



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

HOME SWEET HOME: HOW DOES *MÁXIMA* MAGAZINE
EXPOSE THE PROBLEMS THAT HINDER FEMALE
EMANCIPATION WITHIN THE FAMILIAR AND DOMESTIC
REALM?

Dissertation submitted to Universidade Católica Portuguesa to
obtain a Master's Degree in Culture Studies: Management of the
Arts and Culture

By
Vitória Barcelos Amaral

March 2021



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

HOME SWEET HOME: HOW DOES *MÁXIMA* MAGAZINE
EXPOSE THE PROBLEMS THAT HINDER FEMALE
EMANCIPATION WITHIN THE FAMILIAR AND DOMESTIC
REALM?

Dissertation submitted to Universidade Católica Portuguesa to
obtain a Master's Degree in Culture Studies: Management of the
Arts and Culture

By
Vitória Barcelos Amaral

Faculdade de Ciências Humanas
Under the supervision of Professor Dr. Jorge Fazenda Lourenço and
co-supervision of Professor Dr. Cátia Ferreira

March 2021

Resumo

A batalha feminista contra os cânones do sistema patriarcal é uma causa antiga, pois a desigualdade entre géneros está na origem das sociedades ocidentais. Sendo alguns dos seus ideais fundamentais transmitido ao longo dos séculos, devemos considerar os vários meios através dos quais, fazendo parte de uma cultura, estes são transmitidos através da tradição oral, vivida ou documentada. Apesar de uma mudança gradual, uma das figuras mais injustiçadas a nível histórico é a mulher, especialmente no que toca a ter controlo sobre os seus próprios poderes como cidadã. Um dos fatores que naturalmente influencia essa situação é a narrativa que perfaz a noção de feminilidade. Em Portugal, os chamados “movimentos das mulheres” tiveram uma expressão pouco clara, seguida por um trajeto lento comparado com o resto da Europa Ocidental, principalmente devido à ditadura conhecida como *Estado Novo*, onde reinava a narrativa da domesticidade para as mulheres portuguesas, o que apenas acentuava os seus deveres incalculáveis. Sendo que um dos formatos dos media que melhor retrata a mulher contemporânea são as revistas femininas, esta dissertação irá explorar o discurso da revista *Máxima*, enquanto apoiante do movimento feminista, sobre os problemas quotidianos enfrentados pelas mulheres num contexto familiar e doméstico, assim como as soluções apresentadas à leitora feminina para alcançar a igualdade de género.

Palavras-chave: empoderamento feminino, feminismo, media, cultura, sociedade, igualdade de género, mulheres, *Máxima*, revistas.

Abstract

The feminist battle against the canons of the patriarchal system is a long-standing cause, as gender disparity is at the root of western societies. As some of its fundamental ideals have been passed down through the centuries, one must consider the many means through which, as part of a culture, they're transmitted through spoken, lived or documented form. Despite a gradual change, one of the most historically wronged figures of all time is the woman, especially when it comes to having power over her own rights as a citizen. In Portugal, the so-called "women's movements" had a rather unclear expression, followed by a much slower journey compared to the rest of Western Europe, mainly due to the dictatorship known as *Estado Novo*, where the narrative of domesticity reigned for Portuguese women, only accentuating their incalculable burden. As one of the forms of media that best depict the contemporary woman are female magazines, this dissertation will explore *Máxima* magazine's approach, as a supporter of the feminist movement, to quotidian issues faced by women in a familiar and domestic context, as well as the solutions presented to the female reader towards gender equality.

Keywords: female empowerment, feminism, media, culture, society, gender equality, women, *Máxima*, magazines.

Aknowledgements

This dissertation would not be possible without the precious help of my supervisor, Prof. Dr. Jorge Fazenda Lourenço, and my co-supervisor, Prof. Dr. Cátia Ferreira, for whom I am grateful for. I would also like to thank the *Máxima* magazine's team, who welcomed me with open arms at the time of my internship. Most importantly, I am immensely grateful for my family, my friends and the women in my life who inspired this dissertation. Last, but not least, I would like to thank my colleagues and professors at Universidade Católica Portuguesa.

Table of Contents

Introduction	7
Chapter 1- Women's Narrative: Feminism vs Domesticity	14
1.1- The female role in the 20 th century;	14
1.2- Female empowerment movements and agents' impact in Portugal after the Carnation Revolution;	22
1.3- Feminine representation in the printed media and culture (examples of magazines between 1950's and 1970's);	26
1.4- Conclusion;	34
Chapter 2- The New Freedom	35
2.1- The gender dynamic in the Portuguese families starting from the 80's;	35
2.2- The role of magazines in portraying the Portuguese gender dynamic;	45
2.3- Conclusion;	51
Chapter 3- <i>Máxima's</i> mission behind the cover	53
3.1- A brief history of <i>Máxima</i> ;	54
3.2- Interviews conducted to the Director and Executive Editor of <i>Máxima</i> ;	55
3.3- What concepts are reflected in the corpus?	58
3.4- <i>Máxima's</i> narrative on feminism;	62
3.5- How is this type of information given to the reader, and what advice offered?;	67
3.6- Analysis of results;	79
3.7- Conclusion;	87
Final Remarks	89
Bibliography	93
Annexes	103

Introduction

Despite difficult to define straightforwardly, culture is, according to many academics, transmitted through written and spoken traditions (Williams, 1998, 53- 54) reflecting the narrative that defines the group of people who live it. As a culture is passed and reproduced through meanings and codes, it's sustained in the conceptions of its people (Williams, 1998, 48), one of them being the perception of gender. From its founding, the Western World has strived under a predominantly male leadership based on the biological principle that solidifies the images of the male provider versus the female receiver (Beauvoir, 1989, 120).

These fundamental perspectives of masculinity and femininity carved the stories written, the popular sayings and the various forms of art produced which perpetrated and even enhanced them. These stories and concepts generate activities or beliefs grasped by popular culture, which has been not only heavily influenced by capitalist systems and mass media, but also able to pervade people's attitude towards certain topics. As a modern channel of transmitting such narratives, the printed media are a daily companion to its readers that can often expose them to new ideologies or reinforce old customs (Hall, 1997, 1). One of those cases are female magazines, which are a portion of the mediatic industry that, like other channels of the sort, have suffered drastic changes over the course of centuries.

Culture primarily shares meanings, being language the medium through which we're able to make sense of things, in which meaning is produced and exchanged through common access to language. Thus, language will be central in meaning, being culture the repository of a society's values and meanings. Representation through language if therefore fundamental to the production of meaning, which, according to Stuart Hall (1997, 1), can be constantly produced and exchanged in every personal and social interaction in which we take part, such as the media. This means that meaning is produced whenever we express ourselves or consume cultural products, which we value by incorporating them in our everyday rituals, which is the case of reading a magazine.

Equally valuable to this work is Raymond Williams' three definitions of culture: the "ideal", in which culture is a state or process of "human perfection in terms of certain absolute or universal values"; the "documentary", in which culture is "the body of intellectual and imaginative work", recording a people's thought and experience; and the "social", where culture is the description of a particular way of life, "expressing certain

meanings and values not only in art and learning but also in institutions and ordinary behavior” (Williams, 1998, 48).

According to Williams, society keeps changing due to the “structure of feeling”: the values shared by a particular group, class or society in a determined time and place. He argues that, since in every generation young people respond to the social norm, they create their own new cultural values, which could be seen in the evolution of women’s rights. Most importantly, one of the levels where Williams believed a culture lives was selective tradition, what connects previous cultures. One of the factors that affected this level were the interests of the dominant class, which influenced the selection of texts selected to depict the lived culture (Williams, 1998, 53- 54). As it will be further discussed, since the powerful and schooled class was dominated by the white male, it is unsurprising that the cultural values that have been transmitted through many generations painted such unequal gender roles, as they were in fact narrating that group’s intention as a universal truth. This situation reinforced what Simone de Beauvoir described as the “Otherness” which alienated women from the glorification of the male- the “One” (Beauvoir, 1989, 122).

Bearing in mind the feminist ideology, as well as its own evolution, and the patriarchal traditional values that the movement counteracts, this dissertation explores *Máxima* magazine’s approach to women’s quotidian issues inside the themes of family, intimacy, motherhood and home. Using the textual analysis of excerpts from a selection of the magazine’s articles, the ultimate goal of this work is to understand how, as a cultural product, *Máxima* is able to expose problems that hinder female emancipation within the familiar and domestic realm.

This relationship between female emancipation and the press has been explored before, although this dissertation aims at a first approach to the familiar and affective component of women’s lives in which, especially in the Portuguese case, there are many daily rituals that are followed by a couple and passed down to their children, often without much questioning about their origin (Coelho, 2019, 4).

As it will be observed later, Portugal did not have a similar path to many European countries which pioneered in the movement such as France or England, which is not only due to its cultural character, but its political landscape (Tavares, 2008, 103-104). Therefore, one of the main factors that contributed to this situation is the Portuguese dictatorship, whose beliefs remained for a very long time, some until today in a faintly manner. Being based on

the male leadership over the family and strong religious dogmas, the state used limited education and strict military force to turn an already prominently rural people into firm believers of its system, as it is expected in this type of regimes. One of the targets of António de Oliveira Salazar, the leader of the regime that served as Prime Minister from 1932 until 1968, were women (Neves, 1999, 15).

They, along with children and young people, were urged by institutions such as the state, the church, the family, school and the media to “hiding their bodies, erasing sexuality, prohibiting eroticism and demonization of pleasure” (Brasão, 1999, 39). In order to maintain these aspects and, consequentially women’s lives, under control, Salazar used housewives in his campaign as a mean to appeal to homemaking, almost demonizing higher education and career building, especially in the public domain, for the sake of keeping the family’s harmony. Under a religious ideology, naturally, the values of Christianity were prominently used as a weapon to keep women under restraint (Gorjão, 2002, 142).

Even when they had to work due to financial issues, which was not uncommon in the country, this responsibility was twofold, as it coexisted with the full responsibility for the home tasks (Samara, 2007, 193), which was extremely glamorized under the principal of “female nature”, then taught at schools from a very young age. By contrast, after a brief contextualization of the movement’s international history, there is a focus on the feminist movements created or active during this period of time and how it is reflected in women’s writing which are key points before and during the fall of the dictatorship.

In 1974, the year of what is known as the Carnation Revolution, the regime’s longevity made its deep set roots appear, as it is evident in the many progresses and setbacks of the feminist movement during that decade, hence the timeline of each chapter. Nonetheless, women were able to make a presence in the Portuguese press with more freedom than ever before but also take part in manifestations and meetings that promoted the female citizen’s rights which, in turn, were being taken more seriously than ever before (Tavares, 2008, 256).

In the following decades, the feminist approach itself changed, not only after recognizing that its original scope was based on the problems of middle to upper class white women, but also expanding to more quotidian aspects and appealing to a local adaptation of its ideals (Budgeon, 2011, 281). As for the Portuguese feminine magazines, the 80’s were a flourishing time for new publications that remain active to this day, from *Máxima* to *Activa*, among others. The focus on *Máxima* stems from the fact that, as one of the oldest magazines

in its own category, I chose to follow an empiric approach based on a three-month long internship there (from September to December of 2019) in order to get a clear, first-hand perspective of the evolution of the Portuguese press' position regarding women's movements.

The interest in this more intimate realm of the gender dynamic in one's life also comes from a long-standing personal curiosity. While objectivity and neutrality were taken in consideration throughout the elaboration of this dissertation, as a Portuguese young woman, my own lived experiences could not be forgotten. As my grandparents are still the clearest quotidian example of the magnitude of *Estado Novo*, I felt an astounding difference from being the only female grandchild on my father's side to being one of three female grandchildren, born from three sisters, on my mother's side. My maternal grandparents have a total of 6 grandchildren and the tasks or expectations proposed to all of us were very similar, as we were encouraged to take up any activity, regardless of gender. On my father's side, however, my grandparents would have a completely different perception about me as a girl in opposition to their other three male grandchildren. My grandmother expected me to, from childhood, be the one setting the table for lunch, to serve it and inherently to stay at the table long enough to help clean up while nothing of the sort was asked to the boys. As in my own household my parents made an effort to set equal standards between me and my brother, these situations at family gatherings awoke a great sense of inquisitiveness in me, for I did not understand why I was treated differently due to my gender, nor was I given a clear explanation when I asked about it. When me and my brother moved out for university, I was the one my grandmother offered a cookbook to.

Thus, this is an empirical body of work, as the topic has not yet been approached from this point of view. Throughout the first two chapters, a division between the elements of culture/society and media is noticeable, especially in the subchapters. This choice was made to, in a clear fashion, explore how they interact between each other, bearing in mind Williams' theory one of the forms through which a culture can be defined through is documentary, embodying a people's thoughts and experience (Williams, 1998, 48). In this qualitative research, the literature review will draw a connection between the two components, while the methodological plan included the interviews to collect facts and details in order to understand the magazine's position and perspective about the feminist quest in Portugal. This analysis required a division of the selected corpus: complementary

corpus consists of articles selected by hand in a visit to *Máxima*'s archives from its early years until as late as 2015, followed by a couple of online articles written with the intent to inform the reader about the feminist movement; the main corpus consists of online articles published from 2017 until the first trimester of 2020 that expose the daily problems of women in the family, society or home, many of which offer an advice to the reader. The complementary corpus is used to display how the female condition and causes were represented in the beginning of *Máxima*, which then conveys to the main corpus. This is the section of excerpts that will be given the most attention because it is able to draw a macro perception of the magazine in relation to feminism nowadays. The transition in the corpus' from printed to online form stems from the gradual investment that has been made in *Máxima*'s website, which would become its only form of publishing in the third trimester of 2020. The timeline chosen for the excerpts was also made from the necessity of a coherent demonstration of the magazine's approach to female emancipation and feminist in the printed version, and in the online version due to the fact that the team consolidated in 2017 suffered little to no alterations until the end of its printed one in 2020, therefore providing more exact data within the variables of the conducted textual analysis. These variables will be: the objective of the article's authors, the emotional tone of the articles (how the situations faced by women are depicted), how people of both genders are represented, the feminist perspective and the patriarchal society.

Allied to this selection of articles will be the testimonies gathered in interviews to the magazine's executive editor, Rita Lúcio Martins, and director, Manuel Dias Coelho, in December 2019, finally providing insight of the perception its team had of their reader and the narratives curated to fit this profile. This small-scale set of interviews was chosen due to two factors. Firstly, because both of the interviewees were prominent figures among the magazine's team, ultimately defining its approach on current topics that affect women's lives. Also, they worked at the magazine during relatively different periods: Rita Lúcio Martins frequently collaborated with the magazine from April 2009 until January 2013, taking the position of executive director in February of that same year; Manuel Dias Coelho also collaborated with *Máxima* from 1988 (the year it was founded) until 2011, only returning in 2017 to take over the position of director. In addition, Martins collaborated with another prestigious magazine in the same category as *Máxima*, Vogue Portugal, from

January 2003 until October 2008; and Coelho steered the launch of that magazine in the country, giving them a good perspective of the Portuguese female magazines.

Secondly, there was a scarcity of time, as not long after the completion of my internship in December 2019, the uncertainty brought by the Covid-19 pandemic severely hampered my contact with the team, which was almost entirely replaced at the time of its renovation, formalized in June 2020. Nonetheless, I have decided to maintain both interviews for their experienced perceptions of the past, present and future of Portuguese women's lives and the magazine's role in it. Being one of the oldest operating magazines in Portugal, one could argue that *Máxima*'s main goal has always been breaking free of shallow editorials to instill meaningful and substantive discussions in the reader.

