a única mulher a lecionar nas cozinhas técnicas da formação inicial de cozinha, o que já de si a tornaria incomum, se não houvesse tanto mais a dizer sobre ela, numa profissão onde quase todas as estrelas são homens. Recorde-se que por estes dias duas mulheres receberam estrelas Michelin em Portugal e a maioria das notícias referiam o facto de elas terem recebido a estrela sendo mulheres, em vez, de referirem as habilidades devido às quais haviam ganho as estrelas. A Graça Vaz não tem nenhuma estrela, mas é uma estrela e pelas suas mão, tachos e panelas já passaram muitas dessas estrelas que brilham nos restaurantes de norte a sul do país e por outros lados também... Não é conhecida pelo seu bom humor (ou não fosse chef) mas é das melhores pessoas que conheço, o seu sorriso é contagiate e quando assobia, cala qualquer pássaro primaveril. E assobia muito, para nosso gáudio. Possui o dom de cozinhar para um refeitório cheio de gente e manter o sabor que só o tacho da avó tem. Que conforto! Mas não se atrevam a elogiá-la. Nunca foi ela que fez, “foram os meninos”, refere, pondo-nos logo em sentido! Foram sempre os meninos, nunca ela!

E é isso que faz!

Transmite o conhecimento que está nos livros e domina as técnicas, possivelmente alguns dos tipos de cortes que ensina, até os inventou, mas muito para além da técnica ensina-lhes, como só é possível tacitamente, a temperar com a pitada certa de amor cada prato, impregnando o ADN de quantos “meninos(as)” lhe passam pelas mãos e que vamos encontrando por esses restaurantes fora.

Já viram o quanto lhe devemos?

Sabe ser muito persuasiva, a mim pessoalmente convenceu-me a comer muitos vegetais, o que a minha mãe que também é uma mulher muito incomum, nunca conseguiu, e que hoje me sabem tão bem!

E depois dos 60, é possível desafiá-la para fazer um curso de empreendedorismo no setor agroalimentar utilizando inteligência artificial.

Não é uma mulher incomum?

E se não tivesse nascido mulher?

Provavelmente não estaria a escrever sobre ela, pois não seria algo incomum, provavelmente muitos mais o fariam e a conheceriam. **””**

*“...muito para além da técnica ensina-lhes, como só é possível tacitamente, a temperar com a pitada certa de amor cada prato...”*



# de Dora Caetano para **Maria de Lurdes da Costa**

“ Podia iniciar este texto com vários nomes, mas escolhi um nome simples e vulgar: Maria de Lourdes da Costa.

É esta a MULHER INCOMUM, a quem dedico este texto.

Incomum pela simplicidade e pelo altruísmo com que sempre viveu.

Incomum pela vida de trabalho (duro) e dedicação aos outros.

Incomum por uma vida de luto e de superação.

Falo da minha Avó, nascida a 7 de setembro de 1925, hoje com 99 anos.

Desde muito nova que a Avó Lourdes aprendeu que a vida não era fácil, e que cada dificuldade trazia consigo uma nova oportunidade de superação.

Nascida numa família humilde, no coração da Gândara, numa época em que a terra era tanto sustento, como fardo, a sua infância foi marcada pelo trabalho árduo. Pelos feixes de lenha à cabeça. Pelas sementeiras e pelas plantações. Pelo aprender, desde tenra idade, que o pão se ganhava com muito esforço.

Fez a quarta classe, com uma cabeça de ganso, como ainda hoje gosta de dizer, enquanto solta uma gargalhada, rindo-se da modéstia da sua aprendizagem, num tempo em que a escola era um luxo, mas que lhe aguçou a sede de saber e a curiosidade, infinita, pelo mundo que existia para lá dos limites da Vila de Mira.

Passou por um período de guerra e, com ele, pelo tempo da escassez e do racionamento, mas a sua mesa nunca estava vazia. Azeitonas e broa. Arroz e feijões. O indispensável para alimentar a família e repartir com alguns vizinhos mais necessitados. A fome nunca tomou conta da sua casa, porque onde havia um pouco para um, havia um pouco para todos.

Todos os dias, enquanto os campos ainda dormiam, sob um manto de orvalho, o sol nascia por trás dos pinheiros e cada amanhecer trazia um novo presente e uma nova promessa. A Avó Lourdes casou jovem, como era comum naqueles tempos, e o amor que sentia pelo marido, era forte e tranquilo. O primeiro filho nasceu frágil, e a felicidade de receber um novo membro na família, rapidamente deu lugar a um luto precoce. Três meses após ter sido mãe, deixou de o ser, experimentou uma dor imensa, e ergueu-se. A vida continuava, e com ela chegou a menina dos seus olhos.

Na verdade, parecia que a felicidade tinha finalmente chegado, mas as provações continuavam à espreita. Aos 36 anos, a Avó Lourdes vestiu-se de negro, e nunca mais o deixou. Embora jovem, e viúva, recusou-se a casar novamente. Tornou-se uma mulher independente, para quem a família era a única prioridade: os pais, os sogros, a filha, o genro e, mais tarde, as netas. E nunca se permitiu fraquejar.

Mas a Avó não existia só para a família. Ela tornou-se um exemplo de força, um pilar da comunidade, uma mulher que nunca fechava a porta a ninguém. A casa Gandaresa, onde tinha nascido, e onde sempre vivera, era um refúgio para aqueles que precisavam de um prato de comida ou de um ombro amigo. **”**

Os anos passavam, e a casa da Avó continuou sempre a ser porto de abrigo e aconchego. Mas a vida teimava em roubar-lhe a paz, e tinha-lhe reservado um golpe ainda mais cruel.

A doença chegou com pezinhos de lã, consumindo a sua filha aos poucos, até a levar de vez. Durante três dias e três noites, a Avó chorou como nunca. Afinal, perder a sua única filha era perder uma parte de si. Ao fim de três dias, ergueu-se, como sempre fazia. Tinha três netas que precisavam dela, mais do que nunca, e que viam nela o exemplo maior de força e amor.

Acompanhou-as, formou-as, educou-as, viu-as crescer e transformarem-se em mulheres. Foi avó, foi mãe, foi amiga e conselheira.

Quando o genro voltou a casar, a Avó, em vez de se afastar, ficou a cumprir a promessa feita à sua filha. Ajudou a criar as filhas do novo casal, como se fossem suas netas de sangue. Nunca foi uma sombra do passado, mas um apoio sempre presente, um porto seguro, porque, para ela, o amor nunca se mediou pelo sangue, mas pelo carinho, pelo amor e pelos laços que se criam.

A Avó sempre foi uma mulher do campo. Sabia trabalhar a terra, cultivar e colher. Podou, empou, sulfatou, produziu muitos litros de vinho e fez aguardente nos alambiques, que conhecia como a palma da sua mão. Criou e vendeu animais. Tratou de tudo com a devoção de quem sabe que o trabalho glorifica e sustenta. O tempo nunca a assustava, e a vida, por muito dura que fosse, nunca lhe tirou a dignidade.

Hoje, a Avó continua a viver entre as paredes que guardam as memórias, as confidências, os sorrisos, as lágrimas e a história de uma vida marcada pela perda, mas também pelo amor incondicional. „

*“Tornou-se uma mulher independente, para quem a família era a única prioridade: os pais, os sogros, a filha, o genro e, mais tarde, as netas. E nunca se permitiu fraquejar.”*

# de Hilda Pinto para Mãe

“ Há mulheres que vivem discretamente, sem alardes, sem exigirem reconhecimento. A minha mãe é uma dessas mulheres. Mas quem a conhece sabe que, por trás da sua aparente serenidade, há uma força inabalável, uma resiliência que desafia o tempo e as dificuldades da vida.

Ela não é apenas minha mãe. É a minha fortaleza, a minha bússola, o meu refúgio. Foi nos seus braços que aprendi o significado do amor incondicional, da entrega sem reservas, do sacrifício silencioso que só as mães sabem fazer.

Foi ela quem me segurou quando o chão me fugiu. Quando perdi os Homens da minha Vida – o meu pai e o meu companheiro de sempre – foi a sua presença que me manteve de pé. No meio da dor mais profunda, no vazio mais cruel, a sua força tornou-se a minha força. O seu olhar dizia-me que eu conseguia, mesmo quando eu própria duvidava.

A minha mãe não é apenas uma mulher forte. É a própria definição de força. Uma guerreira que enfrentou as tempestades sem nunca se deixar abater. Que soube transformar a dor em amor, o sofrimento em esperança. Que me mostrou, com o seu exemplo, que é possível continuar, mesmo quando o coração pesa e o futuro parece incerto.

Ela ensinou-me que ser forte não significa não chorar, mas sim ter a coragem de secar as lágrimas e dar o próximo passo. Ensinou-me que a vida pode ser dura, mas que dentro de nós há sempre um motivo para continuar. E mesmo nos dias mais difíceis, quando eu pensava que já não restava luz, era nela que eu via um brilho capaz de iluminar o meu caminho.

A minha mãe é aquela mulher incomum que nunca desistiu. Nem de si, nem de mim. É o meu exemplo maior de amor, de resiliência, de vida.

E por isso, nunca haverá palavras suficientes para lhe agradecer.

”

*“Mas quem a conhece sabe que, por trás da sua aparente serenidade, há uma força inabalável, uma resiliência que desafia o tempo e as dificuldades da vida.”*



# de Conceição Zagalo para Avó Júlia

“

Há tanto tempo que eu queria ter-lhe escrito. Nem sei se me perdoou. Mas sabe, avó, às vezes precisamos de um empurrão e agora foram umas amigas minhas, daquelas que me inspiram a ser a boa menina que a avó sempre me ensinou, que me lembraram que é importante a gente escrever às pessoas de quem gosta, mesmo que seja tarde. Sábias as minhas amigas.

Não é que me sinto ao seu colo só de estar aqui a falar consigo? Avó, tenho tantas saudades suas. A avó está tão próxima e tão distante. Já viu há quantos anos eu não a vejo? Preciso tanto de lhe dizer o que tem sido a minha vida desde os tempos em que a avó me ensinou a fazer aquelas coisas de que eu nem sempre gostava.

A avó lembra-se do crochet? Com toda a paciência a avó me ensinou e de cada vez que me dizia, “Caúcha, vamos lá fazer mais um bocadinho do entremeio” eu lhe respondia, “mas, avó eu já tenho 18 cms.”. Pois é avó, há dias, a arrumar as minhas coisas de menina dei de caras com o meu crochet. Ó Avó. Continua nos 18 cms. Acredita? E acho que não lhe mexo mais... senão a Avó até acharia que eu não estava bem do meu juízo. Mas, verdade, tudo o mais que a avó me ensinou, eu tento fazer direitinho. Sou arrumada, cozinho com esmero o que me ensinou, descasco as favas tirando-lhes a pestana, varro o chão de imediato, nunca mais roubei marmelada por debaixo do papel vegetal, não corto as unhas à frente das outras pessoas, ando sempre com um lencinho na manga do casaco, como com os braços fechados e as costas direitinhas, não ponho os cotovelos na mesa, trato bem as pessoas, penso nos que podem menos do que eu e, avó, não vai acreditar.

Não é que conto a história do soldado aos meus netos? Ó Avó, e acho que consigo ser fiel à sua versão. Quando lhes digo “ai que me cai um braço”, eles arrepiam-se tanto quanto eu me encolhia quando a avó me dizia isso.

Avó, nunca lhe contei. Não é que a minha neta mais nova se chama Júlia? E a avó sabe que eu me comovo agora aqui a escrever-lhe isso? Fiquei tão orgulhosa quando a minha filha Rita tomou essa decisão. Sabe, avó, acho que o amor entre gerações às vezes se manifesta desta maneira.

Ai que já me esquecia. Avó... encontrei um relógio de cuco em Lisboa! Comprei logo. A avó lembra-se quando eu entrava em sua casa e ia direitinha à parede da sala para ver o cuco a sair da porta às horas e às meias horas? O que eu me lembro da avó deliciada por nos ver deliciados.

Avó, eu tenho rezado. E também ensinei as minhas filhas e os meus netos a rezar a oração ao Menino Jesus. Eles gostam... e sabem bem que foi a Avó Júlia que nos pegou essa tradição. E leio muito sobre a Madre Teresa de Calcutá e a maneira como a avó nos ensinou a estar atentos ao que ela dizia. "o importante não é o que se dá, mas o amor com que se dá". "Não devemos permitir que alguém saia da nossa presença sem se sentir melhor e mais feliz". Ainda bem que a avó me ensinou a estar atenta a pequenas frases que encerram lições de vida.

A avó acredita que há tempos, na jornada mundial da juventude, uma irmã das missionárias da caridade me pôs uma pulseira no pulso e, quando eu olhei para ela, achei que era a avó que me estava a dar? Neste momento se calhar estão as duas sentadinhas ao lado uma da outra a rirem-se de mim e das coisas meio tontas que eu digo. Ou a rirem-se para mim, porque eu também estou a sorrir para o que estou a escrever. Só pode ser isso. Ai avó, ficava aqui a noite inteirinha a escrever-lhe.

Ah. É verdade. Nunca mais consegui arranjar daquele queijo amarelo que a avó me dava quando eu me portava bem. Se calhar é porque deixei de o merecer. A avó acha isso?

Avó, a minha mãe está tão parecida consigo. Pronto, talvez não tenha tão bom feitio. Mas, também, aos 98 anos se calhar é normal, a avó não acha? Mas que às vezes eu preciso de reforçar a caridade de que a avó me falava, ai isso é que eu preciso.

Se calhar é por isso que eu não encontro o queijo amarelo.

Então avó, só para eu ficar mais descansada.  
Posso não acabar os 18 centímetros do entremeio?  
Posso continuar a falar de si com gratidão aos meus netos?  
Posso ter faltas de paciência com a minha mãe e a avó manda-me daí um bocadinho da sua santidade?  
Pronto, por tudo isso eu penso no sacrifício de não comer o queijo amarelo.  
Avó, hoje fico por aqui. Porque a avó já deve estar farta da minha tagarelice. Nem a deixo rezar o terço, já viu? Mas, a avó sabe que eu sempre disse o que pensava. Às vezes correndo o risco de levar pimenta na língua. Se calhar hoje soube-lhe melhor ler a carta que há tanto tempo eu lhe queria escrever do que rezar o terço... avó, vá lá, não faz mal dizer-me isso.

Minha avó querida do meu coração.

Um destes dias acabo por ir visitá-la. Guarde o seu sorriso para mim, sim?

Preciso tanto do seu colo. Do seu conforto. Dos seus ensinamentos. Da sua paciência. Do seu beijinho.

Mas, até lá, saiba que eu estou feliz. Que tenho uma família maravilhosa e amigos de que a avó se orgulharia.

E que a todos, sem exceção, eu falo de si como a minha referência de Mulher, verdadeiramente, Incomum.

Muito obrigada, Avó Júlia.

Aceite um beijinho muito apertado desta sua neta que a adora.

Caúcha **”**

*“Avó, nunca lhe contei. Não é que a minha neta mais nova se chama Júlia? E a avó sabe que eu me comovo agora aqui a escrever-lhe isso? Fiquei tão orgulhosa quando a minha filha Rita tomou essa decisão. Sabe, avó, acho que o amor entre gerações às vezes se manifesta desta maneira.”*

# de Ana Mateus para **Cidália Rocha**

“ Do tamanho daquilo que somos...

Porque entrar na vida de alguém é algo muito fácil e inesperado, mas permanecer na existência das pessoas, marcá-las e ser um exemplo não é um percurso acessível a todos.

A Cidália foi uma dessas pessoas, que entrou na minha vida sem data marcada, mas que veio para ficar, com um amor incondicional sempre para dar, com um sorriso contagiante e inegável, daqueles que nunca diz “Não”, que nos serena a alma. Sempre perto, olhamos uma pela outra, sabemos que não há julgamentos, há, sim, formas de ouvir e ver cada dia que nos acontece. Mesmo que as vinte e quatro horas passem, numa sucessão rápida, alucinante e repetida, que não nos permite vermo-nos, ouvirmo-nos, falarmo-nos ou saber como estamos, há sempre algo que não nos permite ficar à distância, o nosso coração sente que precisamos uma da outra. A Cidália é a conversa boa junto ao muro, é a mensagem que vem iluminar o nosso dia mais cinzento ou alegrar o sol mais brilhante. Cada conversa podia ser interminável, cada gargalhada é tão pura e verdadeira que podíamos rir sem parar. De olho brilhante e sempre assertiva, tem sempre um ensinamento, uma verdade para partilhar, sem pedir nada em troca.

Os desafios, que a vida lhe dá, são a prova de que é uma Mulher resiliente, corajosa, ímpar e que não baixa os braços, quando tudo parece estar perdido. Os obstáculos não são postos na mão de qualquer ser humano, são entregues àqueles que têm o poder de transformar, de fazer a diferença, de mudar o improvável e é, por isso, que a Cidália, tem a força de uma “Supermulher”, de uma Mulher que pode ficar na história e fazer história na vida de todos nós. É a conquista, é o começo, o meio e o fim, não deixa nada por dizer, nem deixa nada a meio. Sensata, só partilha o que considera oportuno, pensa do tamanho de uma árvore, mas diz tudo no tamanho de uma delicada folha, certa de que a paz e a tranquilidade são o caminho certo a percorrer.

Cidália, esta é a minha homenagem para uma Mulher INCOMUM, daquelas que não quero perder, que só faz sentido se continuarmos juntas pelos caminhos que nos estão destinados. Sou grata por ter entrado, chegado e ficado na parte da vida que já me coube, quero continuar a viver no aconchego do seu abraço, no carinho dos seus sorrisos, na cumplicidade das suas palavras e no exemplo que é. Obrigada por ser, por saber-estar, por ter a presença que tem e por tanto que me tem mostrado: sou muitas vezes do tamanho daquilo que vejo e não do tamanho da minha altura (numa paráfrase ao sábio poeta, Alberto Caeiro), pois a Cidália faz-me ver para lá da minha altura. Obrigada.

De alguém que a admira. „

*“...foi uma dessas pessoas, que entrou na minha vida sem data marcada, mas que veio para ficar, com um amor incondicional sempre para dar, com um sorriso contagiente e inegável, daqueles que nunca diz “Não”, que nos serena a alma.”*



# de Cristóvão Monteiro para Margarida

“ Este livro é uma homenagem a mulheres incomuns e, de forma alguma, poderia ser escrito sem ti.

Desde o primeiro momento, foste a minha primeira casa, o meu primeiro amor, a primeira voz que conheci. Em todas as fases da minha vida, estiveste lá. Não como uma presença qualquer, mas como a mais forte, a mais firme, a mais inabalável. Sempre foste mais do que mãe: foste um porto de abrigo, uma bússola, um farol, um refúgio e uma grande inspiração.

Ser teu filho é carregar dentro de mim a tua força, mesmo quando não me sinto forte. É saber que, aconteça o que acontecer, existe um lugar onde o amor nunca falha, onde a ternura nunca acaba, onde o apoio nunca se esgota. É saber que há alguém que me conhece para além das palavras, que me lê nos gestos, que entende os meus silêncios e acolhe as minhas lágrimas sem qualquer julgamento.

És incomum, Mãe, porque és feita de uma matéria rara. Uma mistura de coragem e delicadeza, firmeza e doçura, razão e instinto, sempre na medida certa. És a mulher que se levanta mesmo quando a vida pesa, que avança mesmo quando o caminho é tortuoso, que cuida de todos sem nunca pedir nada em troca. Vi-te ser forte quando tudo parecia desmoronar, vi-te encontrar soluções quando todos viam problemas, vi-te transformar dias simples em memórias inesquecíveis. E em cada um desses momentos, aprendi.

Aprendi contigo que amar é dar sem contar. Que ser forte não significa não chorar, mas sim seguir em frente apesar das lágrimas. Que errar faz parte, mas desistir nunca pode ser uma opção. Aprendi que a verdadeira beleza não está no que se vê, mas no que se faz.

Este livro celebra mulheres que desafiam o comum, e não há ninguém que encarne melhor essa essência do que tu. Nunca seguiste um guião, nunca te limitaste ao esperado, nunca foste apenas o que o mundo dizia que devias ser. Criaste o teu próprio caminho e, no meio disso, ajudaste-me a criar o meu.

Hoje, escrevo estas palavras sabendo que nunca serão suficientes para te agradecer tudo o que fizeste, fazes e, oxalá continuarás a fazer por muitos e longos anos. Nunca serão suficientes para expressar o quanto te amo e admiro. Nunca serão suficientes para descrever a dimensão da tua importância na minha vida. Mas são a minha forma de registar, em páginas que ficam, aquilo que já está gravado em mim desde sempre. Foste, és e serás sempre a mulher mais extraordinária.

Para ti, Mãe, que és muito mais do que incomum. És única. **”**

*"Vi-te ser forte quando tudo parecia desmoronar,  
vi-te encontrar soluções quando todos viam problemas,  
vi-te transformar dias simples em memórias  
inesquecíveis. E em cada um desses momentos,  
aprendi."*



# de Joana Rico para **Vera Margarida Cunha**

“ Vera, o verão personificado. Mulher de palavra quente e alma luminosa que por acaso adora o sol. Talvez não seja um mero acaso.

Nas melhores memórias que partilhamos juntas, ele também está sempre lá. Junto com ele, estão as nossas sardas multiplicadas, as peles mais bronzeadas, os risos a ecoar no bordo da piscina, as sestas misturadas com areia, a nossa banda sonora favorita com cheiro e som a mar, as caminhadas natalícias pontuadas pelo sol de inverno, os brindes, em copos chiques, ao pôr do sol, as cantorias no carro de janela aberta, os festivais de verão, os desfiles de moda na quinta com a famosa tendência oversize, até nos sapatos.

A minha Vera, mulher-sol, de força e órbita própria, sempre em movimento e em busca daquilo que alimenta a sua energia, guia-me desde meia-leca (não é que tenha crescido muito desde então). Ela guia sem impor, educa sem rigidez e ouve sem questionar. Apenas posso esperar que as nossas memórias que já deram muitas voltas ao sol, perdurem por muitos solstícios.

O sol, como ela, por vezes vive rodeado de homens-nuvem, que limitam o nosso campo de visão e abafam o nosso brilho; homens-pingo de chuva, que sem permissão nos querem molhar; homens-vento que mesmo sem direção nos arrastam com eles; homens-relâmpago cuja violência divide e destrói; homens-tempestade, ruído de alegada supremacia que humilha; homens arco-íris que por fora são tudo o que deveriam ser mas que tal como os outros só existem nos dias de chuva.

No entanto o que a Vera, de lição veraz, demonstra é que tudo isso é apenas o que nos rodeia. E lembra, que o que está à nossa volta não tem de estar dentro de nós.

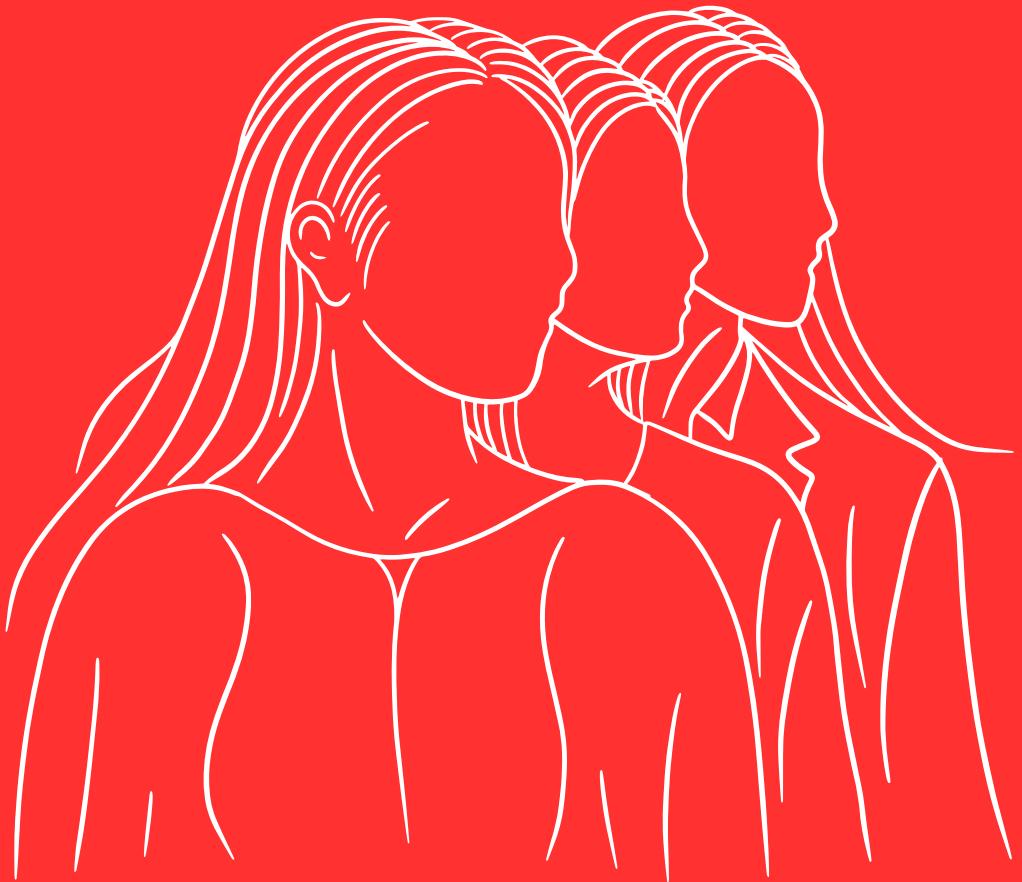
Há muita luz em quem não quer dar à luz. Há muita luz em quem não quer viver na sombra de ninguém.

Espero que um dia possa escrever sobre uma mulher sem ter de mencionar a palavra homem. Nesse dia, viveremos num mundo melhor.

Até lá, que a minha Vera inspire o mundo e que os sóis se multipliquem por aí. Que seja comum ser uma mulher incomum.

Por mais que o sol se ponha e por mais que dele se disponha, amanhã ele volta a nascer. **”**

*“...mulher-sol, de força e órbita própria, sempre em movimento e em busca daquilo que alimenta a sua energia, guia-me desde meia-leca (...). Ela guia sem impor, educa sem rigidez e ouve sem questionar.”*



# de Carina Magalhães para Maria Luci Ramos

“ Nasci de uma guerreira

Nasci de uma guerreira, de uma mulher do campo, que casou muito jovem, demasiado jovem e emigrou com o meu progenitor para terras de França, num tempo em que ir a salto era a forma de fugir de um regime opressor.

Nasci de uma guerreira, de uma mulher que se adaptou a custo à vida numa grande cidade estrangeira onde, para além da língua, a solidão era outro entrave, longe da aldeia e longe do seu. Mas enfrentou a dureza da vida e aprendeu a língua para se desenrascar e para compreender as suas várias patroas.

Nasci de uma guerreira no ano da revolução, em França, longe dos tumultos de Portugal, longe daqueles que não tinham a mesma liberdade que ela alcançara. A minha Mãe teve-me pequenina e frágil, mas por mim trabalhou dia e noite, arranjou-me uma ama amiga, portuguesa, e nunca deixou que nada me faltasse, a minha guerreira.

Nasci de uma guerreira, uma mulher que voltou a engravidar e avisada dos vários riscos, não desistiu de ter mais um filho, mesmo tendo de passar meses hospitalizada antes de ele nascer, mesmo tendo ele nascido prematuro, mesmo tendo ficado com uma depressão pós-parto... A minha Mãe nunca desistiu de nós, da vida, do amor...

Nasci de uma guerreira que devido a um acidente de trabalho do meu progenitor, teve de voltar à aldeia que a viu nascer, a anos-luz da civilização, deixou de ter um emprego para trabalhar no campo e tomar conta da casa, para aturar o mau feitio do meu progenitor que começou a beber e a trazer para casa todas as suas frustrações, descarregando-as em cima da minha Mãe.

O ódio e a raiva do progenitor aumentaram, mas a Mãe guerreira, apesar das lágrimas e do medo, protegeu-nos sempre e nunca se deixou abater. Preocupou-se com a nossa educação, incentivou-nos e ajudou-nos como podia.

Nasci de uma guerreira que nos últimos 30 anos sofre diariamente com as injúrias do meu progenitor, com o papel de cuidadora que já desempenhou 3 vezes com muito sofrimento e mágoa... uma sogra demasiado má para aceitar a ajuda que lhe era dada, um pai que nunca gostou de ser mandado e que até ao fim da vida, já sem forças a destratou cruelmente, foram anos duros de lágrimas, de dor, de vontade de desaparecer...

Nasci de uma guerreira que nasceu de uma outra guerreira, a minha avó materna, minha madrinha, minha “velhinha” com o eu lhe chamava no final e que foi também cuidada pela filha, tendo sempre com um sorriso e um “está tudo bem, filha”. Quando partiu destroçou-nos...

Quem me dera ser assim, guerreira, como Ela, a minha Mãe, a minha Luci, a pessoa que eu mais amo e admiro nesta vida. **”**

*“...uma mulher que se adaptou a custo à vida numa grande cidade estrangeira onde, para além da língua, a solidão era outro entrave, longe da aldeia e longe dos seus. Mas enfrentou a dureza da vida e aprendeu a língua para se desenrascar e para compreender as suas várias patroas.”*



# de Adriana Rodrigues para **Augusta**

“ Quando reflito sobre o papel das mulheres na sociedade, e o quanto (ainda) é tão difícil sê-lo, mais valorizo o quanto alcançam, diariamente, nas “suas lutas”. Sempre fui e serei, defensora das mulheres e dos seus direitos. Ser “mulher” implica dores menstruais todos os meses, importantes alterações hormonais, a preocupação se suja a roupa ou a cadeira onde está sentada; implica, muitas vezes, a preocupação se ser mãe irá ou não prejudicar a sua carreira; uma divisão extramente difícil e extenuante, entre a dedicação à sua vida profissional e o sentimento de que se está a falhar aos filhos; ser mulher é ainda sofrer de comportamentos misóginos, não declarados ou assumidos, os mais difíceis de combater; ainda é o sentir desigualdades gritantes ao nível dos salários ou das responsabilidades que lhes possam vir a ser atribuídas; ser “mulher” é ter de se ver, em muitos casos, defendida por uma “lei da paridade”.

Ser “mulher” é tudo isto, e é muitíssimo mais, numa complexidade incrível entre o ser, o sentir e o que lhe é permitido. É uma luta constante. Mas também é muito bom. Porque é ser-se feita de camadas, de complexidade, de uma força interior inexplicável. É ser-se feita de coragem e determinação, mas também de ternura, de sensibilidade, e de um coração onde cabe quase tudo e todos.

Neste contexto pensar numa mulher “incomum” deverá ser pensar-se na mais comum das mulheres, a que representa muitas ou quase todas.

Provenho de uma família numerosa, com muitos tios e primos, tanto do lado materno, como paterno. A minha avó materna, Augusta, teve 10 filhos (5 filhas e 5 filhos) e, após uma humilde, difícil e sacrificada vida conjugal, tendo ficado viúva, viu-se na iminência de os ter de criar sozinha a todos. Acabaram os mais velhos por ter de orientar os mais novos, e os mais novos por aprender a viver com o exemplo dos mais velhos.

Eram tempos difíceis aqueles. Passaram privações, e ainda hoje a minha mãe me conta a história do camião das socas, que todos os anos no Natal, “tinha um acidente”. Ainda recorda com mágoa nunca ter chegado a ter as tão desejadas socas. Não havia luxos, nem estudos, nem viagens.

Havia sim, um sacrifício abnegado, quase cultural num país onde imperava a ditadura e “Fátima, Futebol e Fado”. Todos os filhos começaram a trabalhar cedo, a sair de casa cedo, quando iam “servir” nas casas dos professores ou de famílias mais abastadas - acabada a 4.<sup>a</sup> classe, e decorados os nomes de todas as serras e rios do país.

Ainda assim, todos os filhos da Augusta vingaram, todos prosperaram e, sobretudo, têm saúde, têm as suas próprias famílias, são bons e são honestos. Que grande vitória esta, para a Augusta.

A Augusta tem hoje 93 anos. Gosta de doces e de mimo. Os seus filhos vêem nela um pilar, sem a qual, sinceramente, não sei como sobreviverão um dia. Penso que a Augusta nunca desaparecerá. **”**

*“Augusta, teve 10 filhos (5 filhas e 5 filhos) e, após uma humilde, difícil e sacrificada vida conjugal, tendo ficado viúva, viu-se na iminência de os ter de criar sozinha a todos. Acabaram os mais velhos por ter de orientar os mais novos, e os mais novos por aprender a viver com o exemplo dos mais velhos.”*



# de Sandra Marques para Noémia Marques

“ Primeiro, dizer que é um privilégio escrever estas linhas, depois, esta é, certamente, uma carta dedicada a todas as mulheres incomuns, eu diria, que somos todas incomuns em algum aspeto.

Parece-me, é que, pelo rótulo ou pelas regras impostas pela sociedade, que nos molda ao longo da vida, todas as mulheres incomuns introvertidas, sentem receio de se expressar, receio de serem quem são, receio de fugirem ao padrão imposto, receio do julgamento dos outros e, na maioria dos casos das outras mulheres, também elas incomuns e com os mesmos receios.

Mas não é sobre todas as outras mulheres que escrevo esta carta, é sobre todas as mulheres incomuns que habitam a Noémia, ou a avó Nema para os seus queridos netos.

O que existe de incomum nela não é nenhum superpoder ou um ato digno de ser escrito nos anais da história, são os pequenos gestos, são os detalhes, são os pormenores.

Quem nos incutiu que temos de fazer um grande feito para ser incomum? Porque raio não podemos ser incomuns dentro do nosso dia-a-dia? Porque será que não se considera incomum a forma como uma mulher prepara o pequeno-almoço à sua família? Ou como faz um bolo para o chá? Será que conseguem imaginar todo o amor e dedicação que cada mulher coloca nas tarefas que dedica ao outro, algumas vezes sem exceção.

É isso que a avó Nema faz, a avó que é a minha mãe, das mulheres que mais admiro, nem sei se consigo arranjar adjetivos que preencham a imensa admiração que sinto por ela e o quanto aprendi, não só com o que me ensinou diretamente, mas pelas suas atitudes que fui observando e retirando ensinamentos.

Ela não veste a capa de supermulher, é simplesmente uma mulher comum, com um dia a dia incomum, nos mais variados aspectos.

Ela é a mulher que faz o nosso bolo preferido quando a visitamos, ela é a mulher que faz o folar da forma que mais gostas, ela é a mulher que te ajuda quando precisas de encontrar uma cabaça para um ritual. É a mulher que leva água da fonte da aldeia e um xaile, porque tu pediste, e não questiona o porquê e tão pouco julga.

Ela partilha as histórias com amor e carinho, ela cuidou dos netos com um amor tão grande e ao mesmo tempo com a disciplina e educação necessária. Deu-lhe tantos mimos e ao mesmo tempo ensinou sobre a responsabilidade, o respeito, a empatia e os limites.

Tem sempre um sorriso e uma fatia de pão-de-ló, ou de bolo de mel. Ela faz a linguiça preferida da neta, ou as fatias fritas de massa de pão que reúne todos à mesa nas manhãs de sábado, mesmo os que já tinham tomado o pequeno-almoço cedo.

Ela é Amor e Sorriso, mas essencialmente amor, e isso é que faz dela incomum. **”**

*“Ela não veste a capa de supermulher, é simplesmente uma mulher comum, com um dia a dia incomum, nos mais variados aspectos.”*



# de Célia Antunes para Mariana Calaça Baptista

“ Mariana Calaça Baptista, é arquiteta desde 2003 e gestora cultural desde 2017.

Durante a crise económica de 2008, decidiu deixar Lisboa e foi para o interior gerir um Turismo Rural em Óbidos durante 5 anos. Aí conheceu a grande paixão que os estrangeiros têm por Portugal. Em 2014 começou a trabalhar mais perto de associações culturais e voltou à academia, altura em que decidiu criar o seu próprio projeto que pode ser visto no [www.marianacalacabaptista.pt](http://www.marianacalacabaptista.pt).

Durante este novo desafio, participou na produção de vários projetos como gestora cultural e teve a oportunidade de coordenar o Royal Escapade 2017 para a Versailles Foundation em Nova Iorque, o Caldas Creative Tourism no CREATOUR em 2017, o Vouzela Raiz em 2019 e a CES Summer School nas Caldas da Rainha. É Secretária da Direção da Centro Portugal Film Commission desde 2021 e é também colaboradora regular da Moondo Magazine <https://ilmondonuovo.club/imn2023>

Hoje é Diretora do ART&TUR – Festival Internacional de Cinema de Turismo e FilmCommissioner como Diretora Geral da Centro de Portugal Film Commission.

É uma criadora e agitadora inquieta e adora o processo criativo que nos une aos projetos, nomeadamente quando colabora em parceria com outros autores, produtores e artistas como o projeto By.Vouzela e o projeto Saia de Casa, na área do upcycling da moda sustentável. A Mariana é uma agente ativa no desenvolvimento dos territórios.

Tem uma visão ampla do todo e intervém cirurgicamente nos territórios. É elegante e sofisticada na forma como comunica a sua mensagem e é destemida nas suas inseguranças/fragilidades. Leva a vida muito a sério, com compromisso e honra pelo que se envolve. É exigente com ela própria e com quem trabalha, mas também uma doçura para quem a conhece bem.

Ela é o fogo, a terra e a água, sendo o ar o elemento que a leva a viajar a criar e lutar por ideais que acredita, num propósito de criação de valor a médio a longo prazo, que não se restringe a um território, mas a todo o planeta, através da Film Commission que está difundida em muitos países e continentes.

”

*“É uma criadora e agitadora inquieta e adora o processo criativo que nos une aos projetos, nomeadamente quando colabora em parceria com outros autores...”*



# de Sofia Contente para **Teresa Durão**

“ Sabem a primavera? A alegria dos dias maiores, o cheiro das flores (para quem mora longe das grandes cidades!), o sol e a frescura das manhãs de céu azul, sabem? É comum, não é? Ainda assim traz-nos sensação de recomeço a cada uma que passa.

Sabem o verão? Os reencontros na praia, os mergulhos rejuvenescedores, as conversas intermináveis nas esplanadas, o calor e os por de sol, sabem? É comum, não é? Ainda assim traz-nos sensação de descanso, ano após ano.

Sabem o que não é comum? É alguém que é primavera e verão... é alguém que é alegria, sol e frescura, enquanto é casa, reencontro e calor. É incomum, é ou não é?

Ela é isso tudo e muito mais... ela é a verdadeira mulher incomum, porque torna incomuns de todas as outras mulheres e isso é um feito!

A Teresa tem a frescura de uma criança, o sorriso quente como o sol e nos olhos uma alegria que nos invade, que contagia!

A Teresa tem na conversa, na boa conversa, o poder de chegar a todas as pessoas, a todas as mulheres que toca e ajuda. Para elas, e para todas, tem o poder de um mergulho rejuvenescedor.

A Teresa dirige uma associação de apoio às mulheres em todas as fases das suas carreiras, mas o maior impacto é nas que estão em situação de desemprego, há mais ou menos tempo, que chegam à associação muitas vezes em situação de fragilidade pessoal, com autoestima magoada das rasteiras da vida, sem grandes perspetivas de uma primavera nas suas vidas.

A Teresa e as outras mulheres incomuns que trabalham voluntariamente na Dress for Success trazem a primavera e o verão, dão o mapa e as coordenadas para que outras mulheres reencontrem o sol e deixem o pesado inverno para trás, para que voltem a acreditar em recomeços.

A Teresa acredita no papel fundamental das mulheres no Mundo, nas sociedades, nas cidades, nas profissões, nas famílias. Acredita que as oportunidades devem ser para todos/as, sabe que isso ainda não acontece, por isso não baixa os braços, em vez disso estende-os, abraça, acolhe.

A Teresa é uma mulher incomum porque nunca desiste daquilo em que acredita, porque não se deixa abater pelos desafios que vão surgindo. A Teresa é uma mulher incomum porque assumiu para si o propósito de ajudar outras mulheres, em situações mais ou menos vulneráveis, sem pedir nada em troca. A Teresa empodera outras mulheres. É uma mulher incomum porque, com a sua delicadeza, consegue reunir outras mulheres no mesmo propósito e assim apoiar quem de outra forma não saberia o que fazer quanto ao seu futuro, criando uma rede de suporte para alturas difíceis. A Teresa lidera pelo exemplo e de forma humanista.

A Teresa dá de si, dá muito de si ao projeto que dirige. E aos outros. E a todos. A Teresa Durão é uma Mulher Incomum! „

*“A Teresa tem na conversa, na boa conversa, o poder de chegar a todas as pessoas, a todas as mulheres que toca e ajuda. Para elas, e para todas, tem o poder de um mergulho rejuvenescedor.”*



# de Maria Rafaela para Célia Cristóvão

“ o meu maior exemplo,

Dizer que a minha mãe é a melhor do mundo seria um cliché. E talvez todos aqueles que tiveram essa sorte digam o mesmo. Mas a minha mãe nunca precisou de rótulos, elogios ou declarações efusivas. O seu amor não se expõe, não se explica. Vive-se. Está nos gestos mais discretos, na atenção silenciosa, na forma como cuida sem pedir reconhecimento.