In terms of this dissertation's structure, the first chapter will explore the female roles in the family and media starting from the 1950s to 1970's how they can be considered a product of a cultural heritage and the role feminism played in their evolution. This process will be narrowed from an international context to the Portuguese case, since its dictatorial regime (1933 to 1974) turned feminism into an often demonized subject among the Portuguese. Therefore, it is crucial to examine the social and cultural factors that affected the female condition in the country. After having mapped out its reflection in the publications, articles and public discussion regarding female emancipation before and after the Carnation Revolution, it will be possible to further understand the printed media's contribution to the progress made during the following decades for Portuguese women.

The second chapter will continue this contextualization by portraying the social gender disparity from the start of the third-wave (more precisely in the 1980's) until current times, bearing in mind the impact of such movements in the feminine role and its portrayal in women's magazines, more concretely in the printed and digital media. The temporal division between chapters was made due to the political and social situation in Portugal, as well as to the fact that in the 80's many female magazines were created or brought to the country, marking a shift in the content presented in such magazines, some of which are still some of the most read. Particularly striking to this chapter will be the many reforms and extensions of the feminist ideology, after the conclusion that it mostly catered to white heterosexual women, and the crisis faced by the movement in Portugal in the 80's due to a lack of orientation. After consulting more exact data in the more recent gender dynamic in families, although the male dominance was still reproduced during the next decades, it contrasts with

a gradual but slow redistribution of power between couples (Aboim, 2006, 79). This situation will create a bridge between this chapter and the textual analysis carried out in the third chapter.

The third and final chapter analyses *Máxima*'s excerpts that make up the selected corpus, more concretely the magazine's discourse on feminism since its founding in 1988 until the present and the advice it offers to the female reader in terms of emancipation and gender equality in the domestic and familiar dimensions. The previously mentioned interviews to the executive editor and the director of the magazine, as well as the complementary corpus, will be both examined first as evidences that will inform a structured interpretation of the second and main corpus, which will be described in a more thorough manner. Lastly, with the help of the concepts gathered in the theoretical framework, it will be examined how the sociocultural dimension translates in *Máxima*'s texts and how its advice is appropriate, bearing in mind the given variables. All the articles and quotations originally in Portuguese were translated to English by me, as a means to improve the interpretation and consistency of this body of work.

Chapter 1- Women's Narrative: Feminism vs Domesticity

This chapter will primarily explore the literature that shaped the second wave of feminism (1960-1980), with an emphasis from the 1950's to 1970's, that questions the many agents and institutions which subordinated women over the centuries under a patriarchal system. Combined, these works will provide a layout of what would be the cisgender woman of the western societies, to later narrow down the specific profile of the Portuguese woman of the time in society and magazines. This selected timeline was established due to the shift of the movement (Hannam, 2007, 156) and more specifically the social/political circumstances in Portugal that culminated in the 70's.

After this brief contextualization, it is intended to delve into the cultural and social situation of the Portuguese people after the Carnation Revolution and the dismantling of the values on which the regime stood, namely the image of a submissive housewife and mother that reigned in such a rural country and composed the believed meaning of womanhood. Here emerges the dimension of the household, where this portrayal was substantially prominent. Just as important were the emancipating movements which, at the time, helped to shake down the old values, present in the way the media approached "the new woman": from 1974 a new opportunity was born. As a cultural product, magazines have mirrored the norms characteristic to their respective society and culture. Being so, concrete examples of these representations of women in the household are irrefutably a product of its cultural heritage.

1.1 The female role in the 20th century

1.1.1 Contextualization in Western Societies

With the exception of particular cultures, it is undeniable that the feminine has, almost at all times, been inferior to the male, but in order to understand the social representation of both roles, one must learn its origin. In the pre-agricultural world, although little is known about gender differences, the minor physical strength for women in comparison to the other gender and the lack of knowledge of how conception occurs, leading to almost constant reproductive cycles, made them dependent on men for protection and sustenance. This

dynamic becomes transparent when a multitude of women on a global scale still lack basic rights that make up to human dignity, if not mere safety. Simone de Beauvoir's *The Second Sex* (1949) is crucial to make this historical contextualization for her attempt to lay out the female historical condition, the consolidation and maintenance of her social role, marked by a clear division among sexes that justifies women's social position. Although the book was originally published in 1949, it shed light on the foundation of many conceptions about gender maintained to this day. Such inequality was further constituted by not only the traditional institutions' dogmas, but Science itself, under the biological principle. Beauvoir explains that, when inheriting such values, women find themselves in an already inferior position: thus, even when legal rights were attained, the tradition remained through generations, stopping them from "find its right expression" (Beauvoir, 1989, 120).

Another important element pointed out by the author is the fact that, as nomads became farmers, there was a development of social structures, and the land inspired a sense of ownership. Beauvoir argues that, for men, women are not peers, but the "Other", a "symbol of her lineage" (Beauvoir, 1989, 122). While women remain mysterious, men expand their practical capacities by making laws and tools, becoming the *Homo Faber*- that who makes things. This male domination of the world triumphs over women: "He is order and accomplishment; she is mystery and chaos" (Beauvoir, 1989, 123). Although not explanatory of this "Other" profile, opposing to the "One" (male), reproduction and consequent sexual differentiation have been used to sustain the myth of female passivity through allegories of sperm and egg. An example of this is Freud's "psychoanalytic point of view", claiming that boys' sexual development is genitally systematic as he needs to surpass auto-eroticism to a heteroic attitude, while girls do not complete their development until they undergo a more complex process from clitoral to vaginal orgasm, making the libido exclusively masculine. (Freud, 1964, 126-127). In the late 1950's, Lacan refurbished this "infantile" female profile, certifying that people who combine the characteristics of "incomplete" development can live in search of values.

By contrast, a feminist dawn occurs during the French Revolution when in 1791 the French writer Olympe de Gouges proposes the *Declaration of the Rights of Woman and the Female Citizen*. During the aftermath of the revolution women enjoy an anarchic freedom that, along with their possible emancipation, would be postponed by the Napoleonic Code by over a century. From the 1890's until the first decades of the 20th century, feminists rally

in favor of reproductive rights, abortion, divorce initiated by women and, the most famous, women's suffrage. The acquisition of this right is delayed through the 1920's, despite an endorsement of the Church, as it is believed that this resistance was due to a conservative wing of Catholic women.

A perfect archetype that reflects women of this time and that I would consider a precedent of the "feminine mystique" was the "eternal feminine". Created by Goethe in *Faust* (1832) and mentioned by Beauvoir, it is the believed "essence" of the female gender serves as a confirmation of this previously mentioned "Otherness". The "eternal Feminine means everlasting womanhood, channeling the characteristics thought to belong to women, though her nature should be known through her actions which present her as a powerful, autonomous figure. This is also important to understand the historical communication dynamics throughout a woman's life. Distinguishing alterity from reciprocity, she points out that "(...) it is quite true that woman is other than man, and this alterity directly felt in desire, the embrace, love" (Beauvoir, 1989, 253), which ultimately objectifies women, while reciprocity is the recognition of woman as an individual in relation to the masculine subject. Under their category of "Other", women are both a mystery to man and herself. This is where the "eternal feminine" is introduced as a "more profound reality" that leads oppressed women to lie to men. Beauvoir suggests that woman will embrace her humanity when she lives "for herself and by herself" (Beauvoir, 1989, 263).

With this considered "inherited" identity comes a pertinent question: is gender a performance? Being the "eternal feminine" "unique and changeless", Beauvoir argues that if this definition is "contradicted by the behavior of flesh-and-blood women, it is the latter who are wrong: we are not told that femininity is a false entity, but that the women concerned are not feminine" (Beauvoir, 1989, 253). According to Judith Butler (1990), no identity exists behind the acts that supposedly "express" gender, and these acts constitute, rather than express, the illusion of the stable gender identity. The appearance a gender is the result of culturally influenced actions, leaving out the possibility of a universal gender: maintained through performance, the female gender remains open to interpretation, as the body may have been drawn to instate certain gender stereotypes. In the domestic realm, for example, regardless of the gender each partner identifies with, the division of domestic tasks have yet to be proven to physically affect their perception of their own sex or sexuality. This is a simple step to deconstruct the idea that women have a gift for domestic work while men are

expected to be better at outdoors tasks, for example. Although it may seem like a distant concept, this “Otherness” of Beauvoir is still very much present in our daily lives, and was definitely reinforced during *Estado Novo*.

1.1.2 *Estado Novo*’s Domestic Narrative

Is it imperative to understand the Portuguese dictatorship’s ideology and the repercussions it brought to the Portuguese society in order to perceive its similarities with the current national environment that will be discussed in the third chapter. Portugal’s authoritarian regime, or *Estado Novo*, was formalized in the 1933 Constitution, lasting for 41 consecutive years until it was overthrown in 1974 by a military coup known as the Carnation Revolution. *Estado Novo* was, besides inspired by fascism, an example of extremely traditional and conservative inspiration, of an antiliberal, antiparliamentary, anticommunist and colonialist character. The regime created its own State with the help of censorship, propaganda, paramilitary and juvenile organizations that reinforced the cult of the leader and the Catholic Church. Similarly to other authoritarian regimes, it followed many mottos such as “Deus Pátria e Família”¹, which in an already extremely poor country with little access to education served as an axis to oppress any ideology heterogeneous to the State’s.

In general, women’s rights in Portugal were scarce: no right to vote, to become a judge, a diplomat, part of the military or the police; the husband’s authorization was required for quotidian activities such as opening a bank account, having access to contraception, working on retail, and many others, in addition to a generally significant salary gap between genders. The article 1636 from the Civil Code, more concretely, established in 1966 that matrimony could only be annulled in case the woman wasn’t a virgin at the time of the union, a notion that only disappeared in 1977, when the Code was reassessed. Allied to the doctrines of Catholicism, besides repressed, girls and women were expected to focus solely in their home, their children and husband more than ever. A simple and humble life was advertised at all times, created to maintain the workforce in the primary sector, as the economy of the regime was sustained by agriculture. Portugal was able to surpass the imbalance of production systems of the majority of European countries, focusing entirely on national production

¹ “God, Nation and Family”.

(Tavares, 2008, 101-102). The ideals promoted by the regime fabricated an ideal woman who operated best in the household, coy and obedient to her father and later, her husband. Although the Portuguese Constitution of 1933 first established an equality principle, the difference remained abysmal (Tavares, 2008, 103-104).

Portuguese women didn't experience, during the 1950's, the European way of life. After the war, while women from neighboring European countries such as France or England had the right to vote and fought for others such as the right to a divorce or the end of marital and paternal dominance, the concept of domesticity emerged: the women who took over the workforce during the war were the target of a massive campaign to bring them back home after the return of men, revamping the housewife fantasy. Their housekeeping skills, the children's education and the family life became beacons of "happiness" to aspire to. On the contrary to other countries affected by the great war, in Portugal sending women home was a much more subtle process. The discourse of domesticity was based in gender, not social class. Thus, it was meant for all women, creating a pattern under which they could be assessed, not for their wealth or knowledge, but mostly for their ability to take care of the home. However, for women in most disadvantaged social sectors, the home was a double duty, as most of them had to work outside of it, the majority in manual labor. While the female workforce was concentrated on the industries of cork, textiles, canning and agriculture, the bourgeois woman had a bigger presence in the public space, blurring the lines between home and outside world, although domesticity was still the background of the majority of their lives (Samara, 2007, 193).

To the Portuguese regime this strategy relied on continuity: women had always been meant for the home, only starting to work outside of it in the second half of the 1960's. To Salazar, women's occupations in the public realm were disruptive for the family: (she) "Disappears from the life in common, the children's education suffers. (...) the married woman's work and generally even the single one's, integrated in the family and without being responsible for it, shall not be promoted" (Vicente, 1994, 375). This biological essentialism was the basis of the regime, allowing it to produce a certain discourse and practice of naturalization of the difference, similar to a line of demarcation between areas of power and identity between the sexes. Ultimately, it resorted to social and political means to legitimate discrimination of women: "The woman was queen of the home. A queen without power, with total obedience to who in fact reigned- the husband" (Neves, 2001, 25). Thus,

the discourse of domestic life rose from a different background, as dictatorship and censorship translated into archaic models of forced domesticity, hence the slogan “A Mulher para o Lar”², promoted by the regime in the 1940’s. The regime made its ideals about women very clear: women were the cornerstone of the traditional family; the roles of wife and mother were a crucial opponent to the liberal “enemy” which meant to bring her to the labor market, where she would enter a competition with the man; there was a division between the public and private spaces and a distinction between single and married women (Pimentel, 2000, 27-28).

Under Salazar’s regime, the notion of a “female nature” hindered any possible equality between genders, as women were believed to be predisposed to domestic and child care. Under the social standards, the woman was conceived to conceive, therefore motherhood was the supreme goal, consummating her value among men, whose retribution should be defending and ruling. The laws in Salazar’s regime were shaped by biology: women’s nature was synonym to the family’s wellbeing. The regime sought to hence, in its propaganda, a strong connection between Family and the State. In the Presidential campaign of 1958 fliers emerged, signed by commissions of mothers appealing women to vote for the regime’s candidate, claiming that “Salazar wants Portugal to be free and independent as you want your home, without the intrusion of impertinent strangers. You want your home, the family united around the leader. Salazar wants the same thing in this ‘Pequena Casa Lusitana’”³, as he frequently referred to Portugal. This caused a paradox in the maternity and anti-feminism cult, as well as the functionality of sexual discrimination, giving it a political dimension in the form of oppression (Gorjão, 2002, 142).

The country was compared to a big, united family while the State’s discipline was mere obedience, as saying the wrong thing could be equivalent to sinning. Coming from a poor background and strict religious education, Salazar appeared as an austere figure, a solitary, chaste and humble man that, on the contrary to other dictatorial leaders such as Adolf Hitler or Benito Mussolini, did not flaunt his own figure, much less his affections or desires. Salazar thus addressed women as both a mother and homeland, comparing the domestic affairs to those of the government’s (Neves, 1999, 15) which, allied to the restrict education of the time, created nothing but a perfect illusion for the people.

² “Women for the home”.

³ “Small Lusitanian House”.

Women's sexual power also plays a significant role in gender dynamic. In Portugal the birth control pill was introduced in 1962 for therapeutic means. Thus, it had very little publicizing given the time's taboos regarding contraception and overall sexuality, which was associated to sin. Nonetheless, the society's conceptions agreed that motherhood was not always a joyful situation, proven to be potentially harmful for women who already had many children. Nonetheless, motherhood was still a weighing factor in Portuguese women's upbringing, labeled as their fate in a society closed to the outside, including to the feminist movements which in European countries and the USA started to seriously question the biological principles. Motherhood was then starting to be understood as a social construct which designated women's place in both family and society, consequentially a subordination to men (Scavone, 2001, 138). The role played by Associação para o Planeamento da Família in the late 1970's was of great importance due to its involvement with diverse social sectors. After consulting with the church and gaining the Ministry of Health's authorization, APF was able to, starting from 1973, provide family planning appointments in some of the mother and child dispensaries, providing contraceptives. After the 25th of April, in an official text from the program *Ação do Ministério dos Assuntos Sociais* by Maria de Lourdes Pintassilgo, it makes the first official reference about family planning as a constitutional right of all citizens, regardless of their gender. In the 1976 Constitution, in its 67th Article, this right was officially granted⁴.