Tem o maior e mais bonito sorriso do mundo. Um sorriso que ilumina sem artifícios, que acolhe sem promessas. Move-se com delicadeza. No entanto, possui uma postura que impõe respeito sem esforço e uma presença que não deixa ninguém indiferente. Aprecia o que muitos ignoram: o cheiro da terra molhada depois da chuva, as pequenas flores que insistem em nascer entre as pedras do jardim, o prazer de um café à beira-mar sem olhar para o relógio. Casca de laranja mergulhada em chocolate amargo. Um livro lido devagar, saboreado como quem prolonga um momento precioso. O despertar tranquilo ao fim de semana, quando o dia se molda à vontade, e não o contrário.

É uma mulher de batalhas silenciosas e conquistas discretas. Ensinou-me que nada se alcança sem esforço, que os sonhos não chegam de mão beijada e que o caminho certo raramente é o mais fácil. Com ela aprendi que resiliência não é endurecer, mas resistir sem perder a essência.

Nunca precisou de palavras para demonstrar amor. Vejo-o quando me prepara o jantar porque percebe que não tive tempo. Quando passeia o meu cão sem eu pedir. No casaco que me deixa à mão porque sabe que à noite arrefece. Nos gestos simples que dizem mais do que qualquer discurso ensaiado.

Se sonho ser mãe, é porque tive o melhor exemplo. Não porque tenha sido perfeita, mas porque foi real. Porque me mostrou que amor não precisa de ser dito para ser imenso. **””**

*“O seu amor não se expõe, não se explica. Vive-se. Está nos gestos mais discretos, na atenção silenciosa, na forma como cuida sem pedir reconhecimento.”*



# de Ana Gonçalves, Célia Antunes e Mónica Gama para **Marlene Sousa**

“ Marlene, queremos que saibas que para nós, és uma MULHER INCOMUM!

Porque és uma mãe maravilhosa, de 3 filhos espetaculares e és exemplo de que é possível conciliar a vida familiar com uma vida profissional bastante ativa;

Porque és uma pessoa genuína e muito generosa, características cada vez mais escassas num mundo onde tantas pessoas vivem apressadas e focadas exclusivamente em si mesmas;

Porque tens uma enorme capacidade em aceitar o outro, respeitando a individualidade de cada um, qualidades que fazem de ti um verdadeiro exemplo de humanidade e de humildade.

És a amiga que qualquer pessoa gostaria de ter, sempre presente, sempre disponível, sempre atenta.

Porque tens um papel ativo e dinâmico na nossa comunidade enquanto jornalista do “Jornal das Caldas”.

És uma profissional de excelência reconhecida, uma pessoa agregadora de pessoas e instituições, em que a tua presença e envolvimento são sempre uma mais-valia.

Gostas particularmente de planejar e organizar eventos e tens contribuído em conjunto com o “Jornal das Caldas” o acesso a palestras, debates, conferências, apresentações de livros, onde abordados temas relevantes para a sociedade, tais como: responsabilidade social, empreendedorismo, turismo, saúde, solidariedade, educação. São sempre eventos com grande adesão do público, que reflete o sucesso dos mesmos, traduzindo a capacidade de mobilizar pessoas e instituições da nossa comunidade.

Por exemplo, o “Caldas Fashion”, evento do qual és mentora tem acontecido ao longo dos anos e teve a sua 1ª Edição em junho de 2014. Tem na sua génese, a dinamização o comércio local com uma passagem de modelos com a participação de diversas lojas locais, para apresentação de vestuário de criança, adulto e acessórios de moda, aliado a momentos musicais e que incorpora sempre uma vertente solidária para apoio a uma instituição local.

Face ao exposto, achamos que esta é a forma perfeita e o tempo certo para eternizarmos o que pensamos de ti e que nunca é demais reforçar.

A tua forma de ser e de estar toca a vida de quem tem o privilégio de te conhecer, quer profissionalmente, quer pessoalmente.

Obrigada pela tua ligação à comunidade! „

*“És uma profissional de excelência reconhecida, uma pessoa agregadora de pessoas e instituições, em que a tua presença e envolvimento são sempre uma mais-valia.”*



# de Maria Eduarda Freitas para **Cecília Guiomar Caetano**

“ Mulheres Incomuns: Líderes que Transformam Vidas

A mulher que vos quero falar é uma mulher que reflete o verdadeiro significado de ser incomum. A sua vida é dedicada, de corpo e alma a causas sociais, que fazem a diferença na região, é fundadora da associação "Querer Harmonia", criada em 2018, dedicada ao apoio de famílias carenciadas e vítimas de violência doméstica, levando esperança e solidariedade a quem mais precisa.

A associação que fundou e onde trabalha todos os dias, é um reflexo do seu compromisso para com o próximo, trabalha incansavelmente para proporcionar apoio emocional, psicológico e material às pessoas que enfrentam dificuldades extremas. Sabendo que a verdadeira transformação começa no dia a dia, a sua entrega única, acompanha cada história, ouvindo cada pessoa e ajudando cada família com dedicação e compromisso.

Com um coração enorme, sempre pronta a apoiar e ouvir, uma trabalhadora incansável, com um compromisso inabalável com os outros. A sua dedicação à Associação e à sua causa é contagiente, pois acredita que a harmonia é o caminho para a verdadeira mudança. No seu dia a dia consegue transformar a vida de famílias e utentes, proporcionando não só apoio material, mas também um espaço onde impera a compreensão, a esperança e a possibilidade de um novo começo.

Além de ser uma mulher empoderada, é uma mulher de ação, que acredita que, para impactar positivamente a sociedade, é preciso estar presente, ser acessível e estar disposta a lutar pelas causas que realmente importam. A sua abordagem prática e sua entrega pessoal mostram que o sucesso não se mede apenas pelo que se conquista materialmente, mas pelo impacto que se causa na vida de outros.

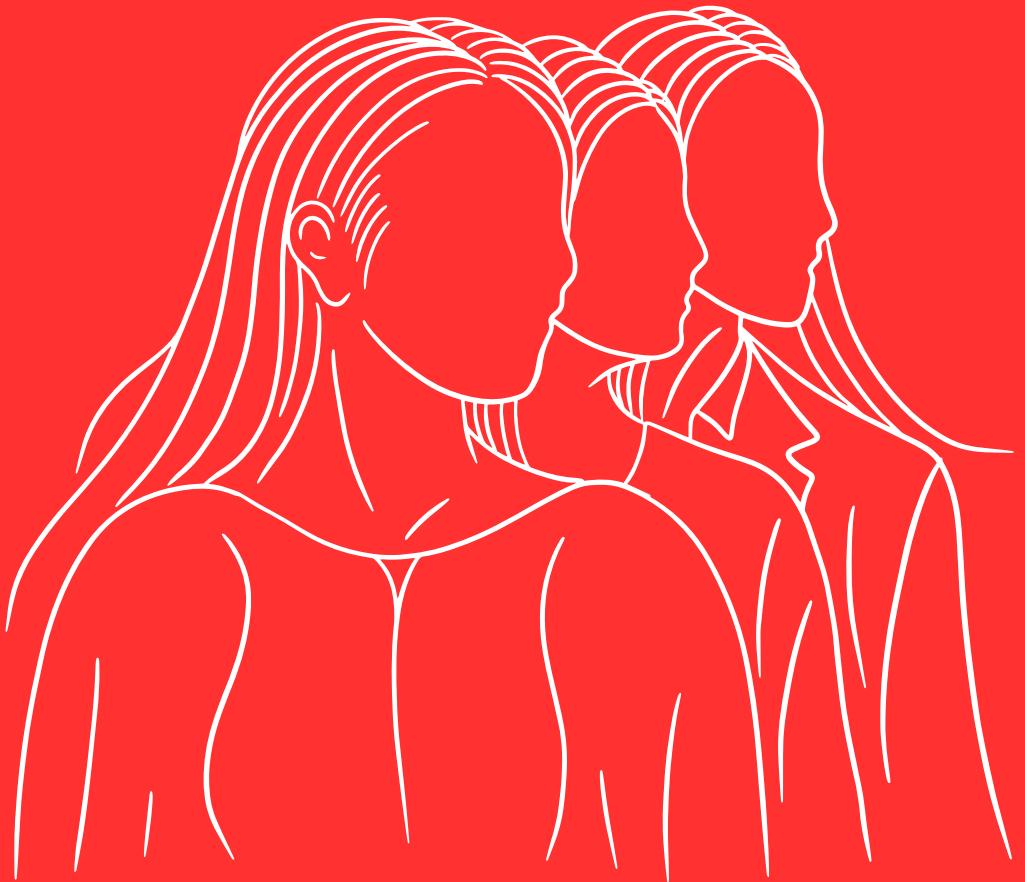
Querem saber o que a torna tão especial? Lealdade!

O seu coração é imenso, e nele cabem todas as pessoas que têm o privilégio de a conhecer. Seja na sua vida profissional ou pessoal, a sua presença é um pilar de amor e solidariedade.

Esta mulher é um exemplo perfeito de uma líder incomum, que não precisa de reconhecimento público para ser um verdadeiro pilar de transformação. A sua força, bondade e empatia servem de inspiração para todos ao seu redor. É a prova viva de que as mulheres que escolhem fazer a diferença, sem esperar nada em troca, são aquelas que deixam um legado duradouro na sociedade.

Num mundo em que tantas vezes se valoriza a fama e o sucesso individual, a mulher que vos descrevo, a Cecília, é uma mulher incomum, de muita coragem e dedicação, que consegue pacificar e melhorar o mundo ao seu redor, inspirando , outros e futuras gerações a seguir o mesmo caminho da sua liderança feminina. **”**

*“É a prova viva de que as mulheres que escolhem fazer a diferença, sem esperar nada em troca, são aquelas que deixam um legado duradouro na sociedade.”*



# de Matilde Oliveira para Mãe, **Alexandra** **Nunes**

“ Passo a vida a ouvir que sou igual à minha mãe. Somos irmãs para muitos e fotocópia uma da outra para outros tantos. A verdade é que depois de muito tempo em frente ao espelho a rodar a cara à procura das semelhanças que temos, continuo a falhar na missão. Ainda assim, quando me vejo ao espelho à sua procura vou encontrando indícios. A princípio vejo a altura e o cabelo curto ondulado, viro-me um pouco e vejo a organização, a vontade de ter tudo a correr bem e sem imprevistos. Levanto o queixo e vejo a compaixão, o amor à ciência e a curiosidade de saber explicar tudo. Passado algum tempo em pé a fazer caretas ao meu reflexo, encontro mais algumas coisas que ainda estão longe, percebo que me falta experiência para lá chegar.

Falta-me atingir a sua maneira de amar, o seu conhecimento sobre o mundo, a sua criatividade que sempre invejei a pintar mandalas, a sua disponibilidade para ver as minhas conquistas e me apoiar quando não chego aos resultados que quero. Quando crescer quero levar o que me ensinou e aquilo que aprendi a ver. Quero poder encontrá-la facilmente no meu reflexo sem nunca deixar de me conseguir ver.

Gosto de ti, mãe.

Com todo o meu amor,  
A tua eterna ratita.”

*“Falta-me atingir a sua maneira de amar, o seu conhecimento sobre o mundo, a sua criatividade (...), a sua disponibilidade para ver as minhas conquistas e me apoiar quando não chego aos resultados que quero.”*

# de Alexandra Trindade para **Cidália Nunes,** **Pescadora de Caranguejo**

“ Casinha caiada de branco, portas e janelas debruadas a azul forte e em volta apenas o verde da vegetação rasteira. Lá longe, no horizonte, um risco de azul do rio Sado.

Esperava o casal de pescadores, donos desta morada, que me permitiria avançar e descobrir uma história até então ainda não contada em Portugal. Chegaram num carro antigo, vindos do pequeno porto do Possanco, a escassas centenas de metros da casa.

Com mais de 70 anos, pequena e franzina, pele tisnada pelo sol, Cidália é o reflexo da força magnética das mulheres cuja vida foi um desfilar de dias de luta.

Dois beijinhos e o convite para entrar em casa e almoçar está feito. Cidália é simples e acolhedora. Abraça com os olhos, desfaz formalidades com o sorriso que nunca abandona o rosto e espanta-se com o facto de haver quem queira saber sobre a sua vida, inteiramente passada a pescar nos braços do Sado.

Nasceu ali, filha de pescadores. Casou com um pescador e pescadora se tornou. Andou sempre à pesca com o marido, criou os filhos entre pescarias.

No dia em que a conheci, tinha já um namoro de 6 décadas com o Sado. Disse-me que podia contar pelas mãos os dias em que não tinha ido pescar. E hoje não era exceção.

A maré não esperava por nós.

Lá fomos para o pequeno porto do Possanco, com um único caís palafítico em madeira e dois ou três casebres abandonados.

Cidália é que faz o trabalho todo a bordo. O marido queixa-se das costas e por isso há muito que se limita a guiar a embarcação por entre os braços do rio. O dia está cheio de sol mas é janeiro e faz um frio cortante. Cidália, com galochas e luvas, uma única camisola, enche as armadilhas com o isco e lança-as borda fora. Gestos meticulosos, repetidos maquinalmente, parecem simples mas exigem força, equilíbrio, destreza. As costas que dobram, os braços que puxam, as pernas que se firmam com cada balanço.

Cidália não vacila. Explica que o dia parece que não é dia se não vier ao rio. Que é aqui que a vida sabe a vida...porque gosta do que faz.

Cidália tem o Sado no sangue. Ela e o marido andaram à apanha da ameijoa e ficaram conhecidos pelas quantidades que apanhavam. Mas o corpo sofria mais ainda, dias a fio vergado sobre o lodo.

Viraram-se para a pesca do caranguejo, igualmente difícil mas não tão penosa. Depois dos covos lançados, é preciso recolher os que ficaram do dia anterior. Cidália prepara-se e não falha a apanha de cada gaiola, sempre com o barco em movimento.

Cidália trabalha incansavelmente, mas nunca pára de falar, de explicar, de contar histórias. Não precisava de dizer que gosta do que faz...

Tem orgulho nos projetos científicos em que tem participado. Volta e meia há cientistas e investigadores a bater-lhe à porta. Querem informações, ávidos do conhecimento empírico de uma vida no rio. A todos Cidália acolhe e ajuda. Ganhou o prémio "Guardiãs do Mar" atribuído pela organização Ocean Alive. Há muito que percebeu que o seu mundo está a mudar e quer fazer tudo para preservar a realidade que conhece: rio, espécies, atividades artesanais, modos de vida ancestrais.

Mas aqui as histórias nem sempre são feitas de sol e céu azul, como hoje. Com as marés a ditarem a rotina dos dias, há noites de pescaria, há tempestades que se abatem sobre o rio, há o frio intenso que se entranha no corpo e na alma. Mas todas as histórias de Cidália terminam com um sorriso nos lábios e nos olhos. «Faz parte, é assim», são as palavras que usa depois de descrever cenários difíceis de suportar.

A pescaria acabou e voltamos ao pequeno cais. A maré desceu tanto que é preciso puxar o barco pela areia, para um ponto seguro. Cidália puxa, empurra, descarrega sacos e sacos de caranguejos. Não se queixa. Nunca se queixou por mais que a vida lhe tenha pesado.

Cidália tem filhos e netos, uma família que a admira pela sua força e determinação. Por nunca ter baixado os braços. Porque a sua tenacidade e vontade de viver é visível a olho nu... na forma como acende o lume, na forma como apresenta os seus gatos, na forma como corre os olhos pela sua conta de Instagram...sim, Cidália é curiosa e descobriu que pode estar ligada ao mundo e saciar a sua fome de conhecimento. As redes sociais permitem-lhe também dar a conhecer o seu pequeno lugar e as suas rotinas e é assim que muitos investigadores a encontram.

Cruzei-me com Cidália Nunes num único dia. Um dia solarengo mas muito frio. Muitas horas depois deixei o Possanco com o rosto desta mulher gravado no coração.

Uma mulher simples mas forte. Franzina mas gigante perante os desafios da vida. Envelhecida por fora mas jovem na sede de viver. Nunca mais a vi mas sei que continua igual. As pequenas coisas são bem vividas e saboreadas. De vez em quando, quando há tempestades e dias cinzentos dentro de mim, dou uma olhadela ao seu Instagram. Volto a sentir-me inspirada. 

*“Uma mulher simples mas forte. Franzina mas gigante perante os desafios da vida. Envelhecida por fora mas jovem na sede de viver.*

*Nunca mais a vi mas sei que continua igual.”*

# de Pedro Cravo para Maria dos Santos

“ Ouvi, numa palestra sobre mulheres incomuns, que não podíamos esquecer nunca as que, não sendo empresárias, políticas ou ilustres numa ou noutra arte, e sendo comuns na sua existência, são ou foram basilares pela sua influência, pelos valores que nos deixaram, para que todos sejamos hoje e no futuro, melhores pessoas. A minha avó foi uma dessas mulheres.

Nasceu numa remota aldeia alentejana nos anos trinta do século passado, com muitos irmãos e irmãs, mais novos e mais velhos. Estudou até quando pôde, e foi na infância que fez na sua vida a mudança que a acompanhou até aos seus últimos dias: aliciada pelo seu padrinho de batismo, trocou o seu nome por um par de botas e tornou-se para sempre a Maria dos Santos. Casou cedo, com desagrado da família, e quando foi abandonada pelo marido com o primeiro e único filho nos braços, a família não a acolheu propriamente e precipitou a sua partida para a cidade, em busca de uma vida melhor, quando o rapaz já tinha uma mão de anos.

Durante muitos anos, foi mãe e pai num pequeno quarto alugado, trabalhando sempre que podia com as armas que tinha para lutar pela vida: cozinhou, limpou, cortou e coseu, criou filhos alheios, em horários que não conheciam limites. Não deixou que o filho fosse privado do essencial e fez sempre um pouco mais para que ele não deixasse de acompanhar os outros rapazes na posse, no estatuto e nas experiências, retirando para ela apenas a recompensa de saber que não deixou nada por fazer pela pessoa que mais amava no mundo.

E quando foi avó – duas vezes – replicou com sucesso o seu modelo de exemplo, transmitindo sempre a ideia de que, se queremos mesmo alguma coisa, temos de lutar por ela. E às vezes, mesmo quando não queremos, também...

A amargura dos rigores dos primeiros anos de vida foi-a abandonando e deixando mais espaço para a alegria e para a amizade, sendo hoje ainda recordada com saudade como alguém com quem se podia contar. Gosto de acreditar que guardei dela a tenacidade com que enfrento o trabalho, o desprendimento com que ajudo quem procura o meu apoio, o gosto e, atrevo-me a escrever, a mão para a cozinha. As melhores memórias que tenho dela são, na verdade, da sua cozinha, à roda da sua mesa, pelos momentos especiais que sabia criar e para os quais nos convidava a contribuir. Fazia a melhor sopa de favas, as melhores batatas fritas (quando as preparava, os seus dedos experientes aproximavam-se perigosamente do óleo), os melhores bolos de mel.

Poucos meses após ter ido fazer a sua inscrição no lar onde acreditávamos que jamais entraria por vontade, um cancro na língua levou a melhor e silenciou a conversadeira destemida que era, não esbatendo ainda assim o seu humor e vontade de viver, pois no seu último Carnaval ainda fez um playback muito elogiado da Rosa Branca, ao qual tive o prazer de assistir e recordo sempre com um sorriso nos lábios. Pode ter sido uma mulher comum, mas para mim será sempre única. **”**

*“E quando foi avó – duas vezes – replicou com sucesso o seu modelo de exemplo, transmitindo sempre a ideia de que, se queremos mesmo alguma coisa, temos de lutar por ela. E às vezes, mesmo quando não queremos, também...”*



# de Ana Isabel Santos para **Patrícia Câmara**

“ Para ti.  
Sobre ti.  
A Patrícia é uma Mulher Incomun.  
É de uma Liberdade imensa. No pensar, agir e concretizar.  
É psicóloga clínica, mas o que a define, diria, é ser psicanalista.  
Se me pedissem uma imagem para a descrever seria de imediato a personagem Liberdade que aparece na Banda Desenhada da Mafaldinha. Pequena, só em tamanho físico.  
É sagaz.  
É Editora da Climepsi Editores, Presidente da Sociedade Portuguesa de Psicossomática. Membro da Direção da AP.  
Uma mulher com diversos papéis na sua vida, mas sempre com tempo para algo mais e para escutar mais alguém.  
Não somos íntimas, mas quando estamos juntas partilhamos o sentir mais íntimo e momentos difíceis da nossa vida.  
Na sua presença o pensamento e a discussão são profundos, mas leves.  
É uma mulher elegante, atenta e cuidadosa.  
Adora fotografia e o seu olhar através da Câmara é único.  
  
A Patrícia é P de ... Poesia.  
Patrícia és Poesia. ”

*“Na sua presença o pensamento e a discussão são profundos, mas leves.”*

# de Ana Cláudia Fernandes para **Sara Fernandes**

“ Xibuza.

Sempre foi e sempre será a minha Xibuza.

Tem uns grandes olhos castanhos, “paquitas” na cara, cabelos longos e castanhos, uma ternura no sorriso e um contágio na gargalhada que me poe automaticamente a rir.