Correlated to the topic of domesticity is *The Feminine Mystique*, by Betty Friedan (1963). Although depicting the North-American reality during the 1950's to 1970's, far from the Portuguese reality under a suffocating dictatorship, Friedan had contact with women of many ages and situations. She believed in a "feminine mystique" created after the Second World War to maintain women's aspirations in the household and the family, which in reality left many of them feeling unaccomplished and often depressed. This lack of personal and professional fulfillment was connected to the government's efforts to reinsert women at home, far from the labor market. As men returned home, so did their jobs previous and temporarily taken over by women, who were now confronted with a strong campaign that compelled them to be homemakers. As the "feminine mystique" accelerated previous conceptions and settled in society as the norm, the annulment of women's professional

⁴ Article. 67 of the 1976 Constitution: "Promover pelos meios necessários, a divulgação dos métodos de planeamento familiar e organizar as estruturas jurídicas e técnicas que permitam o exercício de uma paternidade consciente".

ambitions for the sake of the family and their spouse became the social norm, creating what Friedan called “the problem that has no name”.

Under the ideal of a “good woman”, so pure that takes an almost “Victorian” form, Friedan wonders if American women, even after left out any image such as the high school girl “going steady (..) or the suburban housewife with an up-and-coming husband and a station wagon full of children?” (Friedan, 2010, 83). This image, which consequently affected women’s perception of themselves, was fed not only by advertising or television, but also by women’s magazines or with the help of marriage and family experts. It is crucial to consider that, as a social institution imposed from the outside, family was not only viewed as a key to female oppression, but was also the single issue that managed to unite from different generations, social groups and political backgrounds to work for a reform (Hannam, 2007, 143).

In the glossy, pretty magazines, the female figure emerges “young and frivolous, almost childlike”, passive, in this world of cosmetics, decoration, clothing, babies, sex, the physical body to attain ad the man to pursue, leaving out the cultivation of the mind (1963). Friedan points out the example of *Mcall’s*, the fastest-growing magazine in the 60’s, whose editorial contents in a typical issue (in July 1960) would consist of: an article called “An Encyclopedic Approach to Finding a Second Husband”, a story called “Wedding day”, six pages of “glamorous pictures of models in maternity clothes” (Friedan, 2010, 91). Nonetheless, one should bear in mind that the “feminine mystique” described by the author “encapsulated” a burgeoning American middle class, not giving much emphasis on the active working women nor the hardship of combining paid work with child care (Hannam, 2007, 137). Thus restricted to the biological-based role of wife and mother, women felt the emotional and mental emptiness that came with it. In 2013, the *Dame* magazine published an article titled “The Eternal Feminine Mystique”, which established the mystique with a new addition: the modern notion of a “successful woman” with the ability to “have it all” from children to a career. By proving that this class of women’s struggles are valid, as well as part of a societal problem, Friedan and the interviewees were able to modify the next generations’ idea of personal fulfilment (Simon, 2013).

1.2 Female empowerment movements and agents' impact in Portugal after the Carnation Revolution;

1.2.1 The first wave of feminism

While during the Portuguese dictatorship the feminist movement found little to no expression in the country, its ideology and target underwent several adjustments since its beginning until it could have any impact in the nation. The feminist movement was established in the 18th century, amidst illuminist times and modernity, a protest arising from the exclusion of women from citizenship. The contradiction that founded modernity was created precisely by this same exclusion (Amâncio and Carmo, 2004, 27). The first wave of feminism was based on equal rights facing a structural difference that imposed biology as the determinant factor between men and women. Granting “universal rights” to the first, men were the real possessors of the ideals of freedom brought by the French Revolution; while the latter was left subordinated. (Amâncio and Carmo, 2004, 27-28). Thus, women had to claim their equality of rights such as the right to vote, to owning property, to education and to citizenship, among many more, which were exclusive to men. In the 19th century, the right to vote became the main question in the feminist quest, given its symbolic meaning which recognized women as citizens and the possibility it granted them to make an actual change in society (Walters, 2005, 68). As only in 1918 the female vote was attained in the United Kingdom, after centuries of struggle, the majority of women acquired this right: in 1952 the United Nations signed a treaty demanding that this right was granted to all women, although in countries such as the Saudi Arabia this would only be conquered in 2011. In the beginning of the movement, it was still not known as feminism, but called “women’s movement” or “women’s emancipation”, used to describe the fight for gender equality in the civil society. One of the founding questions of this debate was whether women should just be inserted in a male-oriented world or if the female qualities should be equally recognized in the public and private sphere (Hannam, 2007, 5). While industrialism and capitalism, which accentuated women’s economic dependence on men, didn’t seem to solve women’s problems, some claim the socialist revolution did, granting women the right to divorce and to choose their partners freely, although the female sexuality remained ignored in the eyes of the patriarchal family, keeping women concealed from the outside world (Nye, 1995, 74).

During the First World War, women consequentially took over many of the male positions, raising the expectations that gender roles could change after it, but as soon as the war ended, the domestic-aimed campaigns emerged which, allied to an economic depression, reinforced women's seclusion.

1.2.3 The second wave of feminism

The second wave of feminism appeared after the Second World War, shedding light in many important topics such as sexual freedom, reproductive rights, physical and sexual violence, among others. Simone de Beauvoir is one of the most influential authors of the movement, given her argument that humanity was denied to women, repeatedly objectified by men. Feminists were allowed to show that topics such as rape or domestic violence were not only acts perpetrated by violent individuals, but also instigated by a much deeper social and cultural structures regarding both genders. Women were, for the first time, encouraged to think about themselves differently and in the world (Hannam, 2007, 155). One of the most characteristic elements of this wave was a greater number of meetings in small groups of women which openly discussed particular causes and shared their own experience, opening the door to a greater sense of solidarity among them (Walters, 2005, 112).

During the second wave of feminism in Portugal, more concretely, there were three branches: radical, socialist/Marxist and liberal. The radical feminism equates reproduction as the main source of oppression, raising its concerns regarding the end of female subordination of female sexuality to male demanding, fights for contraception, legalizing abortion and ending violence against women. The socialist/Marxist branch sees the fight for equal employment as an emancipation itself, calling out capitalism as the real oppressing and discriminating system. Its liberal branch is created in the end of the 1980's with the purpose of achieving individual rights and equal opportunities through social-political changes (Hannam, 2007, 144), given that "the access of women to political and economic power is, by itself, a transformative factor of society" (Tavares, 2008, 81).

Portugal was not considered to be a country which met a strong impact from women's movements when compared to France or England, mostly because the feminist ideology wasn't consistently apparent in the national movement's activity. Nevertheless, a few Portuguese women's associations identified as feminists, whether having presented a more

radical approach or not, contributing to the social-Marxist feminism. This is more characteristic of the second wave of feminism which looked at the male control over women through the patriarchal systems such as “violence, heterosexuality and reproduction, where men as a group are seen as responsible for maintaining women’s oppression” (Maynard, 1998, 253) Seeing the patriarchy was a system of male domination prevailing through socialism itself, it was concerned with the matters of feminine sexuality detached from the demands of the opposite gender, from violence against women, contraception or legal abortion. Also extremely revolutionary and dear to this perspective of the movement at the time was *Sexual Politics* (Millet, 1969) which argued that the patriarchy, or male power over women, underpinned all social forms including the family, religion and workplace. Millet uses as examples many acclaimed authors in popular culture such as Thomas Hardy, more concretely in *Jude the Obscure*, where he perpetrates this analogy of the pure spirited woman with a brain, Sue, and the “crude” woman, Arabella, to the male protagonist, Jude. Although he portrays Arabella as clearly the least desirable of both, the “man-eater”, Hardy expresses to purposefully punish Sue for her sexuality, which takes form in her illegitimate children, showing, in Millet’s point of view, a simple despise of women (Millet, 1990, 130-132).

Only in 1980 occurs the called “liberal feminist current” with new women’s associations coming through. In this realm are Movimento Democrático das Mulheres (MDM), Movimento de Libertação das Mulheres (MLM), Comissão para a Igualdade e para os Direitos das Mulheres (CIDM), and women’s groups of Porto (GAMP and GMP), and many others. Due to the situation provided both before and after the Revolution in Portugal, many feminist groups such as MDM didn’t have the chance to connect to the main social movements at the time. Madalena Barbosa (1998) one of MLM’s leaders, related the limitations of feminism in Portugal with 48 years of dictatorship, of the indoctrination of women with the myth of self-sacrificed motherhood, the devoted wife and the incorrupt virgin, while the censorship prevented them from knowing the whole reality of women’s combat around the world, establishing feminism as a negative term and tainting the possibility of a rapid progress.

Although limited at a social level to a couple hundreds of women, the radical feminist perspective is known for having been the first to give concrete expression to the fight for contraception and abortion in Portugal, handling topics such as different sexualities. This allowed the movement to leave a historical mark, due to its participants that, belonging to

different intellectual areas, were aware of the women's emancipation in other countries, attempting to channel their values in Portugal. On the other hand, the socialist/Marxist perspective believed the female "secular servitude" wasn't based on reproduction, but in the loss of a social role with the arrival of monogamy, created to channel the man's property. Still, it fought for the right to work, as an emancipating agent of women, accusing its discrimination brought by capitalism. These ideas were mainly defended by MDM and UMAR, although these associations didn't identify as feminists at the time.

In the same year as this topic, the new-born MLM organized a protest in Eduardo VII park, in Lisbon. This event focused on calling out discrimination against women in Portugal, burning symbols of female oppression such as the Civil Code, pornographic magazines, sexist children's toys, among others. However, the initiative received great backlash and was even boycotted by a group of men (RTP, 1975), as expected in a country in the process of such political reform, and faced a counter protest from both sexes with the intent to break it off and humiliate what at the time was considered by many to be sheer hysteria.

In the article "Mulher Portuguesa vítima de duas ditaduras" published in the female magazine *Modas & Bordados* (supplement of the newspaper *O Século*, published from 1912 to 1977) exposes the insults spoken to the protesters, which included "women only in bed", "go home to sew some stockings, you belong at home, not in the streets" (1975, 4). The counter protesters' main goal was to demobilize, discredit and silence the protests against the unequal but well-established gender roles. Although many intimacy-related topics arrived to the media between 1968 and 1978, not all of them had the chance of an open and in-depth discussion among journalists, opinion makers and readers. The case of the MLM protest didn't have room for any kind of debate from the general public, although its revindications were just as much attacked by other organizations of political and social nature, whether formal or informally.

In the neighbor country of Spain, however, there was a consistency of the feminist movement's presence, even in its early times. In the late 1970's, this feminist presence is claimed by a minority that saw itself absorbed in the struggle to decriminalize abortion. The main topics discussed by Spanish feminists were: women and education, family as a maintenance agent of the misogynistic culture and the dominant ideology; women's part in the law; sexual repression and rape, contraception, among others. This diversity of themes is contrastive to the situation in Portugal during the same time. Despite the evidence of

different approaches on the “problems of women”, among feminist groups and organizations, these problems never substantiated in the public debate. It was recurrent to see poorly sustained criticism in small articles published by the radical feminist side, which we can see in the first booklet of CIDM, in 1980. Amidst the MDM congress that took place at the same time, CIDM criticized the movement’s lack of clarity (Tavares, 2008, 58-59) and “mixed structures”, that doesn’t call in question domestic work, the relation between men and women, family and sexuality.

1.3 Feminine representation in the printed media and culture (examples of magazines between 1950’s and 1970’s)

1.3.1 The female journalists and writers from the 1950s to the 1970s

Simultaneously to the feminist movement’s journey in Portugal, the female participation in the workforce was also marked by advances and retreats before and after the Carnation Revolution. For instance, the first female professional journalist in a daily newspaper was Virgínia Quaresma, working in *A Capital*. During the 50’s and 60’s, dominated by male writers, the female magazines were one of the few sources of entertainment to the Portuguese woman (especially middle class), exposing them to the male point of view of how they should behave. In an interview, Maria Antónia Fiadeiro (Tavares, 2008, 207) revealed that it took three decades for a significative female presence in the editorial staff of daily newspapers. *Diário Popular* hired the first journalists in charge of daily journalism and the first authorized to be reporters. Although labeled as reporters, women were often given different tasks than their colleagues, such as archiving and secretariat.

During the 1970’s, many women stood out in the main newspapers, such as Maria Antónia Palla. During this time, working for *O Século*, she was responsible for the publication of many of its works; Antónia de Sousa, responsible for the supplement “Presença da Mulher”, in *República*; or Leonor Martinho de Simões which helped *Diário de Lisboa- Mulher* expand its themes. This growth happened roughly in 1972, becoming more prominent after 1974. One of the most notable newspaper in this event was *A Capital*, having 10 female journalists at the daily writing staff out of 26.

The press was thus a restricted dimension for the working woman, who was usually assigned the so-called “lighter” subjects such as the home, family or beauty and fashion as opposed to their male counterparts. While the press reserved a small space for female work, Elina Guimarães, for example, was the author of many opinion articles in defense of female rights, calling out the limitations imposed by Salazar’s Regime, but she wasn’t alone. Maria Lamas is another insurmountable name both in the realm and the feminist movement. First the “informal” then “formal” director of *Modas & Bordados*, which before her arrival was in decay, Lamas would dedicate eighteen years (1929-1947) of her career to the magazine, with an interest in valuing the work, art and life of Portuguese women, making it the most successful supplement of *O Século*. On a political level, Lamas became known for her work for female empowerment, which would lead her through a much deeper research of the female condition both in the country and worldwide, which is present in the acclaimed *As Mulheres do Meu País*, that depicts a much different reality of the one in *The Feminine Mystique*: that Portugal was a country of women who, despite taking all kinds of work, were still severely underpaid, especially when compared to men, and in charge of all tasks related to the home and children, constituting a fallacy in Salazar’s doctrine (Baptista and Fernandes, 2019, 18-19). In her book *Para Além do Amor*, she also mentions what Friedan called “the problem that has no name”, adapted to her national reality and the element of romantic love. This element of romance is thus essential because it is an ally of the societal perceived standards of femininity and the “accomplishments” associated with it that recurrently initiates a process of personal catharsis in the woman (Inverno, 2010, 59).

Men in the left saw the female fight as a mere diversion compared to the working class. After the Carnation Revolution, the mentality of their peers didn’t change much, making the women’s rebellion a subject that would affect all social strata, beyond the old ideals of class, group or individual. The fall of the Estado Novo symbolized the beginning of a new country. With it so disappeared the censorship, in charge of banning discourses perceived as affronting the State and its institutions, as well as eliminating sources of insult to the “public moral” (Franco, 1993, 175). With the dictatorship starting in 1933, the regime deleted any references to sexuality and gender equality from the press.

This change is much present in the 33rd Article of *The Constitution of the Portuguese Republic*, which in 1976 states the “right to personal identity, to the good name and reputation and the reservation of intimacy in the private and family life”. This break of the

previous repression makes room for themes such as the rights of workers, husband and wife, parents, marriage or cohabitation, the head of household dissipates in the legislative context. The domestic domain is no longer the woman's legal right, and the imperative female virginity is eliminated from the Civil Code. Social scientists that dedicated to the experiences related to affection and sexuality in the twentieth century questioned the adequacy of the term *sexual revolution* to define the political and social environment in several western countries punctuated by anti-culture, feminist movements and homosexual rights during the 1960's and 1970's. But the transformation was more rhetorical than real. Although the topic was suddenly on the table, its presence didn't trigger a practical change in people's private lives.

1.3.2 “As Três Marias “

An example of this conflict between the public discussion surrounding feminism and the private life was the trio called “As Três Marias”: Maria Teresa Horta, Maria Velho da Costa and Maria Isabel Barreno, the authors of *Novas Cartas Portuguesas* (1972), one of the most controversial Portuguese books of the decade for its expression of the social and sexual female condition at the time. Their example is here given due to the impact of this work as well as evidence of the national response to the discussion of topics of such nature. The book was inspired by the French novel *Lettres Portugaises* (1669) by Gabriel de Guilleraques, in the form of letters believed to have been written by Mariana Alcoforado, a young nun confined in a convent in Beja, to a knight. Representing the stereotype of an abandoned woman, submissive to her lover, Mariana went from a “anonymous textual shadow” to a personal story, a familiar and national ancestry which made her a national representation of femininity and the Portuguese identity (Klobucka, 2006, 19). Alcoforado's letters were the starting point which inspired the authors to write a variety of texts, from poems and letters to short stories, whose narrators were never publicly revealed or explained by the “Marias”, detaching the work from the conceptions surrounding authorship or even ownership of a narrative that sought to embrace all women.

The book shed light on several aspects in the Portuguese society such as the female condition as well as the national scenario caused by the extension of Estado Novo (commanded by Marcello Caetano after António de Oliveira Salazar fell ill and became

incapacitated in 1968), which maintained the oppression and denied the fight for civil rights that had been triggered throughout Europe in the 1960's; allied to the colonial war, further fragilizing the Portuguese people and often resulting in mass emigration. Thus, *Novas Cartas Portuguesas* praised for criticizing the social, political, and economical structures of the country, as well as the hypocrisy of the patriarchal system that had been extensively instilled at the time, “consciously using a language that is anchored in a literary tradition as an instrument that is part of a literary tradition (...) and in a recent literary past- the one of the authors themselves- to then dismantle them” (Amaral, 2005, 4), being considered by many a historical landmark of the struggle for gender equality and a precedent of one of feminism's cornerstones: “personal is political” (Macedo, 2005, 140).

For demonstrating a fundamental topic of discussion in this dissertation, it is important to mention a particular text included in the book, titled “As Tarefas”, where the narrator, a girl named Maria Adélia, explains what tasks she considers to belong to man or women. As it was common during that period, Maria Adélia has a noticeable catholic devotion, describing the poverty and subsequent sacrifices made in her life. She also perfectly symbolizes Salazar's ideology, finding the explanation for social constructs in religion. In the beginning of the text, she divides both gender's tasks:

Men's tasks are those of courage, strength and command. (...) God our Lord gave man the task of watching and ordering, as even Jesus Christ was a man (...). Therefore, it was men who organize the wars to draw the world out from doom and sin (...). Then, there are women's tasks, which above all is the one of having children, guarding them and take care of them in sickness, giving them education at home and affection; (Barreno, Horta and Costa, 2010, 137)⁵

Just like in other texts from *Novas Cartas Portuguesas*, Maria Adélia's story represents a multitude of voices which reveal not only how familiar their perspectives are to the reader, but also how appalling the political ideology of the time was in texts that compel the public to judge or evaluate its own discourse. By exposing quotidian issues in women's lives such as, for instance, domestic violence or even abortion (extending the topics from a social context to an intimate one such as women's bodies and sexuality, which were taboo during the time the book was first published).

⁵ “As tarefas do homem são aquelas da coragem, da força e do mando. (...) Ao homem deu Deus nosso Senhor a tarefa de velar e mandar, que até Jesus Cristo foi homem (...). Deste modo são os homens que organizam as guerras para tirarem o mundo da perdição e do pecado (...). Depois há as tarefas das mulheres, que acima de todas está a de ter filhos, guardá-los e trata-los nas doenças, dar-lhes a educação em casa e o carinho;” (Barreno, Horta and Costa, 2010, 137)

After being refused by many editors due to its deemed “offensive” content, the book was edited by Estúdios Cor, by cause of Natália Correia’s persistence, a fellow female writer. The book was prohibited five days after its release, nonetheless reaching great success, intensifying the backlash that followed from the government, which accused the authors of insulting the public moral and the good customs, leading to a trial. Although scarcely acknowledged by the Portuguese press, the book was striking enough to be supported by other female authors. Natália Correia stated in a session of their trial in 31st of January 1974 that *Novas Cartas Portuguesas* was a book of high literary value, being thus eventually translated in more than ten countries, making it one of the biggest Portuguese pieces of literature with such international projection (Vidal, 1974, 38). Maria Lamas, in another session on March 1, 1974, defended female dignifying in many aspects, since the book mentioned the submission of women in intimate life, making it both a “shocking book” and one whose international projection was cemented in the fight for female empowerment (Vidal, 1974, 39). Although the international support received by all three writers, it was not reflected in the Portuguese press given the censorship system at the time.

After the 25th of April, the Portuguese press finally addressed the case, ironically reintroducing it to the public. Besides being considered an essential piece of literary work, the book would change the female national narrative until today, namely for its approach of the female body or dismantlement of the regime’s hypocrite biological-based laws. The creation of MLM is thought to be connected to the trial of the writers and the solidarity movement caused by it. Only *Elle* magazine covered the situation in a portrait of the three Marias’ work in a country where the female rebellion isn’t taken seriously:

Indifference or mockery, insults or paternalism, surprise or outrage were the reactions to MLM. The new political authority refused to find a place where feminists could meet, on the contrary to dozens of new organizations managed to do so (...) women are told to wait, but no one says for how long (Tavares, 2008, 203)⁶.

⁶ “A indiferença ou o gozo, os insultos ou o paternalismo, a surpresa ou a indignação foram as reacções à criação do MLM - Movimento de Libertação das Mulheres. As novas autoridades políticas saídas do 25 de Abril recusaram arranjar um local onde as feministas pudessem reunir, apesar de dezenas de novas organizações o terem conseguido (...), as mulheres devem esperar, mas ninguém diz por quanto tempo” (Tavares, 2008, 203).

1.3.3 Freedom of sexuality and the ghost of domesticity

Similarly to the case of the three Marias, a few months after the Carnation Revolution, the creator and of the publishing company Afrodite, Fernando Ribeiro de Mello, wrote an opinion article published in the weekly newspaper *Expresso*, in which claimed Portugal was in urgent need of a sexual revolution, as a democratic society couldn't discriminate its citizens, whether according to one's sexuality or gender (Mello, 1974, 27). This went from legalizing homosexuality, female emancipation, as well as giving "the right to the free expression of anyone's sexual personality", through legal measures allied to a "frontal" and "clear" sexual education, from school (Mello, 1974, 27).

Of great contribution to this perspective was the article titled "Cidadania da sexualidade na imprensa portuguesa do pós-Revolução dos Cravos" (Freire, 2019, 141). In the article, Freire points out a concrete story published in *Modas & Bordados* in the year of 1975. It was an autobiographical story in an anonymous letter signed by a 15-year-old who chose to call herself Gisela. In the letter, she tells how she started her sexual life in the night of the Revolution, then aged 15, with her cousin who was 18. Maria Antónia Fiadeiro, then journalist and chief editor at the magazine, decided to publish the entire story in the section "Esta é a minha história"⁷. Dozens of letters reportedly arrived in the magazine during a period of 17 months, being published in a total of 33 editions of the magazine in a section devoted to the readers. This teenage girl's first sexual experience resulted in a prolonged controversy among the readers, varying from compliments and appreciation for her courage, but also shock and anger. The magazine, however, turned the theme into a section named Dossier Gisela, in order to give equal projection to both liberal and conservative views of the readers. Freire points out how in the letters sent, a debate emerged regarding the right to female sexuality, juvenile and pre-marital sexuality which led to freedom of speech about it in the media and public sphere, sexual education, contraception or abortion.

The protagonist, Gisela, writes how she was born in a middle-class family during the 1960's to an unhappy couple who remained together to avoid public scrutiny, and studied in a catholic school. Being so, the 15-year-old considers marriage "nonsense", refusing publicly the wife-mother role whose devotions consist of the home and children in full reliance in the husband. By taking in her own hands the right of sexuality for pleasure instead

⁷ "This is my story".

of procreation, Gisela's story had a chance to effectively sink in with the revolution that had shattered the glass ceiling of the regime's catholic and oppressive moral, according to whom female pleasure was an insult to the "natural" intercourse's objective.

Another aspect brought by this letter, mentioned in the article is the one of "extimity", an opposite concept than the one of intimacy which indicates the will to publicly express our private experiences, coming from the desire to enrich our intimacy and simultaneously, to claim the alterations made to social and family values. "The desire of extimity is inseparable from the desire to meet himself through the other and take risks" (Tisseron, 2003, 83-91). By making her intimacy public, the young girl claims the right to decide what to do with her own body, as well as to participate in the political, social and moral reconstruction of a country already changing by itself.

The end of the regime gives space to a "revolutionary process, where women unleash their words, in a space of freedom never seen before", which included the participation in meetings, manifestations, assemblies, attributing value to the female citizen's rights, a role that hadn't been seriously considered so far, thrown under the shade of the male citizen's authority (Tavares, 2008, 256). This feminist discourse is still very fragile in the Portugal of the 1970's. Gisela's letter is an example of the affirmation of women's rights, whether in family, conjugality, motherhood and sexuality, however doesn't make a single reference to feminism, similar to the reader's responses. In Portugal, a survey carried out by Juventude Universitária Católica between 1963 and 1964 regarding the university contexts of Lisbon, Porto and Coimbra, revealed that the young people's perspective regarding pre-marital sexuality were still relatively conservative, although different between the sexes: 10% of the male students and 19% of the female students considered "useful" gaining sexual experience before marriage, if practiced by males. Only 9% of the male students and 6% of the female students shared a positive opinion on the matter, regarding female pre-marital sexuality (Tavares, 2008, 120).

In many western countries, however, the passage between the 60's and 70's diminished the social value of pre-marital virginity. Mossuz-Lavau (2015, 227) mentions that, in 1965, 70% of the Dutch agreed with it, and 10 years later only 21% reached out in its defense. In this example, two social conceptions proved to be nuclear to intimacy: first, the right to be informed, education, and debating (whether in media, schools, or family), promoting a healthy sexual life, as a part of human life inserted in a democratic society. On the other

hand, the conservative side considered information, education and debate in the mediatic sphere a means to one's own physical and moral degrading, bringing us closer to bestiality. To these readers, this teenage girl who lost her virginity on the night of the 25th of April 1974 represents a new flourishing sexual order, symptomatic of a new democracy. Plummer (2003, 37) defends that the dispute only gives a problem "visibility" and "argumentative clarity", and that the concept of intimate citizenship is built among the voice plurality, the divergent positions, being its planned discussion fundamental in different spheres. The promotion of Gisela's story is defined as an agent of education that would boost the dialogue between generations. "As for my experience I can tell you this is a magazine that establishes a dialogue between mother and daughter, there are subjects that only me and my daughter can discuss because we read the same magazine" (1976, 3).

In the Portuguese press following the Carnation Revolution, signs emerge of a new tendency to affirm and evoke sexuality. In certain newspapers and magazines pointed out in the article by Isabel Marques Freire such as *Diário de Lisboa*, *Expresso* and *Crónica Feminina* which served as channels of transmission of complaints against the stigma, inequality, pathologizing and social lack of protection of intimate, affective and sexual experiences. The news handled the daily struggles in the aftermath in defense of female emancipation, gender equality, contraception, abortion, homosexuality and even prostitution. *Crónica Feminina*, founded in 1956, was a well-known female magazine that witnessed the falling of the regime, as well as the disparity between genders. In 1972, an article in the supplement *Presença da Mulher* titled "Imprensa feminina em Portugal" lays out the most read female magazines at the time: first, *Modas & Bordados* (99,2%); *Crónica Feminina* (95,3%); *Mamãs e Bebés* (90,9%); *Donas de Casa* (76,2%); *Família Cristã* (71,3%). The author, Leonor Martinho Simões, thus concludes that, as the majority of magazines focuses on fashion, beauty, décor, cooking, sentimental mail and advise mail, they end up concealing the real problems, promoting the illusion instead. In a time when women could resort to a greater emancipation, these magazines "keep her as a beauty object to please men, to cook well and remove stains". Simões added that, far from being a service to women, magazines were mostly a good business deal for cosmetics, clothing or household appliance brand, profiting from a material illusion which promises to solve women's problems (Simões, 1972).

1.4 Conclusion

Countless factors have drawn the line of divergence between genders, consolidating the female historical condition since the pre-agricultural world until today. From the “eternal feminine” to the “feminine mystique”, the female body served as a starting point to an assumed predisposition to tenderness, maternity and even passivity (Beauvoir, 1989, 123). Contrasting to the male “hero”, the patriarchal system and the Church’s dogmas portrayed woman as the “other”. Similarly to other oppressive regimes, Salazar’s dictatorship used the servile, humble woman as the family’s cornerstone: through its clearly demeaning ways towards the female gender, Estado Novo put the weight of children’s education, the family’s wellbeing, the home’s maintenance and the husband’s satisfaction on women’s shoulders. At the same time, while the vast majority of the media was dominated by men, the female supplements and magazines were at first a mirror of men’s usually unattainable desires to the female reader.

Although the 25th of April Revolution revealed a moment of rupture in the discourses around affection and sexuality in the media, when it came to publications that questioned the female role in society, the prominent response took polarizing forms, until liberal ones gained more visibility and regularity over the decades. Nonetheless, the change brought by the Portuguese feminist associations, although proving effectively in matters such as, for example, contraception, would mark the population’s opinion on the movement, which in Portugal was already tardy when compared to other European countries, if not threatened by the old ideologies of Salazar.

Chapter 2- The New Freedom

Given the literature applied to the contextualization of women's condition in the household and family until the aftermath of the Portuguese Carnation revolution, it will be attempted to portray both the gender disparity in the Portuguese society starting from the end of the second until the third waves of feminism to the present (1980-2020). Approaching this wave includes exploring the effect its changes had on how magazine's writers are able to reflect on what they perceive as the behaviors that make up for the ideal woman, as well as what is expected from them. The notion of gender equality and the progress (or lack thereof) that has been made towards that ideal will be explored with the help of the bibliography consulted regarding the late feminism's impact in the country and studies conducted by numerous institutions such as Centro Interdisciplinar de Estudos de Género (CIEG), the European Union or the United Nations which will provide more exact data on the actual situation between genders in the familiar environment.

2.1 The gender dynamic in the Portuguese families starting from the 80's

2.1.1 The third wave of feminism (and post-feminism)

After the other two waves of feminism, some of the recurrent problems in women's daily lives persisted, such as violence against women, unequal salaries and social/economic power, which required a new approach (Press, 2011, 107). Unfortunately, not all women benefited from the changes accomplished during the 20th century, especially those facing greater poverty in developing countries, however, violence against women is global. The third wave of feminism offsets discussions other waves didn't cover such as recognizing primarily that women's movements were often focused on the middle class white western woman. Thus, it assumed a more individual shape, adapting to each country's necessities, although according to Budgeon (2011, 279) there is a contemporary discourse that puts feminism as something from the past, where equality was already achieved. However, she criticizes this statement and the third wave feminists claimed that feminist was still an active and essential force in the contemporary society.

This wave also sought to correct the fundamental definition of femininity that relied mostly on the experience of white women from a middle to high class of society, leading to severe internal questioning. This critical thinking refurbished the entire movement, allowing new ideas to flourish, seeking to satisfy to a variety of economic, political and cultural resources in western contemporary society, which affected the ways in which gender subjectivities function (Budgeon, 2011, 281). This wave thus embraces inclusion and seeks to work with blooming feminine subjectivities, multiplying the ways of feminist affiliation: a more empowering feminism, working class feminism, among others. The goal is not to develop a feminism that makes a representative claim in the name of women, but to be able to promote self-definition, leaving women's representation to their capacity of defining their own independent and unique identities in relation with others, marking the clear transition from living to others to living for themselves (Budgeon, 2011, 292). The focus now is the diversity, where it becomes crucial to take a critical analysis thinking that stresses all the factors that contribute to each woman's life (Ferreira, 1988, 96).