Conheço-a desde que tenho 3 anos mas em pequenas não eramos aquilo que nos tornamos em adultas: melhores amigas!

Com ela aprendi o valor da amizade, sobretudo quando na falta de esperança as ações da Xibuza foram a mão que me levantou e me deu esperança para continuar por mais que os caminhos pudessem estar esburacados.

Admiro-lhe a garra, a determinação, o bom gosto, a calma, o humor, a paciência que tem e adoro, na mesma medida, o quanto pode ser tempestuosa e ter ao mesmo tempo poderes para voltar a instalar a calma na desordem que deixou.

Os passeios de carro, as festinhas na cabeça, as férias juntas, as viagens de avião, os abraços, as risadas por coisas parvas, as histórias partilhadas, o colo que dá ao meu filho, a ternura das suas palavras e a sua forma de estar serão sempre imagens que me afagam o coração, me fazem sorrir e me fazem perceber que, às vezes, posso sentir-me muito só mas (ainda que longe): o amor desta irmã terá sempre uma força incrível que me faz sentir acompanhada “ainda que cheire a banana”.

Este texto é para ela e, ainda assim, fica muito aquém de tudo o que esta Xibuza, “maninassS” e Rabibeinha TriTeLixans significa para mim! ”,

*“Admiro-lhe a garra, a determinação, o bom gosto, a calma, o humor, a paciência que tem e adoro, na mesma medida, o quanto pode ser tempestuosa e ter ao mesmo tempo poderes para voltar a instalar a calma na desordem que deixou.”*

# de Ana Natário para **Admiráveis Mulheres**

## “ Avó

Sofredora sem voz  
És sábia sem estudos  
Serva e submissa  
Dedicada ao colo e à criação  
Trabalhas atrás da cortina, num mundo comandado pela virilidade  
Guardas em ti as mágoas da vida

## Mãe

Que procura mudanças  
Emancipada e destemida  
Ganhaste direitos mantendo os deveres  
Vences na rua e lideras em casa  
Vives sem tempo, o teu bem precioso  
Pensas que o mundo está diferente, será?

## Neta

Carregas a mudança  
Dotada da insatisfação geracional  
Cresces vertiginosamente  
De olhos e braços abertos para o mundo  
Tens algo a manter, mais a obter  
És a esperança no equilíbrio

Tu és mulher, admirável ”,

*"De olhos e braços abertos para o mundo  
Tens algo a manter, mais a obter  
És a esperança no equilíbrio..."*

# de Norberto Amaral para **Joana Moreira**

“ A Inquietude Que Transforma Mundos

A Joana Moreira nasceu em Olival, Vila Nova de Gaia, estudou nos Carvalhos e seguiu o caminho académico na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto. Vive no Porto, a cidade que a apaixona e onde tem deixado uma marca indelével na vida de inúmeras pessoas.

Conheci-a há alguns anos, quando me abordou para demonstrar o seu interesse em integrar a equipa de organização do TEDxPorto. Vi de imediato algo muito especial: uma força interior, um pensamento claro e uma determinação em “fazer”. E por isso era impossível não a considerar para entrar na nossa equipa! Desde então, a Joana deixou a equipa mas continuou a sua obra, que considero ainda mais importante, “fora”.

A sua inquietude dá-lhe a energia e determinação para ser um verdadeiro motor de mudança, primeiro no Porto e depois em comunidades um pouco por todo o país. Dirige o Movimento Transformers, uma organização sem fins lucrativos que empodera jovens para uma participação cívica e social. O trabalho desenvolvido nos Transformers assenta em três eixos: incentivar o voluntariado através das paixões individuais destes jovens; promover o associativismo estudantil e juvenil; e capacitar os jovens para que as suas vozes sejam ouvidas. Aqui, mentores voluntários ensinam o que mais gostam de fazer a jovens em situação de vulnerabilidade, criando oportunidades para que estes não sejam invisíveis, independentemente da sua origem ou circunstância.

Acreditando firmemente que qualquer pessoa pode ser um agente de mudança, Joana e a sua equipa não ficaram por aqui. Com a fundação da Associação Reformers, a Joana encetou uma valorização da participação cívica dos seniores, desafiando estereótipos sobre o envelhecimento. Os Reformers promovem a inclusão ativa dos mais velhos na sociedade, combatendo assim o isolamento social e o idadismo, e permite-lhes cumprir os seus sonhos e anseios que nunca puderam cumprir. O lema da organização, "Não somos iogurtes para termos prazo de validade", reflete a sua crença de que o conhecimento e a experiência dos seniores são preciosidades que devem ser valorizadas e mobilizadas para o bem comum.

O seu percurso é estrelar e tem sido amplamente reconhecido tanto em Portugal como fora. Em 2022, foi distinguida como uma das melhores empreendedoras sociais do mundo, um feito que evidencia a sua capacidade de inovação e o impacto transformador do seu trabalho. Foi nomeada para o TOP 100 Women in Social Enterprise pela Comissão Europeia, uma distinção que reforça a sua relevância na área da inovação social a nível internacional.

Move-a a inquietude por um mundo mais justo, a luta pela igualdade de oportunidades e a defesa do acesso à educação como um direito fundamental. Acima de tudo, é guiada por um dos valores mais nobres e essenciais: a liberdade. A sua trajetória demonstra que a mudança não acontece apenas por idealismo, mas sim pela ação concreta, pela capacidade de unir pessoas em torno de um propósito comum e pela crença inabalável de que cada indivíduo, seja jovem ou sénior, tem o poder de transformar o mundo. **”**

*“Move-a a inquietude por um mundo mais justo, a luta pela igualdade de oportunidades e a defesa do acesso à educação como um direito fundamental. Acima de tudo, é guiada por um dos valores mais nobres e essenciais: a liberdade.”*



# de Isabel Pedrosa para Maria Aline Mendes (Mãe)

“ A minha Mãe nasceu em 1944, durante a 2.<sup>a</sup> Guerra Mundial, muito antes da Liberdade ser uma realidade em Portugal. Porém, na sua essência, a minha Mãe sempre foi uma Mulher absolutamente Livre, Independente, Empreendedora e Autónoma, muito mais do que muitas mulheres nascidas em Liberdade. A Liberdade só não a teve por completo porque algumas restrições não eram fáceis de ultrapassar à data: esteve na escola até à 3.<sup>a</sup> classe (como se dizia antes), tendo apenas o ensino estritamente obrigatório por lei. No exame da 3.<sup>a</sup> classe – nacional e aterrorizador - obteve 20 valores. O orgulho com que ela se refere a esse feito, ao facto de a professora a ter elogiado e ter pressionado a minha avó para a deixar estudar com uma bolsa, não apaga a sua tristeza de, apesar de ser uma estudante brilhante, “as fracas posses” – nos “dizeres” da minha avó materna – não lhe terem permitido estudar.

Começou a trabalhar assim que deixou a Escola, com 8 anos. Que trabalho poderia fazer uma criança com essa idade? A verdade é que a infância era temível nesses tempos. Os pais viam os filhos como mais um “par de braços” para ajudar, para trazer algum dinheiro para casa ou, em alternativa, trabalhando fora de casa, menos uma despesa, já que muitas vezes o trabalho era trocado pela comida e dormida, sabe-se lá com que qualidade ou em que condições. Os pais pobres ou remediados não tinham outra hipótese. Talvez “miséria” fosse mesmo a única palavra que descrevesse esses tempos há quase 70 anos.

A minha Mãe estudou em adulta: fez o exame da 4.<sup>a</sup> classe já em Coimbra, onde era empregada interna (ou “criada de servir”, nome da função à data), repetindo os 20 valores 12 anos depois. Continuava a ser brilhante e nada do trabalho que fez como menina frágil pareceu importunar-lhe o génio de aprender. Ela sabia que estudar era um passaporte para outro nível de vida (não se falava em “elevador social” mas a minha mãe vislumbrou-o). Os patrões (“Dona Branca e o Senhor Engenheiro”) viam-na quase como filha que não tinham e apoiavam que ela continuasse a estudar - mais um acontecimento muito invulgar – e fosse enfermeira. Não foi enfermeira, não por falta de capacidade, de dedicação ou por desistir, mas porque lhe disseram que era um mundo perigoso para as mulheres, onde muitos abusos sucediam, e “o trabalho noturno não se aconselhava a mulheres”. A minha Mãe é linda, ainda hoje com quase 81 anos, e era uma jovem que não passava despercebida. Quem deu esse conselho à minha mãe não foram os patrões: foram pessoas com mentes menos audaciosas do que eles e do que a minha Mãe, que só podiam não conhecer bem a minha Mãe e o seu instinto de sobrevivência.

A minha Mãe nunca foi igual às outras pessoas que nasceram no mesmo sítio que ela. A sua mente é corajosa, audaciosa, aventureira, combativa, resiliente e confiável. Talvez por isso, foi/é cozinheira profissional. Serviu banquetes a mais de 600 pessoas. Conhece políticos e outros VIPs que parabenizaram os seus cozinhados, servindo-os com a mesma dedicação como para todos os seus comensais. Fez infinitos casamentos correrem melhor logo deste do 1.<sup>º</sup> dia porque serviu aos convivas pratos deliciosos que agradavam a todos e que ficavam como referência.

A minha Mãe continua a trabalhar todos os dias, a aprender, a desafiar-se, a arranjar-se. A cuidar de todos à sua volta. A contribuir para que os filhos e os netos conquistem o que ela tanto queria e que não lhe foi permitido. A minha Mãe é simplesmente uma das pessoas mais inteligentes e corajosas que conheço, a melhor gestora, a pessoa mais fiável e responsável, a “sobrevivente”. Não sei o que isso lhe custa todos os dias mas qualquer coisa que ela entenda que deve fazer, ela fará. E fará sempre bem, como sempre fez!

A minha Mãe é a minha heroína e a da sua família que a rodeia.

”

*"A sua mente é corajosa, audaciosa, aventureira, combativa, resiliente e confiável."*



# de Sara Fernandes para Ana Paula Branco

“ Conheço-a desde sempre.  
De cabelo longo, preto e ondulado.  
Sempre com um sorriso no rosto e simpatia no olhar.  
Foi com ela que cresci e que tanto aprendi.  
Ainda hoje aprendo.  
Sempre achei que não podia amá-la mais do que amava.  
Até emigrar e ficar longe do carinho e abraço dela.  
Amo-a por saber que sempre foi a melhor mãe que podia ser, até ao dia de hoje.  
É a pessoa que eu sei que nunca me faltará até ao meu último suspiro.  
Faz-me chorar a rir pelo seu sentido de humor que tanto a caracteriza.  
Não sei como será a minha vida sem ela um dia mas sei que em vida colecionámos infinitos momentos felizes.  
E isso basta-me.  
Obrigada à vida por escolher esta pessoa como a minha mãe, de quem tanto me orgulho e que eu tanto amo. ”

*“É a pessoa que eu sei que nunca me faltará  
até ao meu último suspiro.  
Faz-me chorar a rir pelo seu sentido de  
humor que tanto a caracteriza.”*

# de Elsa Silva para **Marta Leal**

“ No ritmo acelerado do dia a dia, muitas vezes esquecemos de parar, refletir e elogiar as pessoas que nos inspiram pelo seu exemplo de vida e pela sua dedicação aos outros. Hoje falo-vos de alguém especial, alguém que, além de colega de trabalho, é também uma amiga que admiro e considero uma mulher incomum.

Pequena na altura, mas imensa no impacto que tem sobre quem a rodeia. Tem a capacidade de ouvir com o coração e de dizer as palavras certas no momento certo. Está sempre lá para apoiar, orientar e encorajar. Sempre disponível para escutar atentamente os anseios, receios, dúvidas e angústias de quem a procura. Em vez de respostas prontas, oferece caminhos, inspira reflexões e incentiva cada um a descobrir dentro de si a força necessária para superar os desafios. Define-se não apenas pelas palavras que diz, mas pelos gestos e pelas histórias que constrói com os outros.

Esta mulher que, à primeira vista, pode parecer frágil, tem dentro de si uma grandeza que talvez nem ela própria tem ideia. Mesmo nos momentos difíceis, mantém a serenidade e a clareza de quem sabe que a vida é feita de altos e baixos e que cada adversidade traz consigo uma oportunidade de crescimento. Nas nossas conversas, costumamos dizer: "Confia! Porque, no final, bate tudo certo!"

Esta mulher, que é mãe de três filhos, acolhe tantos outros "filhos" de coração – alunos que acompanha com dedicação, movida pelos seus valores mais fortes: Compromisso e Justiça. Para ela, cada aluno é único, e traz consigo uma história de vida que o torna complexo e especial. Ela consegue ter a capacidade de ver o todo, conhecendo a sua essência e o seu potencial. Acompanha-o em cada passo e vibra orgulhosamente com cada conquista. O carinho e entrega que coloca no que faz, são de tal forma, que muitos a chamam de "mãezinha".

Considero que são os detalhes, o cuidado em pequenos gestos, e as palavras ditas com o coração que têm o poder de tornar o mundo melhor. Ela deixa o seu cunho pessoal que marca pela diferença. Esta mulher que vos falo, que até pode parecer pequena de altura, tem em si a generosidade nos sorrisos que desperta, na confiança que transmite, no impacto positivo que marca nos que a rodeiam.

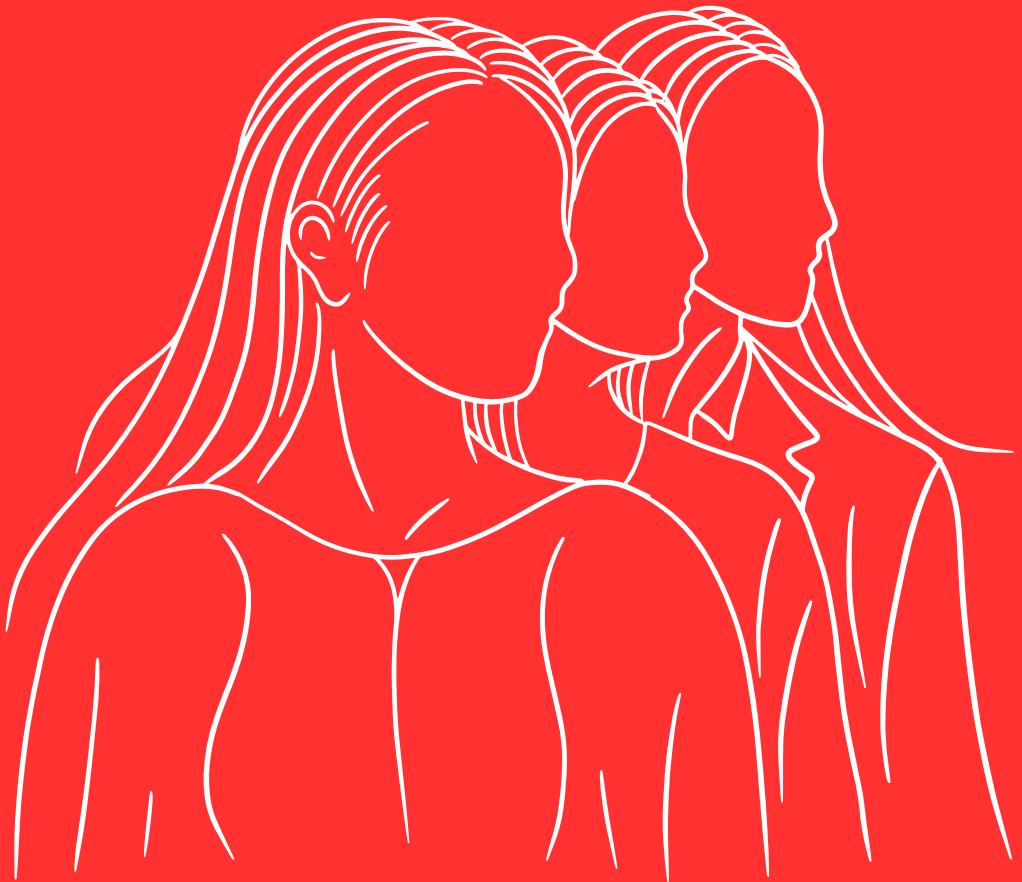
Tudo isto, faz dela uma pequena, Grande Mulher!

Para mim, a Marta Leal é esta mulher especial e incomum.

”

*“Em vez de respostas prontas, oferece caminhos, inspira reflexões e incentiva cada um a descobrir dentro de si a força necessária para superar os desafios.*

*Define-se não apenas pelas palavras que diz, mas pelos gestos e pelas histórias que constrói com os outros.”*



# de Elisabete Mendes para Ana Martins

“ Uma Mulher de Causas e Coragem!

Neste mês de abril, quero dedicar-te umas breves palavras a uma mulher (in)comum!

Sim, para ti! E porquê? Por seres um exemplo de dedicação, resiliência e uma defensora de algumas das causas que, infelizmente, ainda abalam a nossa sociedade.

Sim, é para ti, Ana! Tu não és “apenas” a amiga querida desde a nossa adolescência, mas és uma verdadeira fonte de inspiração para mim e para todos os que te conhecem.

A tua dedicação ao apoio a grupos sociais que, por razões várias das suas vidas, ficaram sem-abrigo e, a tua Voz em relação a mulheres que ficaram/estão sem-abrigo, é (in)comum!

Também, e sobretudo por isso, tenho uma enorme consideração pelo trabalho que desenvolves e, também, e sobretudo por isso, admiro a força e resiliência, quando manifesta a luta incessante nas palavras e na escrita, sobre as injustiças da nossa sociedade e sobretudo para os que precisam.

Os teus livros são uma extensão da paixão por transformar realidades e abrir portas para um mundo mais justo. Através das palavras, consegues (in)formar mentes, mostrando o poder da escrita como ferramenta de transformação.

Como se tudo não bastasse, agora também dedicada às artes, vens abraçando uma nova forma de expressão com a garra e energia e sempre.

Ana, és a prova de que, mesmo nos momentos mais difíceis, a vida pode ser vivida com intensidade, paixão e, acima de tudo, propósito.

Quando li o lema “Abril, Histórias Mil” veio-me à memória as mil e uma histórias que passámos juntas, as risadas, conversas, partilhas e momentos que tivemos juntas. Em abril... e em tantos outros meses da nossa vida.

Estou grata por ter a oportunidade de acompanhar a tua trajetória de vida, por caminhar a teu lado (por vezes em passos descoordenados, mas atentos) e por poder transmitir a todos que conheço uma Mulher Incomum como tu!

Quando li o lema “Abril, Histórias Mil” veio-me à memória as mil e uma histórias que passámos juntas, as risadas, conversas, partilhas e momentos que tivemos juntas. Em abril... e em tantos outros meses da nossa vida.

Estou grata por ter a oportunidade de acompanhar a tua trajetória de vida, por caminhar a teu lado (por vezes em passos descoordenados, mas atentos) e por poder transmitir a todos que conheço uma Mulher Incomum como tu! **”**

*"Os teus livros são uma extensão da paixão por transformar realidades e abrir portas para um mundo mais justo.  
Através das palavras, consegues (in)formar mentes, mostrando o poder da escrita como ferramenta de transformação."*



# de Sónia Silva para **Vanessa Borrego**

## “ Entre a Dor e a Superação: A Força de Uma Mulher Extraordinária!

A Vanessa é uma verdadeira força da natureza, alguém cuja vida é um exemplo de resiliência e dedicação. Viveu uma das maiores dores que uma mãe pode enfrentar: a perda de um filho. O Duarte, com apenas três anos, partiu, mas deixou um legado de amor imenso e um vazio imensurável. Durante a luta pela vida do seu filho, a Vanessa não foi apenas a mãe amorosa, mas também a enfermeira incansável, cuidando do Duarte dia e noite com uma entrega única, sem descanso, sem hesitar. Ao mesmo tempo, mantinha o equilíbrio para cuidar da sua filha Júlia, que tinha apenas seis meses na altura. A sua força de vontade parecia não ter fim, enfrentando a dor com um coração imenso, e nunca deixando de ser a mãe presente, atenta e carinhosa que sempre fora.

A perda de um filho é algo que uma mãe nunca supera completamente. No entanto, a Vanessa encontrou formas de se reerguer. Ela fez escolhas difíceis, mas que refletiam a sua determinação e coragem em continuar a viver e a lutar.

Decidiu mudar de casa, afastando-se do que a prendia ao passado, e ao mesmo tempo fez uma mudança profunda na sua carreira, deixando para trás a sua formação académica de base e abraçando uma profissão completamente diferente, onde podia aplicar a sua energia de forma renovada.

A vida, que lhe havia tirado um pedaço de si mesma, devolveu-lhe um novo sentido com a chegada da Carolina. Uma menina especial, que, com a sua personalidade forte e cativante, trouxe um pouco mais de calor à sua vida. A Carolina não preencheu o vazio deixado pela perda, mas trouxe uma nova luz e alegria que ajudaram a Vanessa a reconstruir a sua identidade como mãe. A sua presença tornou-se um novo alicerce, dando-lhe o poder de acreditar que, apesar da dor e das dificuldades, ainda havia muito a ser vivido e conquistado.