Virgínia Ferreira points out that this process is connected to recognizing the fragmented identities and women's interests, where there is a refusal of the ontological humanistic idea of a "feminine self" or linear ways to think in which the explanation for women's current social condition happens through a single factor in order to make the movement open to individuality. Hannam (2007, 168) claims that feminism was never a monolithic movement, but the union of many which sought to question women's subordination. Therefore, the feminist debate would continue to create a better feminist conscience, where the differences don't stop women from working collectively.

This wave of feminism is already considered to be part of a recent cultural situation known as "post-feminism", which posits that gender equality has been already achieved, seeing feminism as an outdated movement. Although it was born from an academical theory, post-feminism gained more and more notoriety from a popular perception fed by the media, focusing on "girl power", which was more attractive to the general public (Carter, 2012, 115). Despite its popularity, the post-feminist perspective was heavily criticized from feminists who disagree with its optimism. According to Gill (2008) there was a shift in the paradigms that make up for a woman's "femininity", rewriting its rules and requirements such as being able to cook and clean replacing it with beauty and sexual performance. In this neoliberal and modern notion of femininity it is imperative that all decisions look free and

are always connected to a self-acceptance (Gill, 2008, 440), be it founding a new femininity as self-surveillance, feeling confident, not worried with their appearance. However, these relations are deeply contradictory: if on one side women are incentivized by the “girl power” discourse while still being exposed as sexual objects (Carter, 2012, 116).

In this relationship between post-feminism and neoliberalism, the latter is responsible for the appeal and incentive to individuality, self-regulation and the need of a conduct that results from freedom of choice. This parallel suggests that post-feminism is not only an answer to feminism, but the dispersion of neoliberal ideals (Carter, 2012). It is believed that the discourse on the “death” of feminism started in the beginning of the 1980’s when many insisted that they lived in a society where men and women were equal. However, through an analysis of published texts between the 70’s and 80’s, Mendes (2011, 561) states that such discourse fit in patriarchal and capitalist ideologies which sought to postulate the feminist discourse as redundant in order to maintain the historically implanted male privilege.

The freedom of reproduction was, despite this, still threatened, and the responsibility of domestic tasks is still taken by women in the majority of the households across the world (Faludi, 2001, 13). Feminists from developing countries, for example, argue that it is possible to conceive an universal feminism, where the emphasis is the great variety of feminisms through a comprehension of the specific contexts of each group (Hannam, 2007, 167). Nonetheless, the United Nations estimate that one in every three women will be the victim of any sort of violence during her life. Similarly, the World Health Organization considered, in a 2013 study, that violence against women is a global epidemic, based on world data which showed that over a third of women are victims of physical or sexual violence, being the majority of perpetrators a member of their family, a close person or partner.

2.1.2 The third wave of feminism in Portugal

In the beginning of the 80’s, the feminist movement was weakening in Portugal. On the contrary to other countries that alleged a death of feminism after a strong female emancipation, Isabel Santos, activist for CIDM, which many believed to have carried on MLM’s work, commented that there hadn’t been exactly a concrete women’s freedom movement, rather separate groups which would make up for the “future embryo of a feminist

movement” (CIDM, 2004, 14). Especially during the first half of the decade, the feminist groups and associations continued to develop their work, in particular regarding the legalization of abortion and others such as domestic violence. However, the term “feminism” wasn’t often used unless in some groups and minor associations. Nonetheless, the fight continued in medium-scale events such as, for example, a party organized by the collective Nós Mulheres, União de Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR), MLM, CIDM, Associação para o Planeamento da Família (APF) and Campanha Nacional pelo Aborto e Contraceção (CNAC) in the Faculty of Letters of the University of Lisbon, on March 8th, 1980. With a varied program of music, theatre, poetry reading and exhibitions, its organizers sought to sensitize the audience against the campaign of returning women to the home, sexual and physical violence against women as well as the difference of salaries between genders, where women made 2/3 of men’s. The majority of these groups found women’s movement in Portugal very embryonic, in need of reinforcement, given the fact that “it is not possible to reach equality without knowing the root of oppression” (Barreno, 1981). At a statement in the magazine *Mulheres*, Maria Isabel Barreno answered the question “Why do you take part in the women’s fight?”: “The oppression and exploitation of woman are the root of other sorts of oppression and exploitation. In the patriarchal family they have been basically reproduced, taught, allowing the further social dynamic of these situations” (Barreno, 1981, 32)

While the national feminist movements were going through this identity crisis, some of the international accomplishments actually gained expression in Portugal. One of them was the 2nd World Conference on Women, which took place in 1980, from July 14th to 30th in Copenhagen, promoted through many preliminary conferences such as “As mulheres, uma estratégia para o desenvolvimento para os anos 80”⁸ held by the then Portuguese Prime Minister Maria de Lourdes Pintassilgo in Portugal. Although recognizing that there had been noticeable progress in the previous five years, as many countries made an effective effort to include women in their development, the United Nations suggested three main goals: equality, development and peace for women, suggesting urgent strategies which could accelerate the overall participation of women in the social and economic plans through political and legislative means. Five years later, in 1985, the 3rd World Conference on Women would take place in Nairobi. There it was recognized that feminism constituted the

⁸ “Women, a strategy for development in the 80s”.

political expression of women's worries and interests of different regions, classes, nationalities and ethnicities (Tavares, 2008, 302), as well as that there is a variety of feminisms which should attend to the various needs and worries of different women (Walters, 2005, 97). Its report, consequentially, pointed out that one of the fundamental obstacles against women's equality were the socio-cultural roots that justified male dominance such as, for example, domestic work, which repeatedly subordinated the woman to the man, pointing out the need of infrastructures that eliminate such dynamic.

2.1.3 The evolution of the feminist discourse on families

Simultaneously to the previously mentioned crisis in the feminist movement in Portugal, it is valuable to draw a timeline of the movement's historical approach to the family. On the contrary to what happened with the feminists in the beginning of the 20th century where women's political and social credibility required asserting themselves as good mothers and wives, balancing motherhood and their political militancy in order to value their image, feminists in the decades of 1970 and 1980 break this conception, claiming women's freedom from their biological destiny and a subjugating patriarchal family. In the 1st Congress for Feminism and Education, in 1924, Adelaide Cabete said: "The majority of men today don't fear that their wife may become less feminine because she's a feminist. They see that a woman that is interested in social order issues clears out her intelligence, disciplines her spirit, perfects her own individuality, thus becoming an element of positive value, a conscious being and, therefore, more rightful to the title of wife and mother" (Silva, 1982, 75).

For ages, feminine identity has been mistaken with motherhood, which doesn't occur with men and fatherhood, given the fact that the glorification of maternal love, developed from the 19th century all the way until the 60's was dismantled by a "new feminism" inspired by Simone de Beauvoir, which dissociated the "mother" and "woman" figures, allowing women to assert themselves as autonomous individuals (Knibiehler, 2001, 24). More than ever, a new generation of women in the 1980's started to perceive the traditional family and motherhood models as a rather voluntary and personal act. As the historian Yvonne Knibiehler affirms, "the feminine critique desecrated motherhood" (Knibiehler, 2001, 25).

Despite the 1980's criticism against the patriarchy as a historic and generalist element, the male dominance idea was still much present in every social occasion, especially in the family. However, especially in the ending of the decade, there was still a sounding commendation of motherhood, continuously highlighting the qualities developed by women who happen to be mothers. According to Maria José Magalhães, in the ending of the 20th century in the Portuguese context, motherhood returns as a bone of contention between feminists and an emancipatory and conservative speech (Magalhães, 2005, 472). When it comes to the institution of family, however, the factors that challenged its traditional molds originate in social transformations after 1974 such as the increase of: inclusivity of women in the workforce, divorces, non-marital partnerships, single-parent families, gay families, people living alone. Undoubtedly, the layout and way of living of families was a sign of the western societies' modernization, bringing visible and innovative changes, as well as other surreptitious, bearing an "old legacy" (Aboim, 2006, 27).

In the 1990's the concept of fatherhood developed, as well as in the importance of sharing tasks, according to some a reintroduction of men in the home, not as the dominant figure, but as a partner in a balanced household. According to Guacira Louro, "in the 1990's, there is a growing recognition of the plurality of gender identities and sexualities which allow a diversity of being a couple and being a family" (Louro, 1999, 79). From this point until 2001 the Portuguese legislation progressively accepted familiar and lifestyle diversity, with a focus on individual rights, although 2002 was a turning point when the new Family Law considered the family to be the nature and fate of all people regardless of one's personal accomplishments (Marques, Magalhães and Tavares, 2002), whose conservatism directly pressured women to motherhood and domesticity.

According to the sociologist Anália Torres in the European Social Survey (ESS), there is a "predominant focus on the affective dimension, in the familiar and personal well-being in the familiar context, as well as in gender equality, without giving up having children" (Torres and Vala, 2007, 140). The survey also showed that in the 1990's the family comes across as one of the main "values" in the European citizens' lives, without any significant difference of value attributed between genders. Both men and women were seen as equally important when it comes to family and work, given that for women work was no longer a complement to the family's income, rather having its own singular value, being "part of a

strong feminine identity model, even in countries with less female inclusion in the workforce” (Torres and Vala, 2007, 140).

This new familiar concept as an affective dimension that urges women to their rights as equal lead many of them to start calling out situations of violence in marital relationships and seeking support, to the contrary to previous generations. Regardless of the overload suffered by women represented by their entry in the work force, according to Torres, contributing to the work market is “definitely associated to the autonomy and capacity of making decisions in the marital context, recognizing competences and escaping what is felt as a domestic closing and restriction of sociability” (Torres, 2004, 144). This new perception, according to the survey, comes from the fact that although the hardships suffered by women, caused by male dominance that still imposes its rules, when interviewed, women considered family to be important in terms of affections. This was thus a sign that women were partially accomplices to the dynamic of the majority of Portuguese homes in the beginning of the 21st century, reproducing the traditional family values of the previous decades. According to the sociologist Sofia Aboim there is a constantly changing familiar life if we take in account the growing “informalizing of the conjugal bond and pluralizing the possible transitions in familiar paths, adding moments of rupture and rearrangement, conforming to a less institutional vision of the relationship of the couple and subsequent family” (Aboim, 2006, 79).

Also the conciliation between professional and familiar life today is one of the key factors that regulate the balance of family members’ responsibilities. Irene Théry states that one cannot find true balance between the private and professional life if there is no change in the lifestyle of both genders. Implying men in the domestic sphere and rethinking the gender dynamic in the civil plan is part of the emerging “mixité” model defended by the author. She also finds that there are two types of resistance to this model: from the conservative people which are reserved to the traditional family mold without ever admitting that such structure was based on a relative inferiority of women and a subsequent inequality; and the new liberals who are looking for diminishing workers to one workforce without bearing in mind their age, gender or obligations. This is based in a male conception of professional inclusion which supposes that the other half of human beings is in charge of the home, the children or the elderly. Théry thus concludes that the articulation between the familiar and professional life cannot be reduced to a feminine problem nor to a private

problem that can then be negotiated by the couple, but a matter of public discussion that brings awareness to them (Théry, 2001, 269).

In Portugal this “mixité” model is still considered by many a distant reality. A project developed by the sociologist Karen Wall titled *O lugar dos homens na família em Portugal* mentions a dissociation between the discourse and practice. Bearing in mind that the male role is changing, significantly diminishing the old “male provider” authoritarian figure, Wall assures that there isn’t yet a male model that is constantly present in the children’s care (Viana, 2007, 4). One of the examples pointed out by the sociologist was the opinion expressed by the male majority that it was more serious to skip work for familiar reasons than it was for women, associated by the social mentality which associates men’s shortcomings with “not complying with their duty” which corresponds to the maternal responsibilities socially attributed to women.

2.1.4 The familiar dynamic in the 21st Century

Unfortunately, the factual disparity between genders and the overpowering of male interests has suffered little and slow change in the familiar context. According to Heloísa Perista, in 1999 women spent “18% of their weekly time in domestic tasks while men spent only 2,5%” (Perista, 1999, 259). Also according to the Portuguese Nacional Statistics Institute, meal preparation, cleaning the house, doing laundry and buying groceries are domestic tasks clearly associated to the female gender. Such continuous presence of women in the private sphere corresponds to their inherent and partial deletion of great part of the public and political space. On the other hand, according to the European Social Survey in 2004, Portugal was the country in Europe with the most percentage of men stating that there were no conflicts in the house caused by the division of domestic tasks. Only 11% of the men and 17% of the women interviewed confirmed that conflict. When questioned about the causes of such absence of discussion, one of the possible explanations might be the fact that in the Portuguese culture many still see this attribution of such responsibilities to the female gender as “natural”; while there was registered a tendency to increase equality in the family, which should mean that there is a persistence of rooted daily habits, consequentially fueled by traditional values. Another reason might be the lack of conscience of many women who face inequality in their daily lives. According to Lígia Amâncio, women are sensitive to the

anti-feminist ideologies which are still prominent in Portugal, some even living in fear of facing these differences which instigates fear of the expression of feminism resulting in a break-up with their partner (Tavares, 2008, 382), demonstrating the fragility of their condition.

However, there is a noticeable rupture between the areas of family and work, as the familiar institution is in constant mutation while the demands of the world of work have never been higher. More recently, in 2016, a survey titled *Os Usos do Tempo de Homens e de Mulheres em Portugal* was published for the first time in the country, concluding that “families constituted, still, spaces of inequality” (Perista et al., 2016, 57). Made by Centro de Estudos para a Intervenção Social, it evaluated ten thousand Portuguese people and concluded that women spent an average of four hours and 17 minutes a day in domestic tasks or taking care of a family relative, while men spent two hours and 37 minutes doing so (Perista et al., 2016, 68). According to the study, the asymmetry was present in every age group, and if outside the home women spent less 30 minutes at work, that time was made up to with the time spent with domestic non-paid labor which, in a total, makes an average of 12 hours and 52 minutes for women and 11 hours and 39 minutes for men. Despite this inequality, 71% of the responding women defended that the domestic work carried out by them was fair (Perista et al., 2016, 84). When interviewed for *Máxima* magazine, Heloísa Perista, coordinator of the survey, defended that women interiorize that it is normal to work more at home than men due to the “processes of naturalization (...) relatively to what is socially expected, in terms of their roles and responsibilities in the familiar context” (Wallis, 2019). This data was used in an article in July 2019 to discuss the “mental load”, term used to describe the uninterrupted mental effort involved in managing the household and family which typically falls on women’s shoulders. The mental load is usually specifically exhausting for them as it can be felt as a responsibility for the whole family and is very seldom acknowledged, depriving mothers of any time for self-care and naturally straining their overall wellbeing.

Finally, one of the fundamental studies consulted to better understand many of the daily factors that influence family relations is *Igualdade de Género ao Longo da Vida* (Torres et al., 2018), conducted by investigators of CIEG. One point that is important to mention in this study is the consistent feminization of no-paid work. With the augmenting female participation in the workforce, the majority of European couples are employed,

although men didn't increase their participation in the domestic sphere and the care given to the family in the same proportion as women started to take part in the job market. Therefore, this makes the connection between professional and familiar responsibilities to be another source of inequality between genders and thus damaging to women (Lewis, 2009, 1).

Also, during the 80's, the Portuguese education system expanded greatly, originating a progressive social diversification and enlarging of the age groups reached (Sebastião, 2009, 136). This situation explains not only the scarce education received by older Portuguese generations when compared with the average European education of 27 countries in the same age group, but also the significant improvement of schooling in the following generations. In the called "rush hour of life", Portuguese women between 30 and 49 years old had an average of 12 years of schooling complete (the equivalent of having finished high-school), 4 more than the older group, while men had an average of 10 years, with only 1 year more than the older group. The rush hour thus inverts the tendency of the older group where men were slightly more educated than women.

As previously mentioned, the household one is raised in drastically affects that person's perception of their life. According to the previously named study, the gender differences in the type of household Portuguese people go through in the different stages of their life. The vast majority of single parent households were formed by a female adult and her children, rather than a male adult and his children, which happened in all ages, whether in the EU or in the Portuguese context. In 2018, Portugal was the European country with the highest rate of employment among women with children under 6 years old, accentuating the fact that Portuguese women articulate paid and non-paid labor (in their jobs and motherhood) with family. These numbers, however, declined in the group of people between 50 and 64 years old, as the children are older or already moved out and the investment put in paid labor is less intense, suggesting a different articulation between work and family. "In the latest stage of active life, from 50 to 64 years old, children tend to be older or to have already moved out and the investment in paid labor tends to be less intense, thus suggesting alterations in the articulation between work and family" (Torres et al., 2018, 229).

When analyzing the reality of both genders with more than 55 years old, the study concluded that their employment rate was actually relatively low when they have children over 12 years old in the household (58,3 and 43,7%, respectively) when compared to the European average (66,3% and 45,9%).

2.2 The role of magazines in portraying the Portuguese gender dynamic

The expression of the issues brought to women by their relation with the other gender was a naturally gradual process which required the refurbishment of the spectrum of women's magazines in Portugal. The topic of behavior and intimacy, for instance, were only really present in the Portuguese female magazines in the late 80s with the imported *Elle* and *Marie Claire*, but also the founding of *Máxima* in 1988, inspired by the French magazine *Madame Le Figaro*. In 1991, *Activa* was created, a magazine with supposedly a "more Portuguese" character, while in 1992 the American *Cosmopolitan* broke barriers and taboos regarding sexual health. According to Paula Ribeiro, one of the magazine's founders, "these five magazines changed everything: behavior, attitude and consumerism" (Moura, 2017). Although she finds it "pretentious" to say that these magazines contributed to the female emancipation, before them there hadn't been space for topics such as women managing their own money⁹. At the same time some feel Portugal was starting to transition into a "post-yuppie" era of women who wanted to succeed in their careers but also had projects for their family, bringing up a consensus between both components. While *Elle* magazine was perceived as a fashion magazine applied to lifestyle, *Máxima* presented itself as a "big bang to the Portuguese woman" (Moura, 2017) that would be a pioneer in telling the stories and many facets of the Portuguese families, but also a national creation connected internationally. *Marie Claire*, on the other hand, was able to bring its feminist editorial line and dedicate itself to the women's causes.

In an interview to the newspaper *Observador*, Maria Elisa Domingues, the first director of the Portuguese *Marie Claire*, remembers a particularly striking piece made of testimonies of women and children who were victims of domestic violence and killed in legitimate defense: "today they might seem like normal things, but I don't recall seeing anyone treating domestic violence before we did" (Moura, 2017). During that period, the magazine also approached themes such as abortion, women's professional lives and inequality in payment and career opportunities. While in the 1970's *Mulher- Modas e Bordados* already approached issues such as contraception and abortion while also interviewing prominent political female figures, this "new generation" of magazines had a more laid-back style of

⁹ A poll was created for one of *Elle* magazine's first editions in 1988 alluring to the benefits of having a career and being self-sufficient.

storytelling, from doubts regarding one's sexuality to deeper themes such as harassment in the workplace or how life is for single mothers.

While in *Elle's* editorial, which assumed a public comprised of both genders, *Cosmopolitan* or *Activa* promptly assume that the reader is feminine. The transition from writing in the third person to the second established a closer communication between the writer and the reader, many of them articulating the themes discussed with specialists, which thus strengthened this dynamic. However, just like it happened in the magazines of the 1960's or 70's, these publications relied faithfully on publicity, which was also a representative factor of the target reader/consumer, heavily advertising cosmetics, perfumes. This extensive commercializing of female publications didn't happen randomly: Portugal's entry in the European Economic Community and the associated European funds, allied to opening new stores in the country and the consequential investment in publicity found a direct channel in the magazines, which editors assume that the reader can distinguish from the editorial. This revolution of consumerism influenced the narrative of several magazines which addressed the reader as a middle class, well informed woman. Similarly to *Máxima*, the connection to family and children is an essential theme, along with the home through presenting bricolage ideas, sewing molds and even occasional cooking tips for the festivities.

The creation of such magazines also blurred the social and economic disparities between women across the country, turning fashion editorials from elitist to accessible and tangible to a broader audience. Although this dissertation aims at exploring the social and intimate dynamics of the narrative in female magazines, this material expansion also contributed to a shift in the interests women led, particularly striking when compared to the magazines in the 1960's which fed the reader with house appliances or how to put their children to sleep. The fact that the fashion or beauty products publicized or mentioned there were not something that could only be acquired in the capital city of Lisbon, since many retail chains were expanding to other regions of the country, was inevitably a source of power to the middle-class women who knew what to purchase from them based on the directions given by such magazines. Another reason for reinforcing this relationship if the improvement of the text, the fact that editors opted for more serious themes, leaving out many of the old taboos. While this accessibility was taken up by some magazines such as *Activa*, a majority of them maintained their narrative in the Lisbon reality and women. When interviewed by the newspaper *Observador*, Paula Ribeiro, who worked in both *Activa* and

Cosmopolitan in Portugal, stated that “it was the feminine magazines which “taught women how to dress daily, to use all the beauty products and showing the existing variety, but also informing them about subjects such as sexuality, politics, popular culture, etc.” (Moura, 2017).

Although, throughout the decades, magazines tended to focus on themes connected to female emancipation on every aspects of their lives, the investigator Cláudia Álvares argues that when doing a thorough analysis we realize that this discourse coexists with another facet which tries to establish the “acceptable behavioral norms in a society where women become more and more emancipated” (Álvares, 2011). These discourses don’t include a vast majority of women, given that the target audience of feminine magazines in Portugal is Caucasian and heterosexual, often mentioning the female reality in opposition to the male, whose behaviors they also make an effort to translate for the reader. Being acknowledged by many in the area, this reality means that there is still an attempt to define feminine behavior in a society where the gender disparities are not always palpable. In the same interview with *Observador*, Paula Ribeiro also stated that “nowadays, [female magazines] aren’t relevant, period”, “Fashion is known through Instagram and sex topics are no longer taboo” (Moura, 2017).

2.2.1 *The Beauty Myth*, a new “Feminine Mystique”

Originally published in 1990 by Naomi Wolf, the book *The Beauty Myth: How Images of Beauty Are Used Against Women* is an essential contribution to understand how information spread out in the media and, more concretely, women’s magazines, can actually hinder women’s overall wellbeing and representation among their peers for the sake of the male-led industry and culture. Wolf stated that as women’s social power and prominence have increased, the pressure put in them to follow unrealistic social standards of physical beauty has grown significantly because of mass media and the commercial influences, instigating unhealthy behaviors by women and a concern with body image in both sexes, hindering women’s ability to be accepted by society. According to the author given the few role models in the world, “women seek them on the screen and the glossy page” (Wolf, 2002, 58) the ideal appearance has become an obsession to many women because it was meant to be so, women being the “beauties” in men’s culture so that culture can be kept male. This

meant that the female heroine was a perfect naive, as showing intelligence and a strong character was undesirable, which by itself, poses a contradiction given the fact that heroism is synonym of individuality and complexity, while beauty is inert, generic. One of the main points made by this ideology is that culture stereotypes women to fit the myth by dividing the concept of femininity into “beauty-without-intelligence or intelligence-without-beauty” as women were allowed a mind or a body, but not both (Wolf, 2002, 59).

The author also affirms that women’s magazines accompany women’s advances regarding the “beauty myth” often glamorizing whatever the economy and advertisers needed at that moment from the reader. When women traded the “feminine mystique” for the workplace, advertisers sought other ways to make sure working women would keep consuming at the levels they had done when they had all day to do so- a “briefcase-sized neurosis” (Wolf, 2002, 66), originating an unattainable beauty standard that would keep them in an everlasting insecurity. The “beauty myth” took its place, contradicting an individualist narrative that focused on personal and sexual relationships that “affirms female ambition and erotic appetite” (Wolf, 2002, 69) with a dosage of “product lust”: the right skin care products, the makeup essentials, right shoes or clothes that will grant the buyer a status. Wolf argues that, although trivialized, women’s magazines make a big impact because they represent precisely women’s mass culture, being “deeply affected by what their magazines tell them (...) because they are all women have as a window on their own mass sensibility” (Wolf, 2002, 70).

Another striking point made by the author is that women respond so strongly to these contradictions between because magazines reflect their own. This perspective did not mean that magazines were anti-feminist, as in fact many women who care about women’s culture are drawn to mass consciousness, whether as editors, writers or readers. In fact, according to Wolf, “what is seldom acknowledged is that they have popularized feminist ideas more widely than any other medium – certainly more widely than explicit feminist journals” (Wolf, 2002, 71). From these pages, “issues from the women’s movement swept out from the barricades and down from academic ivory towers to blow into the lives of working-class women, women without higher education” (Wolf, 2002, 71).

Although its beginning is reported to be in the 1950’s, the “beauty myth” was only dynamized and questioned in such a widespread media much later in Portugal than in other countries such as the USA or Britain, more concretely in the late second and third waves of

feminism. Due to the Portuguese political situation during the 70's, only in the 80's did consumerism start finding expression in Portugal, especially in women's magazines such as the previously mentioned five, which then consequentially accelerated it. Therefore, the "beauty myth" had quite a late arrival among Portuguese women, and naturally a delayed conscious to the contradictions brought by it in the cycle of writer/editor/reader. Through these pages, these issues of the women's movement were brought from "academic ivory" to women in every social strata which, seen in this light, makes them "very potent instruments of social change", spreading the criticism of the "beauty myth" more often than any other type of publication (Wolf, 2002, 71).

2.2.2 Álvares' Gendered Invisibilities in the Portuguese press

After laying out the content of women's magazines which, although partly motivated by an industrial development, established unattainable goals to women that would instigate consumerism, some crucial events in Portuguese women's lives lacked expression in the national media. In the book *Gendered Transformations* (2011), Cláudia Álvares presented a critical analysis of the results obtained from a research project funded by the European Union on the discursive representation of women in two Portuguese newspapers: *Diário de Notícias* and *Público*. Although this dissertation's object of study are women's magazines, the project also mentions the debate over the influence of feminism on subjects worth discussing in the private and public sphere, which have been "greatly expounded" by both liberal and radical feminists. Given the fact that liberal feminism's scope is guaranteeing equal rights and justice for women within the public sphere, while radical feminism usually ends up politicizing personal issues and interrogating the boundaries of strictly delimited public and private domains, Álvares sought to understand how the popular imagination understands the concepts of both these domains (Álvares, 2011, 25).

Primarily, various feminist theorists found a conflict with the Habermasian concept of the "realm of social life" open to all in which "individuals come together to discuss political issues relevant to the 'common good'" (Habermas, 1991, 229), focusing then on the social exclusions which allegedly influence the deliberative processes within the official public sphere (Álvares, 2011, 26). The feminist counter public sphere, founded on a specific female identity, differentiates itself from the Habermasian point of view that emancipation is

oriented to an assertion of particularity in relation to issues of “gender, race, ethnicity, age and sexual preference” (Felski, 1989, 11), besides referring that the public and private realms are, in fact, intertwined (MacDonald, 1995, 20). As previously mentioned, when discussing the third wave of feminism, this counter public sphere can, however, be deemed as too universal, because middle classed women centered the movement solely on romantic issues of freedom and equality.

Beyond the feminist light, a simpler example pointed out by Cláudia Álvares is an article published by *Público* in 2006 about the Health Ministry’s decision to close down nine of the 50 maternity wards in Portugal, focusing on the case of Margarida, a hairdresser who could no longer give birth to her second child at the Barcelos Hospital due to this measure, making this story a public interest due to the majority of the Portuguese people that she represents. Despite letting the reader find the disadvantages of this situation, the story soon takes a medical perspective where the reader is informed about other factors such as the decreasing number of births, the scarce number of doctors or the existence of overworked health professionals, supporting the government’s decision. This is part of a semantic strategy named “apparent empathy” (Van Dijk, 2005, 202), to then conclude that women should benefit from safer conditions in larger hospital. Although at the time *Público* didn’t focus much on matters of the private sphere, Álvares noticed a concern with keeping a modern semblance (Álvares, 2011, 35), combining such a private issue such as maternity with matters of the public sphere linked to it.

Contrasting to this narrative is an article published in an online section of *Público*, titled *Ímpar*, with a more feminine character¹⁰, about a study titled *Preocupações, Mitos e Tabus da Gravidez e do Pós-parto* (Dias and Teixeira-Botelho, 2018), conducted by Universidade Católica Portuguesa in collaboration with the cosmetic brand Barral, and discussed at an event hosted by the latter: “Barral Family Brunch”. The study’s goal was to understand the myths, worries and taboos faced by pregnant women and recent mothers during the current digital context which, lacking professional curatorship, can be overwhelming with information. 663 women were questioned through an online survey and another 18 women with the average age of 33 years old were gathered using the “World Café” model. At the event, it was revealed that 51% of women felt socially pressured to breastfeed, while 60% felt like family and friends wanted to help with the baby, but only got

¹⁰ Containing other sub-sections such as wellness, relationships, beauty, fashion or home.

in their way. It was also mentioned that many of the participants feel like there is a need of post-partum psychological support, defending the creation of multidisciplinary teams that would include, more than an obstetrician and pediatrician, a sexologist, nutritionist and therapist. The participants also expressed the feeling that the obligation to take care of the baby belongs exclusively to the mother, while it is common to hear that “the father helps”. With the participation of the psychologist Eduardo Sá and the gynecologist/obstetrician Sílvia Roque and the lactation consultant Cristina Leite Pincho, Sá claimed that “the father is still treated in an unbearably paternalist way”, while Roque emphasized that nowadays fathers are much more involved in the pregnancy- birth process from beginning to end (Dias and Teixeira-Botelho, 2018).

Mcombs and Shaw (McCombs et al., 1972, 153-163) draw attention to the fact that the news media exerts a certain influence on issue salience, being able to regulate how much a topic is considered publicly relevant: the greater coverage by the media, the greater importance attributed to it by the reader. Both examples portray the perspectives given to the readers about core processes in building a family such as pregnancy and delivery. While in 2006 the administrative interests were ultimately prioritized in *Público*'s article, in 2019 a similar discussion focused on the challenges faced by pregnant women and new mothers was exposed in a clear manner, although in a section clearly inclined to the female public. This confirms that, although there is a necessity to educate fathers on the matter in order to alleviate the pressure almost entirely put on women and create balance in the family, the type of information that sheds light on the subject isn't included in publications that attract male readers.