Hoje, a Vanessa é uma profissional de excelência, respeitada e admirada pelo seu trabalho. Ela conseguiu transformar a dor em motivação e segue a sua carreira com a mesma dedicação com que abraça a sua vida pessoal. Como mãe, é extraordinária. Está presente em todos os momentos importantes da vida das suas filhas, e ainda encontra tempo para ajudar todos os que a rodeiam, seja no trabalho ou na vida pessoal. A sua resiliência, coragem e amor incondicional são fontes de inspiração para todos que têm o privilégio de conhecê-la.

A história da Vanessa é a de uma mulher que não se deixa quebrar pelas adversidades, mas que as usa para se reinventar, para seguir em frente e para ser, todos os dias, uma versão melhor de si mesma. Ela é uma verdadeira mulher incomum, que inspira com o seu exemplo de vida, que ensina a importância da resiliência e que mostra que, mesmo nas horas mais escuras, há sempre uma maneira de se reerguer e seguir em frente. **”**

*“A história da Vanessa é a de uma mulher que não se deixa quebrar pelas adversidades, mas que as usa para se reinventar, para seguir em frente e para ser, todos os dias, uma versão melhor de si mesma.”*



# de Ana Isabel Santos para **Eunice Santos**

“ Surpreendida Eunice?  
A minha amiga Eunice é uma amiga da vida adulta.

Vou apresentá-la a si leitor. E a ti Eunice, tal como te vejo e me orgulho.  
Conhecemo-nos há cerca de 10 anos.

Num intervalo corrido da minha vida profissional à época, junto daquela que era a sua nova vida profissional @donapedra.

Com a Eunice a amizade cresceu, a pouco e pouco e naturalmente.

Fomos apercebendo-nos, através da partilha da história de vida, de muitas diferenças em relação ao passado e presente mas o que nos moveu sempre foi o futuro e o que desse futuro temos feito na vida pessoal e profissional.

O que mais a faz ter um brilho no seu olhar quando com ela falamos, é, para além dos relatos de viagens, a forma única como veste cada mulher e a faz sentir bem, confortável e elegante na sua segunda pele.

A Eunice é uma profissional na área como ninguém!  
É uma mulher empreendedora, e uma excelente gestora.

Adora pessoas.  
Tem uma compreensão extrema sobre a individualidade de cada um.

É materna, gosta de cuidar dos outros. Tem imensos sobrinhos e sobrinhas de coração e espaço sempre para mais um/uma.  
É, talvez, a melhor mãe sem o ser que eu conheço.

É de sorriso dócil e fácil.  
Sabe rir de si.

A Eunice, sabe valorizar. Ao seu lado, sentimo-nos sempre bem e melhores!  
Minha Extraordinária e Inconfundível Eunice. „,

*“(...) sabe valorizar. Ao seu lado, sentimo-nos sempre bem e melhores!”*



# de Pedro Oliveira para Ana Narciso

“ Envio-lhe estas palavras para lhe agradecer estes 19 anos de amizade . Anos muito importantes para mim e que os nossos jantares, mensais, a 5, são o corolário desse sentimento de gratidão.

A Ana é um exemplo como ex Docente, ex Primeira Dama de Porto de Mós, ex Deputada da AR, como Mãe, Esposa, Amiga, Mulher que se interessa,ativamente, pelo movimento associativo, que adora dançar e que cozinha, maravilhosamente e com Amor para quem gosta.

No VilaForte, Blog, em que estivemos juntos, aprendi a ser claro, assertivo e frontal em defender no que acredito, e isso devo-o a si, como também aprendi a largar ‘guerras’ inúteis.

Com a Ana aprendo a saborear as coisas boas da vida, a valorizar o simples e o bonito. Com a Ana, olho para o envelhecer com outros olhos, outra serenidade e outro sorriso.

Com a Ana, aprendi a agradecer a dizer gosto de ti, sem medo dos julgamentos e de coração aberto aceito o que a vida me tem reservado.

Com a Ana, tudo fica mais cheiroso.

Obrigado Ana, gosto muito de si. ”

*“Com a Ana aprendo a saborear as coisas boas da vida, a valorizar o simples e o bonito. Com a Ana, olho para o envelhecer com outros olhos, outra serenidade e outro sorriso.”*

# de Ana Paula Branco para **Ana e Sara**

“ Devo-lhes a minha vida.

Não a uma: mas sim a duas mulheres.

Aquelas que me dão luz para atravessar a minha passagem pela terra.

Sem elas não encontraria o caminho para ser feliz!

Todos os dias agradeço pelas minhas meninas, pelas grandes mulheres que se tornaram.

Falar só de uma não faria sentido pois embora com personalidades diferentes são sem dúvida dois grandes seres humanos.

Mulheres com uma humildade e carácter que faz delas o meu maior orgulho! Um orgulho imenso por ser vossa Mãe.

Obrigada meus amores. „

*“Sem elas não encontraria o caminho para ser feliz!”*

# de Cíntia Silva para Sónia Duarte

“ Quando tentei pensar numa única mulher que me inspira foi difícil, porque pensei em várias. Num mundo que nos exige a perfeição, torna-se engraçado perceber que, para mim, aquilo que mais me inspira nas mulheres é precisamente a nossa imperfeição. E, a capacidade que temos em transformar esse espaço descaracterizado, em esperança e recomeço.

Foi nesta reflexão que cheguei à Sónia, uma irmã que a vida me deu e uma mulher feita de imperfeição e de esperança. Uma mulher que se desafia constantemente e se constrói tornando reais as suas vontades e desejos mais profundos.

Uma mulher incomum, daquelas que se procura e se encontra, só para depois se poder perder novamente. Uma mulher que se ouve, se aceita e se realiza num mundo que nos grita para o oposto.

Para mim, ela reflete a verdadeira essência do que significa ser-se quem se é e, de como, talvez, seja nesta liberdade que esteja o segredo para a felicidade.

Esta foi, e é, a maior lição que me ensinaste e ensinas todos os dias. Acredito que se todas as mulheres tiverem a sorte de ter uma Sónia na vida delas, serão certamente mulheres mais incomuns. E que bom que isso é. ”

*“Uma mulher incomum, daquelas que se procura e se encontra, só para depois se poder perder novamente. Uma mulher que se ouve, se aceita e se realiza num mundo que nos grita para o oposto.”*

# de Helena Cardoso para Ana Paula Pais

“ Há pessoas que marcam a nossa vida pelo exemplo, pela força, pela forma como enfrentam o mundo. E há mulheres que vão ainda para além disso, que transcendem expectativas e redefinem o significado da liderança, da humanidade e da inspiração. A mulher de quem falo tem esse dom raro. É uma força da natureza, e não me refiro a uma tempestade, mas pela solidez das raízes, pela capacidade de transformar desafios em oportunidades e de ver sempre a floresta para além da árvore.

Conhecê-la é perceber que liderança não se impõe, ela conquista-se. É compreender que um verdadeiro líder não caminha à frente, nem atrás, mas ao lado da sua equipa. Com um olhar atento e uma escuta ativa, ela sabe quando é importante apoiar e quando é necessário desafiar. Não teme defender aqueles que lidera e fá-lo com uma coragem que inspira, com uma ética inabalável e com uma sensibilidade que faz a diferença.

A sua perspicácia é um farol que ilumina os caminhos mais complexos. Onde outros veem obstáculos, ela vê possibilidades. Onde muitos encontram dificuldades, ela descobre soluções. Onde há desalento, ela oferece motivação. Tem uma capacidade única de transformar os problemas em aprendizagens e as adversidades em crescimento. E, talvez por isso, seja uma referência para tantos que têm o privilégio de aprender com ela.

Mas esta mulher incomum não é feita apenas de trabalho e de dedicação à sua missão. É uma amante da natureza, dos pequenos prazeres que a vida oferece e, sobretudo, das pessoas. Não se limita a liderar, ela cuida, ela sente, ela envolve. Em cada conversa, há um sorriso sincero, uma palavra que conforta, um olhar que transmite confiança. Para ela, cada ser humano é valioso e merece ser escutado e compreendido.

Talvez o único desafio que ainda não tenha superado seja o de aprender a nadar. E se há algo que eu gostaria de lhe ensinar, seria exatamente isso: a sentir a leveza da água, a confiar no movimento do corpo, a descobrir que, mesmo sem tocar o chão, é possível flutuar e seguir em frente. Mas, pensando bem, talvez ela já saiba. Porque, de tantas formas, esta mulher já nada contra as marés da vida com uma mestria admirável.

Além de tudo isso, há uma qualidade que a torna ainda mais especial: a sua capacidade de inspirar os outros a serem melhores. Não apenas pelo que diz, mas pelo que faz, pelo modo como conduz a sua vida e pelo impacto positivo que deixa em quem tem o privilégio de a conhecer. Ela não procura reconhecimento, mas colhe naturalmente o respeito e a admiração de todos ao seu redor. É um exemplo de integridade, resiliência e generosidade, qualidades que fazem dela uma mulher verdadeiramente incomum.

Mulheres assim são raras. Mulheres assim são extraordinárias. E eu, tenho a sorte de conhecer uma delas! „

*“Ela não procura reconhecimento, mas colhe naturalmente o respeito e a admiração de todos ao seu redor. É um exemplo de integridade, resiliência e generosidade, qualidades que fazem dela uma mulher verdadeiramente incomum.”*



# de Alexandra Nunes para Lídia Martins

“ O tempo, grandeza que mede a duração das coisas e que nos permite diferenciar o passado, o presente e o futuro, procura apagar os traços dos momentos vivenciados, sem que os elimine na sua totalidade, deixando pegadas, mais ou menos visíveis, como um rastro de memórias a que podemos aceder, levando-nos a viajar à velocidade que desejarmos.

Na verdade, já passaram muitos invernos e muitos verões, já celebrei algumas vitórias e tirei muitas lições, de outras tantas experiências menos boas, desde que recordo a figura de baixa estatura, com franja escura sobre a testa, um timbre a fugir para o rouco, naquela voz, que marcava uma distância e revelava uma postura pouco amigável. Recordo-a à minha frente, posicionada sobre um estrado de madeira, vincando um sentido de autoridade perante tão jovens criaturas, alinhadas nas suas cadeiras numa sala de aula, com os olhos esbugalhados, curiosas com o que as esperava.

Apresentou-nos Gil Vicente e deliciou-nos com o Auto da Barca do Inferno, levou-nos a entrar na cabeça de Luis Vaz de Camões, para podermos fazer parte da epopeia dos Descobrimentos portugueses, entre tantas outras oportunidades que nos deu para marcarmos a nossa posição com convicção e sentido de responsabilidade. Recordo uma das tarefas mais inusitadas que nos atribuiu, escrever um texto com cerca de 150 palavras, sobre uma das formas possíveis de descascar uma batata, e ainda hoje sinto a frustração e alegria de receber os resultados das suas avaliações, que dificilmente ultrapassava 12 valores, numa escala máxima de 20.

A sua história pessoal continua a inspirar-me, pelos valores, pela sua força, e sobretudo pela coragem de ousar ser mulher com identidade própria!

Passadas várias décadas, continua presente nas minhas memórias de vida, e sou pupila devota da sua disciplina, que ainda hoje me mantém sentada naquela primeira fila, num misto de admiração e respeito pela figura de pequeno porte, com um toque de delicadeza e sensibilidade, como se nos fosse apresentada num embrulho discreto e sem quaisquer sinais evidentes de destaque, e uma vez aberto revela a doçura de um colo materno que abraça todos, sem exceção.

A delícia e o encanto de ouvir as suas experiências são um elixir, que garante a sua singularidade e, seguramente, marca várias gerações de pessoas que, como eu, tiveram o privilégio de se cruzar com ela ao longo da vida.

O gosto pela leitura foi-me passado pela minha mãe, que soube forrar os espaços da casa com livros dos mais diversos géneros, e fortemente reforçado pela Mulher, Mãe e Professora Lidia Martins, de sorriso maroto, na sua cara vincada pelas rugas de quem passou por outros tempos. **”**

*“A sua história pessoal continua a inspirar-me, pelos valores, pela sua força, e sobretudo pela coragem de ousar ser mulher com identidade própria!”*



# de Cláudia Silva para Célia Marques

“ Todas as manhãs, durante mais de 30 anos da sua vida, Célia Marques descia as escadas, juntamente com o seu companheiro, o Retriever “Turco”, para aquele que era o espaço mais bonito e florido da Sé Velha, Florista Arte & Flor. Ali, no seu cantinho que cheirava a perfume fresco das pétalas e ao toque húmido da terra, ela criava e fazia arte, com tudo o que da natureza brotava. Célia era florista por amor e vocação. Desde menina, encantava-se com a delicadeza das flores, com a maneira como cada uma parecia carregar um segredo, uma emoção. Aprendeu a linguagem delas, sabia que rosas brancas pediam paz, que girassóis traziam luz aos dias nublados e que lírios eram mensagens de saudade e renascimento.

Em anos sofridos, com toda a sua força e garra, dedicou-se, de corpo e alma, à sua paixão para, assim, vencer na vida e conseguir criar as suas duas filhas. Os seus clientes iam até ela não apenas para comprar flores, mas para buscar histórias, conselhos, conforto. Ela sabia exatamente que buquê preparar para um pedido de desculpas, para um amor nascente ou para uma despedida silenciosa.

Conhecia-a quando fui gerir um espaço ali por perto. Eu, amante de plantas e de flores, especialmente girassóis, não resisti à tentação de um dia entrar pela loja adentro, partilhar com ela a minha vida e o meu mau jeito com as plantas. E assim, por algo que não se explica, encontrei esta Mulher Incomum, que se tornou minha confidente, o meu ombro amigo para chorar e para rir, aquele exemplo que me mostrou que é possível vencer neste mundo ainda tão difícil para nós, Mulheres.

Um dia, já cansada, sem o seu Turco, com as filhas criadas e já com netos, ganhou coragem para deixar o seu negócio e partir, de armas e bagagem, para realizar um sonho, no campo, longe do reboliço do dia a dia da cidade.

Hoje, Célia, continua a viver entre as cores vivas das flores e a espalhar sorrisos, num novo cantinho a que chamou de “Casa Azul” e, ali, continua a tecer a sua própria história: cheia de beleza, como um jardim que floresce na medida certa, independente das estações. „

*"E assim, por algo que não se explica, encontrei esta Mulher Incomum, que se tornou minha confidente, o meu ombro amigo para chorar e para rir, aquele exemplo que me mostrou que é possível vencer neste mundo ainda tão difícil para nós, Mulheres."*



# de Joana Marinho para Aurora Matos

“ SIMPLESMENTE AURORA

Tenho na minha vida uma Aurora. Mas não é uma qualquer. É Aurora Simões de Matos.

Mulher da Serra, filha do rei do Volfrâmio e da Glória - nome que lhe calha como destino. Nasceu nas encostas de Montemuro, com a força de quem traz a montanha por dentro. É rija. De corpo e de pensamento. Sempre foi. O mundo conhece-a como escritora - autora de onze livros. Membro da Sociedade Portuguesa de Autores e também membro académico honorário da Academia de Letras e Artes Lusófonas. Fundadora da Tertúlia Artes e Letras de Lamego, espaço que ergueu com paixão e teimosia.

Fundadora da "Tertúlia Artes e Letras de Lamego", espaço que ergueu com paixão e teimosia. Teimosia que a levou, desde 2012, a organizá-la mensalmente, sozinha, num conjunto de 110 edições, até 2024, e que constará como um marco de excelência, para a História Cultural desta cidade. Foi professora durante quarenta anos, entre Lamego, Viseu e Porto. Ensinou crianças, jovens e adultos. Após a Revolução de Abril, foi nomeada para orientar a Democratização do Ensino Básico em Lamego. No ensino regular, especializou-se no ensino especial, porque ela queria estar onde fosse preciso plantar uma ideia ou acender uma luz.

Recentemente, recebeu a Medalha de Mérito Municipal, Grau Ouro, o mais alto galardão da cidade de Lamego, atribuído pelo seu contributo à Cultura. Justo. Merecido. Ainda assim, pouco perto do que realmente representa.

Mas eu conheço uma outra Aurora. A que escreve poesia como quem fala com os que já partiram e sussurra aos que ainda não de nascer. A que canta com uma alma que faria Amália parar para ouvir. A que defende as tradições como quem segura a espinha dorsal de um povo inteiro. A que dá voz às mulheres da aldeia com a dignidade que a História lhes negou.

A minha Aurora é pioneira. Porque chegou antes do tempo. Porque abriu caminhos sem barulho. Porque nunca esperou por um palco - construiu-o com as próprias mãos.

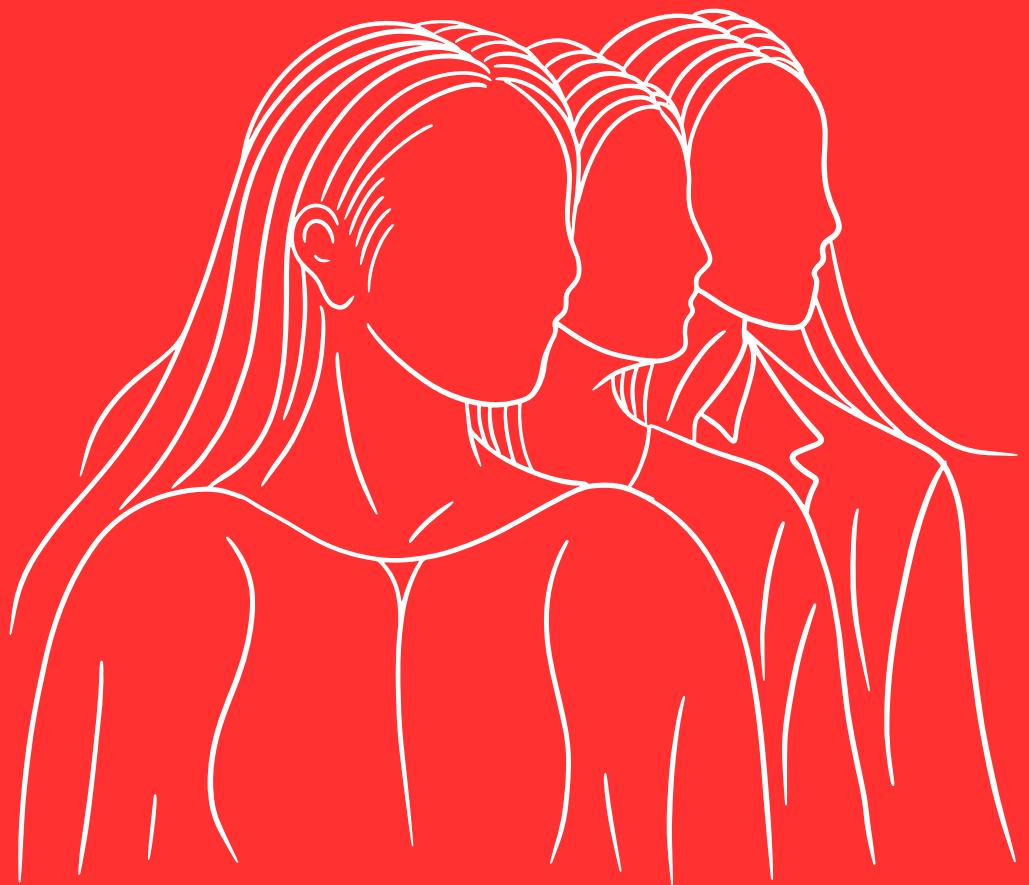
Na intimidade, há uma linguagem só nossa. Um humor meio secreto, uma maneira de gozar a vida entre olhares cúmplices e piadas que só nós entendemos. É aí que ela é mesmo minha. Não carrega o peso de uma vida difícil - transforma-o. Desmancha-se em riso, em colo, em amor.

E nessa entrega, torna-se inteira. E torna-se minha.

Simplesmente Aurora?

Nunca foi simples. E ainda bem. „

*“(...) é pioneira. Porque chegou antes do tempo. Porque abriu caminhos sem barulho. Porque nunca esperou por um palco - construiu-o com as próprias mãos.”*



# de Joana Rodrigues para Mãe, Maria do Céu Alexandre

“ Desafiam-me para escrever uma carta a uma Mulher que seja para mim Incomum. Pois bem, assim que vi o desafio, pensei cá para mim, vou escrever à minha Mãe!

Pode parecer um cliché, uma frase feita: “a minha Mãe é a melhor do Mundo”! E não é que é mesmo?!

Incomum, no dicionário da Língua Portuguesa é sinónimo de fora do comum, anormal, invulgar, extraordinário entre outras...

Para mim, para nós, és extraordinária!

Deste (e dás) sempre tudo de ti, por mim, por nós... constantemente em segundo plano, para que a “câmara de filmar” da vida se focasse em mim, em nós... foste (e ainda és) todos os dias da minha vida Mãe e Pai, um exemplo de força, coragem e resiliência, como nunca vi igual.

Recordo-me, em particular, de um Inverno que passámos sem energia eléctrica. Não sei se te recordas? Não senti fome, nem frio e ficavas até tarde ao meu lado, enquanto eu estudava iluminadas por um candeeiro a gás! São tantas e tantas as estórias, de infortúnio (dizem alguns), no entanto não me lembro de alguma vez não sentir o teu amor!

E, de cada vez que as nuvens escuras cercavam a nossa casa e se demoravam, tu escolhias sempre olhar mais longe e procurar a luz do sol que brilhava noutro lugar!

Obrigada!

”

*“Deste (e dás) sempre tudo de ti, por mim, por nós...  
constantemente em segundo plano, para que a  
“câmara de filmar” da vida se focasse em mim, em  
nós...”*

# de Ana Isabel Santos para **Filipa Martinho**

“ Escrever sobre alguém que não conhecemos bem, mas admiramos é um risco.

Provavelmente Filipa, ficarás muito surpreendida. Sobre isso falaremos depois.

Admiro a Filipa desde que a conheci.

Fui convidada para uma Festa Branca através de uma amiga em comum. A temática da festa prendia-se com a angariação de fundos para a Liga Portuguesa contra o Cancro, da Delegação de Santarém, onde a Filipa seria voluntária e onde desempenhava diversas funções.

Após alguma hesitação aceitei o convite e percebi quando a conheci que a Filipa era uma mulher de lutas, de causas e de desafios.

Nesse dia, conheci muitas outras Mulheres Incomuns com quem mantenho ligação até hoje.

A Filipa é Psicóloga de formação de base do mesmo Instituto que eu, mas nunca nos tínhamos cruzado anteriormente. Não importa. A partir daí (apesar de também não nos cruzarmos muito) ,estamos juntas em alguns momentos, causas e eventos solidários, sobretudo aqueles que a própria promove.

A Filipa é:  
Psicóloga  
Administradora do Delegado no ISLA em Santarém  
Docente do Ensino Superior  
Formadora  
Consultora  
Irmã, filha  
Amiga, e de sorriso bonito.  
Presidente de A FARPA Associação de Familiares e Amigos do Doente Psicótico  
É uma mulher de desafios, solidários sobretudo!  
É uma Mulher Incomum.  
Obrigada. És especial.

”

*“É uma mulher de desafios, solidários sobretudo!”*



# de Patrícia António para Maria Alice

“ Chamava-se Maria Alice, mas todos a tratavam por Tia Alice e eu e a minha irmã por Avó Lice. Era a minha mais querida contadora de histórias. A avó Lice, "a rapariga mais bonita da aldeia", que de pequenina aprendeu a ser mãe, meiga e doce, de uma forma incomum! Fez apenas a primeira classe mas até morrer escrevia o que queria e o que pensava em bilhetinhos que enviava aos filhos, aos irmão para França, a nós netas em cada aniversário, às suas noras e tantos outros só para si que guardava na sua mesinha de cabeceira.

Foi sempre muito extremosa com os seus filhos e "as minhas queridas netinhas" como gostava de nos chamar. Foi mãe e avó coragem, mãe e avó amiga, mãe e avó ternura, mãe e avó doce! Com ela aprendi primeiro a ser menina e depois a ser crescida e feminina! A gostar de diospiros e romãs no Outono, de sopinhos de pão doce e gemada com açúcar amarelo no Inverno, de peixinhos da horta, melancia e melão no Verão! A gostar de fazer pãezinhos doces no forno de lenha, de dar comida aos coelhinhos e às "ovelhas memés", de ir à Feira dos 24 e trazer uma caixa enorme de pintainhos para cuidar! Com a Avó Lice tudo era sempre em grande, porque assim é que tinha de ser! A gostar de anéis, de brincos e de colares. De lençóis brancos de linho, de cremes finos e de roupas novas a estrear! A gostar do belo, da praia, do cheiro do milho verde e do calor da palha quente na eira a secar! A gostar do prazer de ouvir contar histórias, de provar a comida com um pedacinho de pão quando se está a cozinar, de cultivar a terra e a arte de partilhar e de dar: uma palavra, um pão de lenha, um quilo de arroz ou de massa ou de açúcar amartelo, uma visita às amigas na aldeia, um carinho e um afecto para trocar!

Na minha memória fica também o sabor das comidas especiais, como "o especial de bacalhau ou a salada de pepino e batata" a pedido do nosso Pai, "das mexudas, da canja de bolinhas e do pudim mandarin" a nosso pedido. O chá ao deitar carregado de doce e os chocolates vindos de Paris! Os seus tesouros encantados escondidos em latas e segredos. Mas também ficam os telefonemas e as lembranças quase diárias, que vinham com demoradas preocupações, se está frio ou se está calor, se tudo corre bem na faculdade em Lisboa ou em Barcelona e a pergunta final: Quando me vens visitar?! Porque já crescidas fomos sempre as "queridas netinhas". E para sempre as mirabolantes histórias ao adormecer recheadas de bailaricos e pedidos de namoro, trocas de cartas de amor e de casamentos na aldeia e tantas outras fantasias de encantar!

Memórias lindas e doces que continuaram vivas para sempre nos nossos corações.

”

*“Foi mãe e avó coragem, mãe e avó amiga, mãe e avó ternura, mãe e avó doce! Com ela aprendi primeiro a ser menina e depois a ser crescida e feminina!”*



# de Patrícia António para Tânia Muñoz

“ Aceitei o desafio de uma Mulher Incomum – Ana Isabel dos Santos, para identificar uma Mulher Incomum na minha vida e rapidamente surgiste tu no meu pensamento e no coração, pelo teu sorriso incondicional que acolhe o outro sem desconfiança e que também me acolheu a mim, numa manhã inquieta rodeada de pessoas cinzentas e com uma interrogação enorme na minha cabeça – que faço eu aqui? Mas estavas lá tu, um sorriso farol por entre rostos fechados e desconfiados. Naquele teu sorriso iluminado senti imediatamente o que poderia vir a ser uma amizade incondicional. Coisa rara, coisa incomum, coisa de mulheres incomuns como tu. E foste tu que me ensinaste e me acrescentaste sentido e significado à minha própria forma de gostar e de estar numa amizade. És a mulher que conheço que transborda um coração cheio de vida e uma força incomum na capacidade de criar e fazer acontecer e que acolhe o outro na tua enorme capacidade de amar. És uma mulher aventureira, com imenso sentido de humor e livre, porque aquilo que tu sentes, pensas e fazes brota espontaneamente dentro de ti. É por isso que tratas sempre tão bem a iniciativa e a vida por tu, com uma força destemida que é uma enorme fonte de inspiração porque é sempre o amor que vem primeiro. Depois também vêm outras coisas como a empatia, a coragem apesar do medo ou da insegurança interior, a perseverança apesar das falhas, mas a ligação à vida e ao fazer acontecer ganha sempre. Pode ser encontrar-te do outro lado da rua com um cartaz gigante a dizer “AMO-TE”.

Pode ser a escutar-te ao meu ouvido ao acordar de uma cirurgia complicada. Pode ser ver-te com um grupo pessoas com experiência em doença mental num passeio inusitado no jardim só porque sim, porque é o que lhes dá sentido à sua existência naquele preciso momento e tu estás lá. Pode ser a rir desalmadamente nas nossas partilhas que se revestem de uma intimidade indiscritível. Pode ser a ensinares-me a pintar as unhas no corredor do hospital onde trabalhámos. Pode ser a contares-me as tuas peripécias desde a infância a sorrir e a chorar. Pode ser a trocarmos olhares cúmplices num grupo terapêutico. Mas também pode ser quando sabemos entristecer juntas, a acolher a dor uma da outra, a cuidar das lágrimas, dos medos e dos ruídos ensurdecedores que transportamos dentro de nós.

Por fim, a tua capacidade em tratar por tu a vulnerabilidade é uma profunda inspiração!

”

*“És a mulher que conheço que transborda um coração cheio de vida e uma força incomum na capacidade de criar e fazer acontecer e que acolhe o outro na tua enorme capacidade de amar.”*



# de Irene Primitivo para **Sofia Carruço**

“ As palavras de gratidão e admiração que dedico a esta mulher incomum são pelo apreço inestimável que tenho na Sofia Carruço como voluntária da Atlas. A Sofia surge na minha vida quando o meu pilar do trabalho estava esboroadado e ela foi uma bússola a orientar-me e um farol a iluminar o meu caminho. Desde o princípio até hoje, volvida mais de uma década, a Sofia é um Porto Seguro nas minhas intempéries pessoais e profissionais e uma alegria sem par em todos os momentos de bonança.

Gentil, calma, ponderada, mas sempre uma força da natureza. A Sofia vive comigo as minhas alegrias, anseios e tristezas. Todos os segundos sábados de cada mês, na rota do nosso voluntariado, levamos refeições quentes, afetos e companhia aos idosos, os VELHOS AMIGOS da Atlas, e ao mesmo tempo, partilhamos anseios e dores pessoais e familiares; problemas no trabalho e questões que a gestão e a coordenação de voluntários nos acontecem na Atlas.

“Duas horas por mês” foi o que pedi à Sofia para começar a ser voluntária da Atlas. A Sofia, com uma filha de três anos, veio para fazer essas duas horas e está a ficar por muito mais. Ficou ela e ficou a filha que vai crescendo envolvida em causas da Atlas. A Beatriz, a filha, continua a ser uma das voluntárias mais novas da Atlas: a crescer com a Atlas e a mudar o mundo dos VELHOS AMIGOS.

A Sofia passou a ser a Responsável pelo Programa de Voluntariado da Atlas e tem-no feito de uma forma ponderada, consensual e agregadora, tanto junto dos voluntários, como junto da Coordenadoras Locais e da Direção. Consegue colocar-se, sempre, na pele do outro, criar harmonia e fazer pontes onde eu só encontro turbilhão e desnorte. Como se é tão calma, tão conciliadora e tão compreensiva, sem deixar de ser determinada e forte e atuante?

Dou por mim a pensar que o meu voluntariado não teria a mesma alegria e entrega, e saber estar, e saber ouvir, se não fosse a Sofia. Eu, que tive tantas dúvidas iniciais e tenho tantas angústias atuais, sem a Sofia seria uma luz apagada, quando muito ténue, no contacto com os idosos. É ela que abrillanta as conversas e alegra todos os momentos, seja com os beneficiários VELHOS AMIGOS da Atlas, seja com os voluntários nos momentos de festa e encontros.

Não há quem não goste de estar com a Sofia. A Sofia tem aquele condão de trazer para fora o melhor que temos dentro de nós. E às vezes nem sabíamos do que éramos capazes, não fosse a Sofia a dizer-nos e a fazer-nos acreditar que conseguimos.

A Atlas sabe que tem na Sofia um Capital Humano Seguro, para a vida: um Capital Humano capaz de mudar a vida de quem cruza com ela, verdadeiramente transformadora e inspiradora. Uma mulher incomum! „

*“A Sofia tem aquele condão de trazer para fora o melhor que temos dentro de nós.  
E às vezes nem sabíamos do que éramos capazes, não fosse a Sofia a dizer-nos e a fazer-nos acreditar que conseguimos.”*



# de Rita Harries para Dália Ferreira

“ Dália, nascida em 1984, é uma alma livre que não se limita às fronteiras da terra onde nasceu. Crescida no tranquilo interior do Alentejo, desde cedo demonstrou uma sede insaciável pela vida e um espírito aventureiro que a levou a embarcar numa jornada de autodescoberta e reinvenção.

Ainda jovem, Dália deixou Portugal, indo diretamente para a Holanda. Foi lá que começou a explorar diferentes formas de expressão e conectou-se com a sua essência criativa. A sua vida lá foi marcada por novas experiências e aprendizagens que a moldaram profundamente. Depois de algum tempo, a busca incessante pelo seu lugar no mundo levou-a até Londres, onde encontrou um ambiente alternativo que alimentou ainda mais as suas paixões.

Antes de deixar Portugal, Dália já tinha mergulhado no universo das artes e desenvolvido diversas habilidades. Ainda no país onde nasceu, dedicou-se a hobbies que combinavam criatividade e energia, como disc-jockey (DJ), tatuagem e Breakdance. Estas práticas eram uma extensão da sua personalidade vibrante e da sua busca contínua por formas de se expressar.

Ao estabelecer-se em Londres, as suas habilidades floresceram num contexto alternativo e comunitário, como os Squats onde viveu. Ali, Dália encontrou uma sensação de liberdade e pertença que inspiraram a sua jornada artística e pessoal, iniciando a sua paixão pela Capoeira – esta expressão cultural que alia os elementos de arte marcial, dança, música e acrobacia. Apesar das dificuldades, manteve-se de cabeça erguida, alimentando os seus sonhos e cultivando o seu espírito resiliente.

Com o tempo, Dália precisou de estabilidade financeira e encontrou o caminho como Consultora Senior de Logística numa empresa de Logística especializada em Estudos Clínicos e Bio-Pharma. Após uma década na metrópole britânica, regressou a Portugal em busca de estar mais próxima da sua família e abriu novos horizontes, agora perto do mar. Apaixonou-se pelas ondas e pela prancha de surf, que se tornaram símbolos da nova fase da sua vida.

No entanto, a realidade obrigou-a a adiar os seus sonhos mais uma vez, levando-a a trabalhar na receção num hotel à beira-mar. Mesmo assim, Dália continua a ser uma fonte de inspiração para aqueles que cruzam o seu caminho.

A sua trajetória é um testemunho de coragem, liberdade e reinvenção. Do Alentejo às praias portuguesas, passando pela Holanda e pelo coração de Londres, cada capítulo da sua história ilustra uma busca constante pela essência da vida, mostrando que o verdadeiro sentido está em nunca desistir de ser quem realmente somos. „

*"A sua trajetória é um testemunho de coragem,  
liberdade e reinvenção.*

*(...)cada capítulo da sua história ilustra uma busca  
constante pela essência da vida, mostrando que o  
verdadeiro sentido está em nunca desistir de ser quem  
realmente somos."*



# de Sara Malheiro para Núria Rebelo

“ Núria: o nome que repito desde a infância, soa-me sempre a casa.

Foste, desde logo, a amiga que fica. Mesmo quando a vida nos levou por caminhos diferentes, nunca deixaste de estar presente — com uma mensagem, uma gargalhada, um silêncio cúmplice.

Há pessoas que chegam para ficar; e há outras que parecem ter chegado antes de nós sabermos que precisávamos delas. Tu foste um bocadinho das duas. Com o teu jeito firme e leve, como quem dança entre a ternura e a coragem, foste ficando e tecendo uma amizade que resiste ao tempo e às mudanças que ele traz.

Admiro-te desde sempre — pela forma como olhas o mundo com curiosidade, pela tua inteligência cheia de sensibilidade e pela leveza com que transformas até os dias mais pesados. És presença que acalma, palavra que aconchega, sorriso que contagia.

Tantas tardes partilhadas, feitas de risos soltos, códigos que só nós entendíamos e um tempo que parecia sempre a nosso favor. E mesmo agora, depois de tantos caminhos percorridos, continuas a ser aquela que me lembra que crescer também pode ser conservar o melhor de nós.

Tens um dom natural para fazer com que quem te rodeia se sinta visto, acolhido, importante. E fazes isso com uma simplicidade desarmante, como quem nem se apercebe do bem que semeia à sua volta.

Hoje escrevo-te esta página com a alegria de quem reconhece uma alma especial. Uma mulher incomum. Que não grita, mas marca. Que não precisa de palco, mas deixa luz por onde passa.

O mundo precisa de mais Núrias. E eu tenho o privilégio de te ter como amiga.

Obrigada por seres, desde sempre, uma presença inteira. Esta página é pequena face ao que representas, mas é tua — com toda a admiração, carinho e gratidão que esta amizade me ensinou. **”**

*“Admiro-te desde sempre — pela forma como olhas o mundo com curiosidade, pela tua inteligência cheia de sensibilidade e pela leveza com que transformas até os dias mais pesados.*

*És presença que acalma, palavra que aconchega, sorriso que contagia.”*



# de Cláudia Cavadas para Catarina Resende de Oliveira

“ Escrevo-lhe com enorme admiração, num gesto simples, mas cheio de significado. Ao pensar em Mulheres Incomuns, foi inevitável lembrar-me da sua presença marcante, do seu percurso e da forma como, com inteligência, sensibilidade e dedicação, tem feito a diferença na vida de tantas pessoas.

Admiro a sua inteligência — não só aquela que brilha no seu percurso científico, mas também a que se manifesta na forma como escuta, observa, liga pessoas e constrói pontes. Uma inteligência tranquila, generosa, curiosa e sempre voltada para o bem comum.

Com a Professora Catarina Oliveira aprendi que o silêncio pode ser mais eloquente do que muitas palavras. A sua forma de escutar é transformadora. Mostrou-me que, mais do que falar, é importante saber ouvir — ouvir com presença, com atenção e com empatia. Essa escuta ativa, quase invisível, tem um poder imenso.

Aprendi também a importância de acreditar. Quando se acredita num projeto, quando se sente que algo é realmente importante, não se larga — persiste-se, insiste-se, vive-se com determinação e sentido de propósito. Vi isso em si, tantas vezes, e sempre que possível tento seguir esse exemplo.

A sua dedicação à ciência foi muito inspiradora. O entusiasmo com que encarou e encara cada desafio mostra que a investigação é muito mais do que um trabalho — é uma forma de servir os outros, de procurar respostas com impacto humano.

E não posso deixar de recordar a frase que tantas vezes partilhámos: “A vida é uma festa.” Porque consigo, mesmo nos contextos exigentes, sempre senti alegria e um convite permanente a celebrar a vida — nas pequenas vitórias, nas boas conversas, no prazer de aprender e ensinar.

Acredito que a mudança mais urgente na sociedade é, precisamente, voltarmo-nos para este tipo de liderança: atenta, comprometida, serena e generosa. Precisamos de mais pessoas como a Professora Catarina Oliveira que escutem e que saibam acreditar até ao fim. Que nos lembrem que a ciência é feita por pessoas e para pessoas, e que cada passo dado com integridade constrói um mundo mais justo.

Obrigada por tudo o que tem feito e partilhado.

Com carinho e admiração. „

*“Admiro a sua inteligência — não só aquela que brilha no seu percurso científico, mas também a que se manifesta na forma como escuta, observa, liga pessoas e constrói pontes. Uma inteligência tranquila, generosa, curiosa e sempre voltada para o bem comum.”*



# de Cristina Passas para Isabel Bragada

“ A história de Isabel e Gonçalo é um testemunho poderoso de amor incondicional, resiliência e uma luta incessante pela justiça. Esta narrativa real começa em 2003, quando Isabel deu à luz o seu filho Gonçalo num parto marcado por negligência médica, que transformou sonhos em sofrimento e mudou para sempre a vida de ambos.

"Naquele momento, eu sabia que a minha vida nunca mais seria a mesma", recorda Isabel, lembrando o parto difícil a 11 de fevereiro de 2003. A gravidez tinha decorrido sem problemas e Isabel aguardava com alegria o nascimento do seu primeiro filho. Contudo, um parto induzido que se prolongou por horas e a ausência injustificada da obstetra responsável culminaram num pesadelo: Gonçalo nasceu sem chorar, vítima de anoxia cerebral. As lesões causadas pela falta de oxigénio foram irreversíveis. No dia seguinte, ainda sob efeito da anestesia e sem saber o que se passava, Isabel foi informada da gravidade do estado de saúde do filho. A médica, fria e distante, anunciou sem empatia que Gonçalo nunca seria uma criança "normal".

"Naquele momento, senti o chão desaparecer", confessa Isabel, descrevendo a dor esmagadora. Mas em vez de sucumbir ao desespero, Isabel encontrou forças para lutar. Passou semanas ao lado de Gonçalo na unidade de neonatologia, aprendendo a cuidar dele. "Prometi-lhe que nunca o abandonaria e que lutaria por ele até ao fim", relembra.

Com o diagnóstico de paralisia cerebral e epilepsia grave, Isabel dedicou-se integralmente a Gonçalo, enfrentando crises convulsivas e uma rotina de cuidados exigente.

A indiferença e o corporativismo no sistema de saúde tornaram a luta ainda mais difícil. Em Mirandela, Gonçalo foi encontrado prostrado e desidratado por negligência. Isabel, determinada, enfrentou o diretor de pediatria: "Não permitirei que maltratem o meu filho".