2.3 Conclusion

In the 80's, feminism reached a crisis and consequent reformulation, the latter finding expression in an “embryonic” movement in Portugal (Barreno, 1981), where the socio-cultural roots of male dominance were still reproduced, although in the next decade the affectionate dimension and self-definition were increasingly would be more valued as a key to the gender dynamic in families. With the increasing number of working women in the late 70's-80's, the difference between responsibilities attributed to both genders gained a new form, as women had to reinforce a balance between work and home, but felt more secure

when it came to decision-making and aware of their overall skills (Torres, 2004, 144). Unfortunately, although in the 90's the male figure grew as a peer rather than authority figure in couples, the numbers in the early 2000's showed that many women still found it normal to spend much more time in domestic tasks than their partner, a sign of endurance of the traditional patriarchal values (Perista et al., 2016). In magazines, the previously mentioned "feminine mystique" was replaced by the "beauty myth", which through the glamorization of consumerism deemed it as essential to keep the female reader engaged, instilling an unattainable beauty and lifestyle standard; while topics such as intimacy, motherhood and home management still prevail mostly in female-aimed publications. Whereas there is currently a bigger conscience surrounding cooperation between genders, the clear distinction of narratives conformed to the reader's gender clearly still harms women in their daily lives. Most Portuguese magazines such as the ones previously mentioned could thus be consumed with conscience that the public and private sphere are in fact intertwined and, bearing in mind the feminist's appeal to individuality formed during the movement's third wave.

Chapter 3- *Máxima's* mission behind the cover

After laying out the concepts that emerged from the analysis of the Portuguese socio-cultural landscape, they will be applied to the primary example studied in this body of work: *Máxima* magazine. Allied to a brief contextualization of the magazine's operation since its founding, allowing a primary perception of its profile, the empirical information collected in two interviews conducted during the internship to its executive editor and director will constitute pre-data that will help the reader understand the corpus. This corpus is divided in two parts- the first one to be presented will be the complementary corpus. This is comprised of selected excerpts from printed articles published from the magazine's first years (1991) until 2015 and online articles from 2017 until 2020. This timeline was defined due to not only the previously mentioned establishment of a consistent team from 2017 until 2020, but also due to the themes of the selected articles, given that all of them belong to the currently extinct categories of *Lifestyle* and *Behavior*. The focus on the magazine's online version in the main corpus derives from its mother group's decision, Cofina, to invest more in online platforms over the years, which culminated in the cession of its print and original form in 2020.

As they cover feminism and gender equality with a usually informative tone the excerpts from the complementary corpus mark the magazine's position that will aid the interpretation of the main corpus, as the magazine's perspective in such social causes will inherently influence their perspective that is given to the reader regarding quotidian issues in the domestic and familiar realm. Such perspective is analyzed in the main corpus, in turn much larger due to the fact that it covers the topics of domesticity, family motherhood, relationships and home, all included in the magazine's section dedicated to behavior. Bearing in mind the found variables, the concepts gathered from the literature review in the first two chapters and the data from the interviews and complementary corpus, the results from the textual analysis of the selected excerpts in the main corpus will then be accessed in order to gain a clear perception of the magazine's contribution to the public discussion regarding women's problems in such intimate realms as their homes and families.

3.1 A Brief History of *Máxima*

On September 22nd 1988, *Máxima* magazine was introduced in Portugal, selling out by more than 45 thousand copies (considered a good entry in the Portuguese market), with the initial slogan of “A revista da mulher portuguesa”.¹¹ On an empirical level, the interaction with the magazine’s staff lead me to conclude that its members put a great amount of pride into the magazine’s lengthy endurance, as well as into its visual and textual quality. *Máxima*’s target reader are women from various generations seeking a multitude of current topics in various areas (Martins, 2019). On the contrary to many other magazines such as *Elle* or *Marie Claire*, with similar profiles to *Máxima*, the latter was an entirely Portuguese publication, albeit inspired by the French magazine *Madame Le Figaro*, with which it shared innumerable exclusive content, frequently pictures. The magazine always made an effort to stand out by covering deeper topics that would be considered out of the ordinary for female magazines, being the first national magazine to make a sizable article about sexual harassment at work, children’s sexual abuse or rape. For instance, *Violação, Crime e Castigo* (Matos, 1993, 86-90) would grant the author, Helena Matos, the Fernando Pessoa Award for Journalism. According to Associação Portuguesa Para o Controlo de Tiragem e Circulação (APCT), *Máxima* sold an average of 20 866 copies in 2019, a loss of 22% compared to the previous year. In an interview in 2010, Helena Assédio Maltez, the magazine’s fashion editor at the time, defined the target reader as being female and employed, within a wide age group, “from young people in their 20’s until young people in their 70’s” (Araújo, 2010, 165).

A great part of information gathered from the magazine was obtained in a three-month internship carried out in its online version, which contributed to the empirical data of this dissertation. Having had contact with both online and printed version teams, I primarily concluded that one of the magazines’ main goals is to go beyond the common sections of fashion, beauty and lifestyle, also investing in other areas such as culture and behavior. By the time of the internship, from September to December 2019, the sections offered by the website were *Moda*¹², *Beleza*.¹³, *Lifestyle*¹⁴, and *Culturas*¹⁵. The *Culturas* section approached manifold topics from art, music, cinema and literature to science or politics,

¹¹ “The Portuguese woman’s magazine”.

¹² *Fashion*.

¹³ *Beauty*.

¹⁴ With the sub-sections of *Fitness & Nutrição, Comportamento, Viagens & Gourmet* and *Decoração*.

¹⁵ *Culture*.

which also became devoted to including interviews to successful women in these areas. The second, the sub-section of *Comportamento*¹⁶, included in *Lifestyle*, is the main category I chose to explore as it was destined for relationships, sexuality or social behavior, including children, marriage and family management. In June of 2020, *Máxima* underwent a decisive renovation, as its mother group, Cofina, decided to cease the magazine's printed and original version to become solely an online platform and adopting a slightly different design under the categories of *Moda*, *Beleza*, *Presente*¹⁷, *Prazeres*¹⁸ and *Celebridades*¹⁹. Until then, *Máxima* was comprised of ten members in the print section and two members in the online section, bearing in mind that the interns were not named in the website or in the print magazine. In the print version, the staff was comprised of: the Director Manuel Dias Coelho; the Executive Editor Rita Lúcio Martins; the Editorial Staff, Carolina Carvalho, Rita Silva Avelar and António de Sousa; and the Editorial Secretary Lurdes Miranda. In charge of the Beauty department was Carolina Silva; of Fashion, Marina Sousa and Manuel Dias Coelho; of Art, Filipe Cruz and João Jorge Carreira. The online team was comprised of the Editor Rosário Mello e Castro, the journalist Aline Fernandez, the interns and freelance writers.

The entire staff cooperated in both print and online versions of the magazine, because it was a recurrent practice to promote printed articles in the online version and then upload them at the end of each month. However, during my internship from September to December 2019, I worked almost exclusively for the website, despite the original agreement to intertwine both sides, mainly due to the high affluence of work for the developing website and the significant shortage of staff, resulting in a dependence on interns. Nonetheless, the occasional rotation from the online and print sections of the magazine allowed me to establish a regular contact with its director and executive director and make an interview with both, which contributed remarkably to this research.

3.2 Interviews conducted to the Director and Executive Editor of *Máxima*

The first section of the complementary corpus is thus comprised of two interviews with equal, one with *Máxima*'s director, Manuel Dias Coelho, and other with its executive

¹⁶ *Behavior.*

¹⁷ *Present.*

¹⁸ *Pleasures.*

¹⁹ *Celebrities.*

director, Rita Lúcio Martins. Primarily, it was asked to both about their opinion regarding the evolution of women in the Portuguese society, resulting in quite heterogeneous answers. Primarily, one of the main obstacles faced by women nowadays that was pointed out by Rita Lúcio Martins (2019a, 1) was the fact that, although women are conquering ground in the job market, these victories are almost always very costly in their daily lives:

Women carry over to the business world in a much dominant way, but still with a lot of sacrifice, due to having to balance their personal and familiar side, because of having to stretch their day to the maximum due to the weight of the role of an omnipotent woman. On the other hand there is still a financial gap due to an unequal payment for the same position (...) there is still a long way to go mostly when it comes to a most invisible stigma (the “Glass Ceiling”). (Martins, 2019a, 1)²⁰

The second question asked how they perceived a *Máxima*'s reader. Martins admits that, although the magazine itself was momentarily “lost” in terms of identity and content (which she doesn't see negatively) she considered it an “adult and sophisticated” publication. “(...) *Máxima*'s reader is a sophisticated woman, informed and aware of her reality, worried about the society she's inserted in, who likes fashion and beauty but doesn't neglect current topics, being clearly adult and sophisticated magazine.” (Martins, 2019a, 1)²¹. Martins confirms that the team's objective was to achieve a product whose profile would transcend generations:

(...) we try to make the woman who always bought *Máxima* and today is a grandmother to keep doing it, to continue to see herself in the magazine and to find content that responds to her requirements, to her concerns and interests, but that at the same time her granddaughter who has lunch at her house can also take the magazine and find topics that she's interested in (...) (Martins, 2019a, 2)²²

The final question asked the interviewees if “we” (as a society) were in a good path towards gender equality. Martins highlighted the importance of educating the new

²⁰ Ela falou-me do facto de a mulher passa para o mundo empresarial de uma forma muito mais dominante mas ainda com muito sacrifício, por ter de conciliar com o lado pessoal e familiar, por ter de fazer esticar o dia dela ao máximo porque tem um grande peso o papel da mulher omnipotente. Por outro lado ainda há a discrepância financeira por não haver um pagamento igual por lugares iguais(...) ainda há um longo caminho a percorrer sobretudo ao nível do preconceito mais invisível (O tal *glass ceiling*) (Martins, 2019a, 1).

²¹ “A leitora da *Máxima* é uma mulher sofisticada, informada, atenta à sua realidade, preocupada com a sociedade onde está inserida, que gosta de moda e beleza mas não descarta os temas da atualidade, sendo que é uma revista claramente adulta e sofisticada (Martins, 2019a, 1)”

²² “(...)tentamos que a mulher que sempre comprou a *Máxima* e hoje é avó continue a fazê-lo, continue a rever-se na revista e a encontrar conteúdos que vão de encontro às suas necessidades, às preocupações e aos interesses dela, mas ao mesmo tempo que a neta que vai almoçar a casa da avó também possa pegar na revista e encontrar temas que lhe interessem (...)” (Martins, 2019a, 2).

generations. She recalled mistakes that she has unconsciously made such as, during an interview, asking the interviewee Anália Torres, investigator for gender and women's studies, what advice she could give to her daughters, to which Torres corrected her by saying "What if you had a son?". While interviewing her, she also pointed out a small daily gesture such as making a couple's bed, which is inherently a task for the woman although both people sleep on it, to which she compared the upbringing of her female friends whose parents would demand that they made their beds or helped cooking, but not their brothers. Finally, she does recognize that regardless of the progress made, it comes down to calling yourself out and inform yourself as much as possible in order to really make a change (Martins, 2019a, 2)

By contrast, when responding to the same questions as Martins, Dias Coelho had an extremely negative perspective about the future of female representation in Portugal. Social and professionally, he points out the lack of companionship between women in general as well as the easiness to point out each other's weaknesses, more concretely in the work environment under a male leader. This, according to him, is one of the reasons why women find it so hard to prosper and rise to positions of power, using no other example than *Máxima's*, which currently has a male director and a mainly female team. Following this statement, Coelho believes that female magazines must give women more topics than they're socially and culturally used to:

Women's magazines are yet to realize that we are going into reverse (and *Máxima* is swimming against the tide), that they have to give women more than what they were socially and culturally used to receiving: fashion, décor, beauty, childcare, gardening, women are more than that (Coelho, 2019, 4)²³

Dias Coelho also emphasizes many quotidian habits he has noticed in couples: women picking up their partner by car and going to the passenger's seat so that he can drive; the fact that Portuguese men still sit at the head of the table in the majority of family dinners, women taking up their husband's last names, etc. One of the most striking situations recalled during this interview was when a reader of the magazine had told him during an event that "I like *Máxima* very much but I prefer the magazines that don't oblige me to think when I get home"

²³ "As revistas femininas ainda não perceberam e estamos a regredir (e a *Máxima* está a remar contra a maré), que têm de dar mais às mulheres do que aquilo a que elas foram socialmente e culturalmente habituadas a receber: moda, decoração, beleza, puericultura, jardinagem, as mulheres são mais do que isso." (Coelho, 2019, 4).

to which he timidly confessed that, replied “because women are not expected to think, as at home the father or the husband thinks, in school the principal thinks and at work the boss thinks” (Coelho, 2019, 3)²⁴. Although this was a mere confession in the interview, it was one of the many examples pointed out by Dias Coelho to prove his point of view that in certain aspects of their life, Portuguese female readers simply do not want to question their actions so deeply just to change their attitudes to other women and towards men. According to him, they rather keep reproducing the same behaviors deemed as normal, as “the feminine is associated with futile topics while male journalists are associated with wisdom” (Coelho, 2019, 2)²⁵. These two testimonies, coming from two people who held such respectable positions in the magazine, posed a contradiction between the realization that gender equality might not reach a significant dimension in Portugal and the hope that, by taking small steps, such thing can be enjoyed by the future generations.

3.3 What concepts are reflected in the corpus?

In the primary and complementary corpus that will be discussed in the following subchapters, there is a coherent presence of the numerous concepts that emerged from the analysis conducted in the previous chapters, which will thus be expounded. Primarily, the concept of “otherness”, created by Simone de Beauvoir and discussed in the first chapter, can also be found in the article “Como se sente a dor no feminino”, as the interviewee Ana Pedro assures that the images of female “delicateness” and male strength, instilled by the Portuguese culture, detain men from expressing suffering, preferring the role of caregivers. This concept is also present in the article “‘Não precisa de ficar tão emocional’ e outros preconceitos com as líderes femininas” (Avelar, 2020), due to the ancient social structures dominated and developed by men who systematically puts them in a heroic profile²⁶ that undermines female authority, reminiscent of Beauvoir’s statement “He is order and accomplishment; she is mystery and chaos” (Beauvoir, 1989, 123). Equally important to mention is the article’s referral to the feminist debate between inserting women in a male-

²⁴ “I like Máxima very much but I prefer the magazines that don’t oblige me to think when I get home” because women are not expected to think, as at home the father or the husband thinks, in school the principal thinks and at work the boss thinks” (Coelho, 2019, 3)

²⁵ “o feminino está ligado a temas fúteis enquanto os jornalistas masculinos à sabedoria.” (Coelho, 2019, 2)

²⁶ The “One”, or the *Homo Faber*, mentioned in Chapter 1.

oriented world or an equal recognition of female qualities in the public and private sphere (Hannam, 2007, 5), present in the first chapter.

The other concept that is deeply linked to the “Otherness” is the “eternal feminine”, created by Goethe in *Faust* (1832), which defends an “inherited” passive female identity, highlighting the alterity between genders in romantic relationships. The article “5 formas de educar as crianças para a igualdade” (Avelar, 2019) exemplifies it by giving the reader five guidelines to educate children in an egalitarian way, based on the book *We Should All be Feminists* (Adichie, 2014). Namely, in the example given by the author, Rita Silva Avelar, calling young girls “princess” reinforces the delicateness associated to the female figure that in a fairytale would be saved by the prince- aligning with the passive figure of the “Other”, saved by the hero, the “One”.