Paralelamente, Isabel iniciou uma batalha judicial que duraria 17 anos. Após várias denúncias e arquivamentos, em 2009 o Tribunal da Relação do Porto determinou que a obstetra fosse julgada por recusa de auxílio. "Desistir nunca foi opção", afirma Isabel. Em 2010, a médica foi condenada a quatro anos de prisão, pena suspensa, decisão mantida até 2020. Gonçalo tornou-se um símbolo da luta contra a negligência médica, mas pagou um preço alto: faleceu em 2021.

"O meu Gonçalo partiu em paz, sabendo que fiz tudo por ele", diz Isabel, com lágrimas nos olhos. A luta custou-lhe saúde e estabilidade, mas nunca desistiu. "É preciso lutar até ao fim, mesmo quando a justiça parece impossível". O seu testemunho inspira mães a nunca desistirem dos seus filhos e a exigirem justiça.

O nascimento de Rodrigo trouxe nova alegria, e Marlene Costa, uma cuidadora dedicada, foi uma segunda mãe para Gonçalo. Isabel nunca escondeu o filho, levando-o a passeios e convivências. O amor incondicional de uma mãe mudou o destino de Gonçalo e deixou um legado de força e coragem.

Termino invocando, que se diz que são os filhos que escolhem os pais! E o Gonçalo sabia muito bem a Mãe que queria, a única que poderia ser a Mãe dele!

Heroína! Sim para mim a Isabel personifica em pessoa a CITAÇÃO do Papa Francisco que diz: "Deus dá as batalhas mais difíceis aos seus melhores soldados"!

Mas também com a evidência que a Isabel, foi como um livro, muitos se enganaram com a "capa" singela, sem pertencer a nenhuma enciclopédia mas que por dentro era um "Best Seller"... Isabel que o seu exemplo seja uma autoridade nos atropelos sociais em que vivemos, num país que ainda funciona muito por "castas" devolvido os 50 Anos de ABRIL!

Com sentimento de gratidão por me deixar partilhar a história da sua Vida e do Gonçalo, e o que foi o longo calvário existencial, mas que ficou no passado pois a serenidade e alegria de ter sido a Mãe do Gonçalo, hoje fazem cintilar o seu olhar.

Tudo que possa escrever é redutor face à Mulher que pautou a sua vida pela Verdade e presa à promessa que fez ao seu filho: amá-lo com todas as suas forças e defende-lo de tudo e todos até ao fim! Prometeu e cumpriu! Assim, apenas lhe quero dizer, é uma honra tê-la como amiga! Obrigada Isabel! „

*"A história de Isabel e Gonçalo é um testemunho poderoso de amor incondicional, resiliência e uma luta incessante pela justiça."*

# de Ana Isabel Santos para **Luciene Barroso**

“ Minha amiga Luciene, tenho a certeza que vais ficar surpreendida.  
A vida tem-nos aproximado muito....  
Para ti, que admiro pelo percurso de vida, pela forma como vives, fica a minha  
apresentação ao Mundo sobre quem considero que és.  
A Luciene é uma Mulher Incomum, porque:  
É empreendedora e uma grande gestora familiar e profissional.  
É muito disciplinada e exigente.  
Uma Personal Trainer rigorosa.  
Sendo natural do Brasil, residente em Portugal há mais de 20 anos tem um  
percurso, diria, saboroso. Vem de férias, em interrupção de licenciatura, mas  
de modo inesperado acabou por permanecer até hoje.  
É mãe, esposa, irmã, filha, amiga.  
Construiu uma família linda, que mantém com muita dedicação e amor.  
Extremosa no cuidado e no ensino das filhas demonstrando-lhes ( como  
ninguém) o equilíbrio entre a realidade, o sonho, o poder e os limites.  
Tem um gosto especial por plantas e cozinhar.  
Ama e cuida de quem a rodeia de uma forma discreta, mas atenta.  
De grande inteligência emocional, a Luciene é discretamente elegante.  
Confia, quando confiamos e a partir daí construímos um novo mundo.  
Um abraço, para ti, singular Luciene ”

*"Ama e cuida de quem a rodeia de uma forma discreta,  
mas atenta."*

# de Anita Suspiro para Xana Condeço

“ Escrevo-te para te dizer o quanto és importante no meu caminho. Há pessoas assim, que tocam a nossa essência. Por vezes, é demorada a descoberta do trilho que procuramos mas, afinal, só precisamos de uma “facilitadora” para nos ajudar a tomar a boa direção. E essa “facilitadora” és tu! Hoje sei que as respostas que procuro estão dentro de mim, que se confundem com a minha pele, que estão gravadas nas minhas células, refletidas num olhar, espelhadas num movimento delicado, sentidas numa energia subtil, guardadas num grito que me aperta o pescoço e que preciso de soltar, ou numa lágrima que posso deixar correr livremente. E tudo isso acontece no “aqui e agora” sem perguntas, julgamentos, vergonha ou constrangimentos. Porque estamos nesse lugar seguro que tu criaste. A prática da Biodanza, desenvolvida pelo antropólogo e poeta chileno Rolando Toro de Araneda nos anos 50 do século passado, é uma ferramenta potentíssima que dominas na perfeição. Uma espécie de “terapia” através da dança, do canto e expressão corporal como explico de uma maneira simplista a quem nunca ouviu falar. Mas, a forma amorosa com que preparamos cada aula, o propósito que colocas em cada convite, as mandalas que desenhás com os nossos corpos, as palavras precisas que escolhes para cada desafio, fazem de ti uma Mulher Incomum. Porque nos fazes sentir parte de uma criação orquestrada por uma Mariposa.

A tua persistência, convicção para acreditar nos teus sonhos e potenciar os dos outros transmite uma enorme esperança de um mundo melhor. Sim, és especial: porque ao brilhar fazes os outros brilhar, porque nos dias de frio e chuva dejas entrar o sol e o calor, porque das nossas sombras desvendas um potencial e onde parece que se fechou uma porta, abres uma janela.

É muito comovente perceber como devolves a cada um o poder de transformar a sua vida e melhorar-se como pessoa. Não são unicamente as transformações que sentimos dentro de nós, na nossa saúde, nos nossos comportamentos, nos dons escondidos que se revelam, nos sentimentos e emoções que trazemos à tona, reciclamos e metamorfoseamos em cada aula. Mas também as mudanças que assistimos nos nossos pares desta grande roda. Sim, cada aula começa e termina numa roda de mãos dadas. Uma força e energia colectiva que nos empodera. Hoje, somos mais de vinte pessoas a dançar ao som das músicas criteriosamente escolhidas em função de um tema carinhosamente preparado e partilhado por ti: seja a vitalidade, a criatividade, a sexualidade, os afetos, a transcendências, e tantas outras propostas que vão surgindo. Também as festividades, as mudanças das estações do ano e os ritmos do mundo são trazidos em datas certas e celebrados em bonitos rituais. Num jogo de luz e sombra que nos convida à reflexão e à observação. Muito grata, Xana, pela energia renovada de todas as terças-feiras na nossa rua dourada. Nessas noites claras, respiro melhor, a minha batida cardíaca acalma e meu sono é profundo e tranquilo... „

*“É muito comovente perceber como devolves a cada um o poder de transformar a sua vida e melhorar-se como pessoa. Não são unicamente as transformações que sentimos dentro de nós, na nossa saúde, nos nossos comportamentos, nos dons escondidos que se revelam, nos sentimentos e emoções que trazemos à tona, reciclamos e metamorfoseamos (...).”*



# de Anabela Pereira para **Sofia Guilherme**

“ Sofia tem a força de quem desafia o estabelecido e a coragem de quem se permite ser imperfeita, mas a sua verdadeira energia está nas dúvidas, incertezas e questionamentos, seus e dos outros.

Conheci a Sofia no âmbito de um grupo que promove o crescimento e desenvolvimento em áreas específicas e, muito importantes, como a comunicação e liderança e, desde o primeiro momento a Sofia desafiou-me. Bem, a Sofia não só desafia, ela incomoda, ela acossa, sim: provoca incômodo, aflição, ela atormenta por que, nos questiona.

A sua provocação é um chamamento à consciência, ao reconhecimento e muitas vezes à mudança, se estivermos preparados. O seu olhar é penetrante e atento e a sua capacidade de escuta absolutamente incrível. Ela ouve os nossos pensamentos! Questionei-me se a Sofia nasceu com este dom de compreender o que não é dito ou que mora nos silêncios. Percebi que a Sofia procurou a sua vocação e descobriu o seu propósito, como? Questionando o seu desconforto e incomodo numa bem-sucedida carreira de bióloga investigadora e atreveu-se a uma mudança radical de vida profissional para uma área que, tem tanto de distinta como distante, daquela que a sua experiência académica a preparou.

Estudar, procurar e acrescentar poderiam ser os verbos que a definem e o famoso, "Olha para o que te digo, não olhes para o que eu faço" é o antípoda do seu ensinamento porque ela questiona-se tanto quanto questiona todos à sua volta. E isso torna-a ainda mais autêntica e genuína.

As questões da Sofia não me provocaram uma epifania, foram antes fazendo pequenos riscos na fulgente ideia de que está tudo bem na minha vida. Podemos encontrar na Sofia uma boia que nos mantém à superfície na maré agitada ou ser a brisa que nos embala em águas calmas.

As conversas com a Sofia podem ser viciantes como uma atração fatal pela sua capacidade para nos ver e ouvir. Em tantas, tantas circunstâncias da minha vida pessoal ou profissional me deparei com o pensamento "o que diria ou faria a Sofia agora".

A Sofia é disponível para todos mas tem um sentido de autopreservação digno de plágio. Ser mulher é estar sempre disponível? Não! E esse é também um ensinamento seu que me fortalece: saber dizer sim e não; saber fazer escolhas neste mundo de quase infinitas oportunidades.

Partilhamos projetos profissionais com a certeza de total empenho e respeito mútuo pela diferença que complementa; saboreamos conversas soltas que transformam horas em segundos e a cada encontro fazemos promessas de mais momentos e mais projetos em conjunto, porque nos fazemos bem.

Esta é a minha Sofia e desejo que todos possam ter uma Sofia nas suas vidas!

”

*“(...) tem a força de quem desafia o estabelecido e a coragem de quem se permite ser imperfeita, mas a sua verdadeira energia está nas dúvidas, incertezas e questionamentos, seus e dos outros.”*



# de Olívia Bernardino para Sílvia Marques

“ Há amigas in(comuns)... que se destacam pela sua natureza, tenacidade na relação..., mas depois existes tu... uma Amiga inspiradora, não de sempre, mas que apareceu na minha vida em 1995, e que persiste em ficar, e ainda bem para ambas. Em abril, no ano de 1998, foste minha companheira na peça “Nessas flores ninguém toca!”, que estreou no Teatro Diogo Bernardes, na vila pacata de Ponte de Lima, e cantámos juntas “E depois do Adeus”, senha que passou também a ser nossa, e das nossas “revoluções”, em tempos académicos. Muitas outras se seguiram, com mais intervenientes, perpetuando-se na nossa memória, e de todos aqueles que as viveram.

A Sílvia Marques é um ser humano incrível, uma excelente profissional, é alguém que, genuinamente, nos esboça um sorriso, só pela sua presença. É uma mulher corajosa, determinada, resiliente, inteligente, bondosa, empática, que contagia tudo e todos, mesmo nas manhãs em que o sol se mostra tímido, ou nas noites mais intempestivas.

A nossa amizade é um presente precioso, e eu sou grata por cada momento que passámos juntas, e por aqueles que ainda vamos viver... a nossa casa em Ponte de Lima, os ensaios e atuações da “Pestuna”, os festivais de verão em Paredes de Coura, os fins-de-semana, os casamentos dos nossos amigos, enfim... a nossa história ainda mal começou, e eu estou curiosa pelo que ainda está para vir.

Quero dizer-te que te respeito muito, e sei que caminho contigo ao longo desta jornada! Temos partilhado as nossas conquistas, e limpamos as nossas lágrimas, em momentos menos bons. Sei que teremos sempre o ombro uma da outra para nos apoiarmos, e quando formos adultas seniores, sei que organizaremos corridas de andarilhos, e outros eventos desportivos, adaptados à nossa realidade, na altura.

Abraço-te com imenso carinho e amor. Obrigada. És uma mulher que eu admiro muito!

”

*“É uma mulher corajosa, determinada, resiliente, inteligente, bondosa, empática, que contagia tudo e todos, mesmo nas manhãs em que o sol se mostra tímido, ou nas noites mais intempestivas.”*



# de Ana Gabriela Pereira para **Dulce Tavares**

“**Quero ter uma saia como a da minha Titi**”

Quero contar-vos sobre a mulher que sempre foi, para mim, uma espécie de estrela-guia. A minha mulher-inspiração. A minha alma-metade crescida. Uma segunda mãe, com um abraço sempre pronto, sempre perfumado — como se o mundo parasse quando me envolve nele. A minha Titi. A Dulce. Cresci rodeada de mulheres doces, que sabiam o que era viver com garra, que dançavam a vida com força e ternura. Mulheres verdadeiras, com o coração do lado certo. Avós, tias, primas, todas com alma grande e gestos cheios de carinho. Mas a minha tia Dulce sempre teve um papel diferente. Essencial.

Talvez porque ela e o meu pai sempre foram inseparáveis — unha com carne, cúmplices de infância e na vida. Talvez porque, ao chegar mais tarde à vida deles — já não tão esperada — ela tenha sentido a intuição de me proteger. De me mostrar o mundo com poesia, mas sem me poupar à sua crueza.

A Dulce é a segunda irmã mais nova de uma família com oito irmãos, criada no Alentejo litoral, num tempo de pós-guerra em que viver não era fácil. Mas das dificuldades nasceram raízes fortes. E essas raízes não os prenderam ao chão — pelo contrário, empurraram-nos para a frente, com mais coragem e fome de futuro.

A minha Titi é força com graça. Uma mulher altiva, elegante, com uma presença que não se ignora. A sua gargalhada é música — daquelas que se ouvem ao longe e fazem sorrir só de existir. E quando cantava? Uii! Tudo parava. É doce, empática, mas também firme e decidida. Quando fala, todos escutam. Quando decide, todos seguem. Ela é a nossa comandante. E faz isso tudo sem levantar a voz — apenas a ser quem é.

Sempre quis ser como ela. Sorrir como ela. Brilhar como ela. Ter aquela elegância

natural que parece não caber em mais ninguém. Tanta era a minha vontade de ser como a minha Titi, que provavelmente lhe estraguei uns quantos batons, vernizes, cremes. E talvez também os saltos dos seus sapatos, que arrastava pelos corredores, nos meus pés pequenos, só para ouvir o som — o som da mulher que eu imaginava ser um dia.

Lembro-me bem: os anos 80 foram ricos em estilo, e a minha Titi era um ícone. Os sapatos vermelhos de salto alto. As saias lápis ou de pregas azul-escuro, combinadas com camisas de golas vaporosas. O cabelo sempre impecável. Os óculos de sol de massa grossa, grandes... Tudo nela tem intenção. É presença.

E eu, menina fascinada, só queria uma saia como a da minha Titi. Mas o que eu queria mesmo... era ser como ela. „,

*“É doce, empática, mas também firme e decidida. Quando fala, todos escutam. Quando decide, todos seguem.”*



# de Gabriela Gonçalves para Ana Isabel Santos

“ Nasceste no dia dois de fevereiro de 1976. E a história do teu nome é um episódio caricato: os pais queriam chamar-te Diana, mas na conservatória (ainda imbuida por anos de censura) não autorizaram, os teus pais foram obrigados a escolher outro nome e, assim, ficaste Ana Isabel.

Tive o privilégio de ter sido convidada para madrinha, tinha quinze anos, e levei a função muito a sério desde o início, até porque me conquistaste de imediato. Foste muito amada por toda a família, eras a primeira menina... a tia Silvina, a prima Rosalina (ao serão) deliciando-se com as gracinhas da pequena, o teu tio (presença marcante na tua vida), o teu padrinho (ainda imberbe), os primos, para além dos pais e avós.

Acompanhei a tua infância, a tua adolescência, idade dita problemática, onde se revelaram, definitivamente, traços do teu caráter que se mantiveram ao longo do tempo: a teimosia, a irreverência, a empatia, o gosto por aprender e descobrir sempre mais. Não posso deixar de referir que também já era visível o teu lado muito feminino e original de te apresentares, ou seja, o chamado "estilo" que mantiveste até agora.

A escolha do curso superior - Psicologia Clínica - não me surpreendeu. Tiveste desde sempre uma curiosidade em conhecer o outro, entender os atos, as emoções, os sentimentos, ou seja, "auscultar" a mente humana.

Nunca paraste de estudar, de desenvolver as tuas competências científicas e profissionais, por isso, é com orgulho que destaco algumas das tuas valências/ atividades, já que não posso falar de todas, como é óbvio: Coordenadora da área da Saúde (CMA); Presidente da Comissão de Crianças e Jovens em Risco de Azambuja; MBA em Administração Pública; Psicóloga Clínica, mas também Psicoterapeuta; Orientadora de Estágios Curriculares e Profissionais, bem como o trabalho desenvolvido na Sociedade Portuguesa de Psicanálise.

Queria destacar na tua personalidade, a empatia, a resiliência, a iniciativa, a criatividade que te levaram à ideia e concretização de um projeto de escrita de um livro para crianças ucranianas (refugiadas), ilustrado por uma amiga tua: "Corações Que Partem - História para a criança que foge da guerra", Livro Infantil | Edição Bilingue Português-Ucraniano.

As palavras com que o definem, mostram que não basta falar, é preciso agir: "Queríamos compartilhar, com as crianças que chegavam, afetos e dar conforto e amparo como forma de atenuar o medo perante o desconhecido, perante o novo e o assombro do terror, de um luto e elaboração do trauma perante a adversidade do momento, pelas ligações que ficaram(ão) para trás, de pais, avós, tios, professores, amigos, vizinhos, cuja separação rasgadamente forte e abrupta a guerra fez acontecer e, nesse sentido, tornar este livro infantil, num instrumento de transformação psíquica".

O teu olhar, a que chamo "clínico", está sempre atento aos sinais daqueles que te rodeiam, família, amigos, conhecidos... e não te ficas pelo diálogo, pelo aconselhamento. És uma mulher de ação e de resolução rápida e essa tua característica é reconhecida por todos.

E termino, querida Ana, voltando ao início desta carta: é um privilégio e um orgulho ter acompanhado o teu percurso pessoal e profissional e ser tua madrinha.

Nas palavras de Sophia de Mello Breyner:

"Penso que nós procuramos sobretudo o que nos dá felicidade. Procuramos o que nos cria uma certa liberação íntima que é necessária à liberdade. Procuramos ser um com o universo." „

*“Queria destacar na tua personalidade, a empatia, a resiliência, a iniciativa, a criatividade (...)"*



# de Luísa Bernardes para Amália

“ Não sei se alguma vez terei palavras suficientes para lhe agradecer o que me ensinou. Mas neste Abril, em que tantas histórias se escrevem como forma de homenagem, quero dedicar-lhe a minha. Porque a minha história começou consigo.

Lembro-me da sala de aula como se ainda a conseguisse cheirar. Lembro-me das madeiras, dos cadernos, do silêncio respeitoso e do som firme da sua voz. Lembro-me de si — alta, magra, austera. Lembro-me das suas mãos, da régua de madeira (sim, levei algumas reguadas, todas merecidas). E lembro-me, sobretudo, de aprender.

Consigo aprendi a ler, a escrever, a fazer contas. Aprendi também a rezar e a pensar. Aprendi que o saber exige esforço e que o respeito começa por nós mesmos. Consigo aprendi valores que ficaram em mim para sempre — como a justiça, a integridade e a preferência por fazer o bem, mesmo quando isso não é o caminho mais fácil.

Recordo-me de que não casou e, mais tarde, percebi que muitas mulheres da sua geração e da sua profissão foram obrigadas a escolher entre o amor e a profissão. A si, que escolheu ensinar, devemos tanto.

Lembro-me da arara. Da sua mãe. Da sua irmã que sorria mais nos corredores. E da sua presença que impunha respeito, mas também guardava ternura — uma ternura que se notava nos olhos atentos com que acompanhou o meu percurso, mesmo muitos anos depois de eu ter deixado a sua sala de aula.

Sei que vibrou com cada pequena conquista minha. E isso, Professora Amália, não se esquece nunca.

Obrigada por ter sido a minha primeira referência de mulher sábia, firme, dedicada, justa. As grandes professoras deixam marcas que a alma nunca esquece. Obrigada por ter sido a minha professora — no papel e na vida.

Hoje sei que, para me ensinar a ser livre, teve de viver com menos liberdade do que merecia.

E talvez por isso a admire ainda mais.

Com eterna gratidão. **”**

*“As grandes professoras deixam marcas que a alma  
nunca esquece.”*



# de Manuela Paixão para Quicha

“ À minha “Quicha”, nome ficcionado, metade criado por meia palavra de uma ternurenta adjetivação que a caracteriza e, a outra metade por um terço do seu próprio nome, isto porque, ela não gosta de ser identificada, uma vez que, naquilo que diz ser, é tão natural nela ... e por isso, o que faz, o que é, é e faz, por não saber ser, fazer e estar, de outra forma na vida.

Tudo na vida desta mulher parece ter e fazer sentido ... mesmo nos momentos aterradores e de sofrimento que nenhum de nós deveria experienciar. Nem assim ... ela deixa de amar... e estar do lado bom da vida.

A minha história de vida com a “Quicha” é recente, mas o suficiente para sentir que estou perante uma mulher incomum, alguém que transforma a dor em amor. Uma mulher dedicada a todos, sem escolher cor de pele, religião, nível social... enfermeira de formação, abençoados todos aqueles em que ela toca. Tem o dom de lhes induzir verdadeira esperança, que por si, só já é meia cura.

A minha Quicha, é na minha vida a Nata das natas das minhas amizades, e com isto encerro o nome desta minha querida, mulher incomum.

*“Tudo na vida desta mulher parece ter e fazer sentido ... mesmo nos momentos aterradores e de sofrimento que nenhum de nós deveria experientiar. Nem assim ... ela deixa de amar... e estar do lado bom da vida.”*

# de Lurdes Moraes para Graça Guedes

“ Sinto que tenho de tornar público o sentimento de admiração que tenho por si, fazendo com que possa contagiar o Mundo que nos rodeia. Uma mulher incomum, profundamente inspiradora e com uma capacidade incrível de agregar diferentes visões e vontades em torno do que mais importa – a amizade, gratuita e sincera.

A Graça é uma mulher incomum, sempre muito acima do que seria expectável no seio de uma geração que teve o privilégio de assistir a tantas mudanças sociais e políticas. A primeira mulher doutorada em Ciências do Desporto em Portugal, dotada de uma enorme generosidade e sabedoria, ainda hoje nos delicia com as suas histórias de vida, que tornam memoráveis os nossos serões algarvios. Estas histórias e outras bem detalhadas num dos livros da coleção “Mulheres entre Mundos”, lançado em simultâneo com a vida de outra Mulher Incomum, a Manuela Aguiar. Ambas espinhenses, ambas muito à frente e “pouco rurais”.

Admiro-a pela vida multifacetada e fortemente intervintiva, ligada ao ensino universitário, à política, à cultura, ao associativismo e ao combate às desigualdades. Admiro-a por ter criado a Associação Mulher Migrante, e por assumir a sua presidência, reunindo de forma extremamente ativa mulheres espalhadas por vários continentes, para debater e refletir sobre uma temática cada mais vez atual.

A Graça é uma mulher respeitada e admirada por todos que a conhecem. Merece o maior reconhecimento público e esta mensagem visa justamente agradecer a sua amizade e o seu contributo na construção de um mundo melhor.

*"Admiro-a pela vida multifacetada e fortemente  
interventiva, ligada ao ensino universitário, à política, à  
cultura, ao associativismo e ao combate às  
desigualdades."*

# de Luísa Bernardes para Rosa Gomes

“ Nunca conheci alguém como a senhora. Havia em si uma luz que nem a imobilidade apagou. Uma gargalhada fácil, um coração largo, e uma forma muito sua de cuidar — mesmo quando já ninguém esperava isso.

Foi a senhora que, com uma teimosia santa e generosa, insistiu com os meus pais para ficarem com a mercearia. Tudo por causa de um comentário antigo do seu querido marido, que em vida via no meu pai a pessoa certa. A sua insistência mudou o rumo da nossa história familiar. Trouxe-nos mais estabilidade, mais segurança, mais dignidade. O meu aumento de qualidade de vida tem a sua assinatura, D. Rosa. E isso nunca esquecerei.

Durante anos, mesmo depois da loja já não ser sua, ia todos os dias ajudar a minha mãe. Tornaram-se cúmplices: bastava um olhar para se entenderem. Partilhavam silêncios, sorrisos, olhares no meio da clientela, das correrias e até das dificuldades. E havia sempre espaço para um riso, uma graça, uma palavra boa.

Eu, ainda miúda, seguia-a pela rua fora, atrás do seu passo, só para a ouvir chamar-me “pantemineiga”. E ria, ria com vontade. Era assim consigo: quem se aproximava, ganhava ternura.

Acompanhou a minha adolescência com paciência e humor. E mesmo, mais tarde, já no lar, imóvel mas lúcida, era impressionante como a sua alma continuava de pé, inteira, firme, feliz. Nunca lhe ouvi uma queixa. Só alegria.

Recordo as idas ao cemitério, quando a acompanhava para cuidar da campa do seu marido. Ele que era devoto de Santo António, e tinha lá uma grande estátua. A senhora falava dele com amor — aquele amor sereno de quem escolheu alguém para sempre. Nunca quis saber de pretendentes. Já tinha amado o suficiente para uma vida inteira.

Contava-me histórias deste grande amor — Elísio — dez anos mais velho, escolhido por amor e não por convenção, apesar das pressões da família para um casamento imposto. Foram felizes, cúmplices, parceiros de vida e de mercearia. E ela, ainda tão nova, teve a ousadia de escolher o seu caminho.

Hoje percebo melhor: D. Rosa foi também uma mulher que, num tempo em que muitas não podiam escolher, ousou amar com liberdade.

Fui uma abençoada por ter crescido com a sua presença por perto. E hoje, neste Abril de histórias mil, deixo estas páginas só para si. Com amor, com saudade, com a mais profunda gratidão.

A sua “pantemineiga” de sempre! „

*“O meu aumento de qualidade de vida tem a sua assinatura, D. Rosa. E isso nunca esquecerei.”*



# de Eduarda Oliveira para **Maria do Rosário Pinheiro**

“ Rosário Moura Pinheiro - “o afeto pode ser revolucionário.”

Há reencontros que são dádivas. A Rosário foi uma dessas ofertas raras da vida — uma amizade que começou na época da faculdade, no Orfeon Académico de Coimbra, e que o tempo e as rotinas separaram, até que a música voltou a cruzar os nossos caminhos décadas depois.

A Rosário não é apenas uma mulher incomum.  
É uma mulher que nos reconcilia com a humanidade.

Ela tem aquela rara capacidade de pensar o mundo com profundidade e, ao mesmo tempo, rir dele com graça. O seu peculiar senso de humor, certo e desarmante, transforma tragédias em aprendizagens e dramas em anedotas. Não se leva muito a sério — mas leva muito a sério tudo aquilo que para ela importa.

A Rosário é assim: uma força gravitacional que atrai histórias, risos, causas, e pessoas. Sempre pessoas, para ela o sentido último de toda a iniciativa, são sempre as pessoas.

Tudo vale a pena se trazer algo bom para alguém, não importa quem.

Não é uma mulher de discursos vazios — é de ações cheias. Seja num projeto, numa aula, num concerto ou ensaio, numa assembleia das tantas organizações com que se envolve ela cria espaço para que todos se sintam parte.

Não há lugar para exclusões no seu mundo. E não é por militância: é por natureza.

E se a injustiça a irrita, ela não protesta—constrói alternativas, com a calma de quem sabe que mudar o mundo é um verbo que se conjuga com persistência e paciência.

Não é pessoa de impulsos, ela matura muito bem as suas palavras e ações antes de as trazer para a luz do dia e, quando isso acontece, ninguém a vence.

A sua vida é um entrelaçar de causas e a sua casa, tal como ela, não conhece a palavra “limite”. Ali, ninguém é apenas visita — todos pertencem, mesmo que por um par de horas.

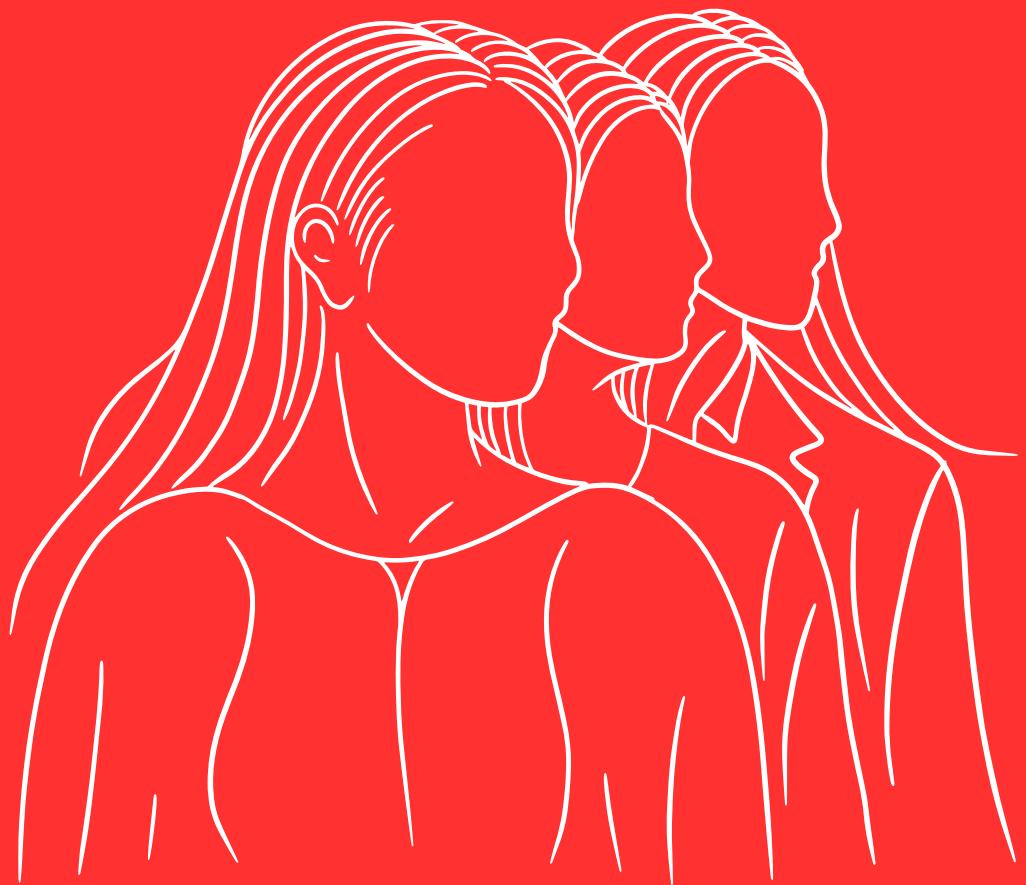
E se for brasileiro, prepare-se: ela sabe ser mais brasileira do que “muito carioca de gema”. O amor dela pelo Brasil não é um gosto exótico, é uma paixão visceral, cumplice, quase tribal.

E sim, ela gosta de festas. Gosta de convívios, de encontros improvisados que viram celebrações. Porque sabe que a alegria também é um ato político, uma forma de resistência contra a dureza do mundo. Dorme pouco, sonha muito, é uma trabalhadora incansável — e transforma tudo à sua volta com uma inteligência aguçada permeada pelo afeto que exala por todos os seus poros.

Rosário tem o dom alquímico de transformar trivialidades em cerimónias. Até um simples chá, nas suas mãos, vira ritual de pertença.

Por isso, este texto não é um elogio. É um mapa - para quem quiser encontrar, no meio do caos do mundo, um porto seguro com sotaque português e coração sem fronteiras. E se um dia a vida te der o privilégio de cruzar o seu caminho, aceita o café que ela oferecer. Vem sempre com um ingrediente raro: a arte de transformar estranhos em família, sem precisar de dizer muitas palavras. **”**

*"E se a injustiça a irrita, ela não protesta—constrói alternativas, com a calma de quem sabe que mudar o mundo é um verbo que se conjuga com persistência e paciência."*



# de Manuela Carvalho para Anabela Raymundo

“ É, para mim, um exemplo notável de como o rigor científico pode caminhar lado a lado com a empatia e a inspiração.

A engenheira Química de formação, Mestre em Ciência e Tecnologia Alimentar e Doutorada em Engenharia Alimentar, que construiu um percurso académico e profissional profundamente marcado pelo compromisso com o conhecimento e a inovação dá tanto destaque à partilha.

No seu papel de professora e investigadora na área das Ciências Alimentares, e coordenadora do Grupo de Investigação LEAF Food and Feed no LEAF – Linking Landscape, Environment, Agriculture and Food vejo o relevo do seu trabalho na forte ligação às empresas, assumindo um papel ativo na transferência de conhecimento da universidade para a indústria, na promoção de soluções sustentáveis, inovadoras e com impacto real.

Admiro-a também pelo contributo relevante que tem tido no domínio da segurança alimentar e da sustentabilidade do futuro da alimentação, através da investigação e desenvolvimento de novos produtos alimentares com elevado valor acrescentado. Investigando fontes alimentares alternativas e pouco convencionais, como a biomassa de microalgas, algas marinhas, insetos e subprodutos da indústria alimentar, permite não só reduzir o desperdício, como também garantir alimentos mais nutritivos, saborosos e ambientalmente responsáveis, reforçando o papel da ciência na resposta aos grandes desafios globais.

Mais do que uma cientista e docente exemplar, vejo-a como uma mentora generosa e inspiradora. A sua doçura, aliada a uma enorme dedicação, faz com que seja uma referência humana e profissional. Uma verdadeira ponte entre a ciência e as pessoas.

E adoro as nossas conversas sobre gastronomia.

É um privilégio tê-la na minha vida! Obrigada! „

*“Mais do que uma cientista e docente exemplar, vejo-a como uma mentora generosa e inspiradora. A sua doçura, aliada a uma enorme dedicação, faz com que seja uma referência humana e profissional.”*



*E para ti?  
Quem é a **Mulher Incomum** da tua vida?*

*Vamos transformar o mundo através das palavras?*

O mundo está cheio de histórias de mulheres incríveis que merecem ser partilhadas!

Infelizmente, muitas destas histórias continuam em silêncio. Chegou o momento de mudarmos isso! É hora de fazer com que o brilho das mulheres seja visto e reconhecido.

### **Querias ter participado no primeiro ebook?**

Não te preocipes ainda vais a tempo. Vamos escrever 1 MILHÃO de páginas sobre mulheres incríveis. Sim, isso mesmo: um milhão de páginas, compartilhando histórias, conquistas, lutas, e sonhos de mulheres que mudam o mundo – em todas as áreas possíveis.

### **Por que é importante que te envolas?**

Porque as histórias de mulheres são muitas vezes ofuscadas, ignoradas ou, simplesmente, não são contadas. Em conjunto, podemos mudar esta narrativa. Ao escrevermos sobre mulheres importantes da nossa vida, estamos a criar uma rede de inspiração, dando-lhes o reconhecimento que merecem, e motivando futuras gerações a seguir os seus passos.

### **Como te podes envolver?**

Escreve uma página – pode ser uma biografia, uma história inspiradora, ou, até mesmo, uma carta de gratidão a uma mulher que fez a diferença na tua vida.

Partilha-a com essa pessoa e com os outros. Incentiva amigos, familiares e colegas a participar também. Quanto mais histórias, mais impacto!

Espalha a palavra – use as redes sociais, crie um movimento. Quanto maior a participação, maior o impacto.

Não importa se escreves uma página ou cem – cada página conta! A cada história que partilhamos, uma mulher torna-se mais visível e mais inspiradora.

Envia-nos essa história, porque este ebook é só o início e identifica-nos nas redes sociais!

**[m.incomuns@gmail.com](mailto:m.incomuns@gmail.com)**

Vamos escrever um mundo mais justo, mais visível e mais inspirador para as mulheres que fazem a diferença todos os dias!

# Índice

António Calheiros, para <b>Isabel Pedrosa</b>	9
Ana Paula Pais, para <b>Clara Freitas</b>	12
Sandra Soares, para <b>Graça Vaz</b>	16
Dora Caetano, para <b>Maria de Lurdes da Costa</b>	20
Hilda Pinto, para <b>Mãe</b>	24
Conceição Zagalo, para <b>Avó Júlia</b>	28
Ana Mateus, para <b>Cidália Rocha</b>	32
Cristóvão Monteiro, para <b>Margarida</b>	36
Joana Rico, para <b>Vera Margarida Cunha</b>	40
Carina Magalhães, para <b>Maria Luci Ramos</b>	44
Adriana Rodrigues, para <b>Augusta</b>	48
Sandra Marques, para <b>Noémia Marques</b>	52
Célia Antunes, para <b>Mariana Calaça Baptista</b>	56
Sofia Contente, para <b>Teresa Durão</b>	60
Maria Rafaela, para <b>Célia Cristóvão</b>	64
Ana Gonçalves, Célia Antunes e Mónica Gama para <b>Marlene Sousa</b>	68
Maria Eduarda Freitas, para <b>Cecília Guiomar Caetano</b>	72
Matilde Oliveira, para <b>Alexandra Nunes</b>	76
Alexandra Trindade, para <b>Cidália Nunes</b>	78
Pedro Cravo, para <b>Maria dos Santos</b>	82
Ana Isabel dos Santos, para <b>Patrícia Câmara</b>	86
Ana Cláudia Fernandes, para <b>Sara Fernandes</b>	88
Ana Natário, para <b>Admiráveis Mulheres</b>	90
Norberto Amaral, para <b>Joana Moreira</b>	92
Isabel Pedrosa, para <b>Maria Aline Mendes</b>	96
Sara Fernandes, para <b>Ana Paula Branco</b>	100
Elsa Silva, para <b>Marta Leal</b>	102
Elisabete Mendes, para <b>Ana Martins</b>	106
Sónia Silva, para <b>Vanessa Borrego</b>	110
Ana Isabel, para <b>Eunice Santos</b>	114
Pedro Oliveira, para <b>Ana Narciso</b>	118
Ana Paula Branco, para <b>Ana e Sara</b>	120

# Índice

Cíntia Silva, para <b>Sónia Duarte</b>	122
Helena Cardoso, para <b>Ana Paula Pais</b>	124
Alexandra Nunes, para <b>Lídia Martins</b>	128
Cláudia Silva, para <b>Célia Marques</b>	132
Joana Marinho, para <b>Aurora Matos</b>	136
Joana Rodrigues, para <b>Maria do Céu Alexandre</b>	140
Ana Isabel dos Santos, para <b>Filipa Martinho</b>	142
Patrícia António, para <b>Maria Alice</b>	146
Patrícia António, para <b>Tânia Muñoz</b>	150
Irene Primitivo, para <b>Sofia Carruço</b>	154
Rita Harries, para <b>Dália Ferreira</b>	158
Sara Malheiro, para <b>Núria Rebelo</b>	162
Cláudia Cavadas, para <b>Catarina Resende de Oliveira</b>	166
Cristina Passas, para <b>Isabel Bragada</b>	170
Ana Isabel Santos, para <b>Luciene Barroso</b>	174
Ana Suspiro, para <b>Xana Condeço</b>	176
Anabela Pereira, para <b>Sofia Guilherme</b>	180
Olívia Bernardino, para <b>Sílvia Marques</b>	184
Ana Gabriela Pereira, para <b>Dulce Tavares</b>	188
Gabriela Gonçalves, para <b>Ana Isabel Santos</b>	192
Luísa Bernardes, para <b>Amália</b>	196
Manuela Paixão, para <b>Quicha</b>	200
Lurdes Morais, para <b>Graça Guedes</b>	202
Luísa Bernardes, para <b>Rosa Gomes</b>	204
Eduarda Oliveira, para <b>Maria do Rosário Pinheiro</b>	208
Manuela Carvalho, para <b>Anabela Raymundo</b>	212

eBook  
Edição Especial

Em Abril, Histórias Mil

# MULHERES

INCOMUNS

Um tributo às mulheres através da palavra!

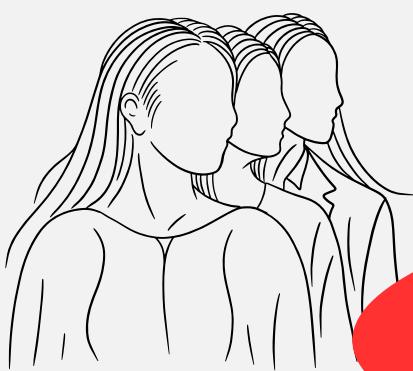
Este livro nasceu de um desafio simples, mas poderoso: dar visibilidade às mulheres através das suas histórias. Desafiámos pessoas a escrever sobre mulheres que admiram e o resultado foi surpreendente: textos de reconhecimento e cartas emocionantes, cheias de gratidão, admiração e memórias vivas.

Cada página deste livro é uma celebração.  
Uma história. Um testemunho.

Aqui encontrarás histórias de coragem, resiliência e amor. Histórias que inspiram. Histórias que transformam.

Para a Comunidade **Mulheres Incomuns** esta publicação é, apenas, uma das iniciativas de um projeto contínuo que pretende celebrar, dar visibilidade, promover a representatividade e reforçar a importância do reconhecimento como **instrumento de transformação social**.

Que esta leitura te motive, também, a escrever também sobre as mulheres que marcaram a tua vida.



Um **tributo** escrito às **mujeres**  
que **inspiram**!