Many believe that the “eternal feminine” would be the primary form of another concept that became fundamental to this dissertation: the “feminine mystique”, which promoted and normalized a female predisposition to only dedicate herself to the family and pleasing her spouse, being those her lifetime achievements. These are mentioned in “Não, isto não são os novos 20” (Wallis, 2019a) where the author, Maria Wallis, mentions how at 30 years old one is expected to do “those things everyone does”, the “basic instinct” which inherently suggests that one should be married with children, although no one questions its purpose. Nonetheless, the “feminine mystique” was an ally to the concept of domesticity advocated by the leader of the Estado Novo regime, António de Oliveira Salazar, who claimed that women’s occupations in the public realm were disruptive for her family, more concretely her children (Vicente, 1994, 375). This belief also aligns with the situation described in “Não precisa de ficar tão emocional’ e outros preconceitos com as líderes femininas” (Avelar, 2020). The regime’s biological essentialism, allied to a strong bond with the church, helped to instill the idea that a woman’s greatest achievement would be motherhood and compelled women to be the sole responsible for their homes and children, while men took the role of head of the family. The austerity of these beliefs can be found in the article “A culpa, esse sentimento tão feminino” (Fleming, 2019b), and the social pressure and consequent guilt felt by the author Pureza Fleming for falling pregnant at 21 years old and not maintaining a relationship with the child’s father, not giving the child the “so-called home” afterwards or the fact that her job doesn’t provide her any free time to study with her son (who failed his school year). Fleming then interviews the psychologist Paula Trigo da

Roza, who traces this immense culpability to the heavy influence of Catholicism in Portugal, which teaches it in a non-constructive way.

This topic of guilt, resulting from a lack of completion of this heavy burden put on women's shoulders, is also exemplified in the article "Um miúdo criado sem limites tornar-se-á um miúdo problemático!" (Fleming, 2019a). When the author, Pureza Fleming, interviews the psychologist Filomena Dominguez, she guarantees there is a "cultural issue that relates women and guilt", which intensified for the modern women, who is expected to excel at all levels of her life. This unattainable ideal which generates more guilt in women and mothers is also present in "As verdadeiras bases para uma família feliz", (Avelar, 2018a), where the author Rita Silva Avelar interviewed the sociologist Maria José Núncio, who guarantees that gender stereotypes not only generate a feeling of guilt among women, but society simultaneously suggests that women make a choice between family and work, which is never asked to men.

This ideal of perfection is another recurrent theme that emerged throughout the theoretical framework, whether fueled by the "feminine mystique" or, for example, the "beauty myth". The author, Naomi Wolf, believed that as women gained more social power and prominence, a male-led pressure to follow unrealistic standards of beauty increased due to commercial and mediatic influences, triggering unhealthy habits. This sense of impotence is portrayed in the article "Candace Bushnell: 'Os homens são muitas vezes uma decepção para as mulheres'" (Fernandez, 2019), where the writer Candace Bushnell concludes that women feel a need to fake this perfection, whose absence leads to guilt. Finally, this theme was also present in the article "Be a lady (they said) — mas quem são 'eles', afinal?" (Fleming, 2020), which portrays the infinity and contradiction of the criticism society makes to women regarding their body and how they present themselves, especially to men.

One of the recurring topics that emerged throughout this dissertation is the unequal division of domestic tasks inside families, which is reflected in "O tempo das mulheres estica?" (Carvalho, 2019). The author, Carolina Carvalho, interviews the psychologist Conceição Nobre, who guarantees that women often think they have to do everything possible to benefit their family, leading once more to an overload and consequent exhaustion. The second article that covers this issue is "Ser Dona de Casa não é trabalhar?" (Mata, 2017), also related to the substantial weight of non-paid house labor carried out by women, especially housewives, which to this day is still deemed as "not doing anything", in

opposition to the employed husband (the “provider”). Both articles can also be related to Estado Novo’s domesticity and the concept of “mental load” described in the article “Aritmética conjugal: As coisas nunca ficam como ela quer. Mais vale não fazer.” (Wallis, 2019), part of the complementary corpus.

A common theme between the previously mentioned articles and in “Novo mundo, novas regras. A segunda revolução sexual” (Knight, 2019) is the societal structure that puts male interest above the female’s. The author India Knight covered the international discussion about sexual harassment endured by women, promoted by the “Me Too” movement. Nonetheless, this open discussion of women’s sexual agency was exemplified in the case of Dossier Gisela²⁷ and the concept of “extimity” (Tisseron, 2003, 83-91). One of the India Knight’s conclusions is the presence of a general thought among men that women should please. The priority given to male desire, more concretely the libido, is present in Freud’s “psychoanalytic point of view” which saw it as a solely masculine characteristic (Freud, 1964, 126-127); as well as in Millett’s “analogy of the pure spirited woman”, exemplified through Thomas Hardy’s punishment of a free female sexuality (Millett, 1990, 130-132).

Another pointed concept that is inherent to male dominance is female financial instability. Not only in the 50’s middle class, described in the “feminine mystique” in the first chapter, where men were seen as the sole providers, but also during the Portuguese dictatorship, where the head of the family was in charge of every decision that affected the family, women didn’t have financial freedom. In the article “Qual é o preço de se ser solteira em Portugal?” (Fleming, 2019), the sociologist Bernardo Coelho guarantees that because the salaries in Portugal are among the lowest in Europe, in addition to the substantial salary gap between genders, female precarity is definitely a reality.

Finally, there is the ideal of motherhood as fate which was particularly striking during Estado Novo for its ability to influence women’s social status (Scavone, 2001, 138). This is not only present in “Não, isto não são os novos 20” (Wallis, 2019a) but also in the text and video that inspired the article “Be a lady (they said) — mas quem são “eles”, afinal?” (Fleming, 2020), where the narrator assures “You don’t want children? You will someday, you’ll change your mind” (Rainville, 2017). The fact that the downsides of motherhood still lack discussion is present in the article “Arrependida de ser mãe?” (Pires, 2017), based on

²⁷ See Chapter 1.

the book *Regretting Motherhood* (Donath, 2015). The book's author, Orna Donath, guarantees that a third of the women she interviewed that regret having children did it thinking it was "the natural course of life", then facing a social refusal to accept such regret. However, as observed in the article "As mães da geração millennial estão a desafiar os cânones estabelecidos há décadas" (Avelar, 2018), millennial mothers are known to be challenging the established canons with the help of the internet and social media, which allow them to discuss more openly about their experience in motherhood and, more and more, take control over their children's education and instilling innovative attitudes in them.

Finally, the feminist theory is undoubtedly present throughout this dissertation as a theoretical background, condensed in the selected articles of the complementary corpus in articles such as "Dizem que este vai ser o milénio das mulheres. Será que nos próximos 987 anos elas vão conseguir efetivamente o poder?" (Coelho 2013, 112), where the author Manuel Dias Coelho weighs the importance of feminine influence; "Feminismo de A a Ser" (Martins, 2019) where the author Rita Lúcio Martins creates an educational "small dictionary of feminism"; or, in the main corpus, Rita Silva Avelar's advice for an egalitarian education in "5 formas de educar as crianças para a igualdade" (Avelar, 2019), for instance.

3.4 *Máxima's* narrative on feminism

As previously explained, one of the core aspects of this dissertation are the narratives presented to the female reader, as well as the social perceptions of female empowerment and gender equality that are covered. Since its beginning, *Máxima* has always been a clear supporter of the feminist movement as well as any cause that stood for feminine empowerment. In this subchapter, the second segment of the complementary corpus, four excerpts from the printed magazine's early years until the decade of 2010 were chosen as contextualizing examples, followed by online articles following the main corpus' timeline (2017-2020), in order to provide the publication's understanding of the domestic difficulties faced by women. Thus, the first example is *Máxima's* issue of January 1991, with the article "As Mulheres e os Mitos", where the author Maria Antónia Palla (who would then become the director of the magazine), identifies the myths faced by women daily using as example *The Feminine Mystique* (Friedan, 1963) as well as *The Beauty Myth* (Wolf, 1990) and the previously mentioned factors that carved the second and third waves of feminism. Palla thus

associates the rights acquired by women to the development of a country, as a result of the movement's battle, encouraging the reader to carry on its ideals: "(...) there were many great go-getters in the past who felt like the essential had been conquered: the establishment itself has possessed what three years before seemed revolutionary and now is a part of the official dossiers" (Palla, 1991, 61)²⁸.

The second selected article is an interview titled "Reinventar o romance" (Serling, 1991, 65) with Naomi Wolf, author of *The Beauty Myth* (1990), where she ultimately urges women to fight and argue for equality without fearing that it will affect their intimate life.

We are taught to fear conflicts. While we are young, they don't let us be competitive and because of that we never learn to deeply debate about our differences. (...) We must learn to enjoy discussing and to understand that conflict doesn't threaten intimacy. Actually, intimacy is much more genuine when we don't hide behind a false appearance! (Serling, 1991, 65)²⁹

In the same publication, Elina Guimarães made a yearly assessment of the events that marked the previous year in "1990: Um ano no feminino... ou quase. A corrida continua", with a special focus on accomplishments made by women worldwide, especially regarding gender equality. Besides mentioning worldwide female leaders such as Margaret Thatcher or the Japanese feminist Tanako Doi, Guimarães assures the reader that Portugal's progress is not so tardy, highlighting events that promoted female rights such as A União de Mulheres de Língua Portuguesa, as well as an expansion of female-occupied jobs such as medical doctors serving the Army. Finally, Guimarães urges the reader to have faith in the progress that is to come towards gender equality (Guimarães, 1991, 45-46).

By contrast, in 2013, Manuel Dias Coelho writes about female power in the article in the section "Digo Eu", titled "Dizem que este vai ser o milénio das mulheres. Será que nos próximos 987 anos elas vão conseguir efetivamente o poder?" (Coelho 2013, 112). Coelho introduces a popular phrase that was commonly found in Portuguese restaurants and taverns, "she's in charge at home, but I'm in charge of her"³⁰, which ultimately mocked the extensive differences of power in a heterosexual couple, particularly women's limited authority in the

²⁸ "(...) muitas foram as grandes batalhadoras do passado que sentiram que o essencial havia sido conquistado: o próprio establishment se apoderara do que trinta anos antes parecera revolucionário e agora faz parte dos dossiers oficiais" (Palla, 1991, 61)."

²⁹ "Somos educadas no temor dos conflitos. Enquanto jovens, não nos deixam ser competitivas e por isso nunca aprendemos a debater a fundo as nossas diferenças. (...) Temos de aprender a gostar de discutir e a compreender que o conflito não ameaça a intimidade. Na verdade, a intimidade é mais genuína quando não nos escondemos atrás de uma falsa aparência!" (Serling, 1991, 65).

³⁰ "Em casa quem manda é ela, mas quem manda nela sou eu" (Coelho 2013, 112).

household. Dias Coelho referred that this corresponds to the reality where female influence is just as or even more important than authority, which he exemplifies with a popular Portuguese saying which claims that behind every great man there is a great woman:

As the couple's decisions depended, and depends, of the woman's decision, such phrase corresponded to a remaining truth: the feminine influence's, which is worth as much or more than having power. This is also implied in another phrase, equally insulting to women's cause, which is: "behind every great man is a great woman". (Coelho, 2013, 112)³¹

However, he recognizes the progress that had been made thus far all over the world, mentioning leaders such as Margaret Thatcher and Maria de Lourdes Pintassilgo (who in 1980 were the Prime Ministers of the United Kingdom and Portugal, respectively) or even the German Chancellor at the time, Angela Merkel. Although recognizing the male dominance in every industry, from sports to fashion³², the author believes that that same influence can eventually grant women a chance to achieve full agency and power. He then returns to the second Portuguese popular saying using the examples of the former American presidential advisors Valerie Jarrett and Condoleezza Rice transforming it in "He's in charge of the world but I'm in charge of him"(Coelho, 2013, 112).

Finally, it is important to mention a timeline solely dedicated to the topic of gender equality (2015, 140-141) in *Máxima's* March issue of 2015. Divided in the segments of "human rights", "education", "family", "work", "voting", "icons, style and culture", "planned parenthood", "politics" and "*Máxima* and female causes", this timeline documented a period from 1857 to 2015. The section of "Planned Parenthood" (2015, 141), covers historical landmarks such as the arrival of the birth control pill to the market in 1960 and the day-after pill in Portugal in 1999, as well as the second referendum in the country that approved voluntary abortion, while the first one had taken place in July 28th, 1998. Equally important to mention is the category of "Family" (2015, 140), which highlights three events: in November 3rd 1910, the legalization of abortion with equal rights over the children and under the same punishment for adultery; in 1960, the authorization for married women to cross the border without their husbands' consent; and in 1978, the authorization to follow

³¹ "Como as decisões do casal dependiam, e dependem, do parecer da mulher, a dita frase correspondia a uma verdade que ainda persiste: a da influência feminina que vale tanto ou mais do que ter poder. Isto também está implícito numa outra frase, igualmente afrontosa para a causa das mulheres, que diz: 'Atrás de um grande homem está uma grande mulher'." (Coelho, 2013, 112)

³² That, according to Coelho, is mainly centered in women, but mainly owned and managed by men.

any profession without needing the other gender's consent, whereas before women needed their husband's consent, not otherwise.

Proceeding to the analysis of the magazine's online content, the first article contemplated is published a homonymous article to the book *Feminismo de A a Ser* (Martins, 2019), which clarifies the basic concepts that do or do not align with the feminist ideology, refuting its associated myths and creating a "small dictionary of feminism" for various concepts such as "mansplaining", "gaslighting", "feminazi" or "female empowerment". Asserting that considering the male gender an "enemy" is not feminism, Martins highlights that the true adversary of gender equality is the patriarchy, therefore men and women can be feminists. Once again, as it is characteristic in *Máxima's* articles, the author urges the reader to rethink false commonplaces:

Since machismo and sexism are structural in our society, we don't need to look much further or to think much to integrate the fight for equality in our lives, even in actions and habits that are apparently ordinary or trivial. Ideas such as 'men don't cry', 'women can't drive', among others, should be fought by all of us. Why? Because they're fake, we all know none of those activities is, our should be, exclusive to one gender or the other, be it crying, taking care of their children or dancing. The proof of that is that both men and women develop any one of those activities with earned success due to the will and commitment they apply to it, not by the amount of X chromosomes they were born with (Martins, 2019)³³

Ultimately, Martins offers simple examples to promote gender equality, alerting the reader to the emotional and physical social stereotypes that mainly serve men's needs and recommending that genders are encouraged to entail the same tasks and hobbies.

Fighting against the idea that women should be discrete and angels in the house³⁴, under physical and emotional archetypes that only serve men's needs, beyond unrealistic and dangerous for women's health; (...) raising boys and girls exactly the same way and, with the same values and the same conviction, encouraging them to carry out the same

³³ "Uma vez que o machismo e o sexismo são estruturais na nossa sociedade, não precisamos de ir muito longe nem de pensar muito para integrar a luta pela igualdade na nossa vida, mesmo nas ações e hábitos aparentemente mais banais ou comezinhos. Ideias na linha de «os homens não choram», «cuidar de bebés é trabalho das mães», «a lida da casa é coisa de mulheres», «trabalhos manuais, como electricidade ou canalização, são coisas de homem», «um homem não dança», «as mulheres não sabem conduzir», entre tantas outras, devem ser combatidas por todos nós. Porquê? Porque são falsas. Todos sabemos que nenhuma destas actividades é, ou deve ser, exclusiva, de um ou de outro género, seja chorar, cuidar dos filhos ou dançar. A prova disso é que tanto homens quanto mulheres desenvolvem qualquer uma destas atividades com o sucesso que lhes é devido pela vontade e empenho com que se aplicam, não pela quantidade de cromossomas X com que nasceram." (Martins, 2019).

³⁴ Or the Portuguese equivalent, "Fadas do lar", expression created in the 19th Century to promote the domestic tasks attributed to women and confirm the dichotomy between the public and private spheres, depicting the female figure as an angelic, silent and passive being.

tasks and to climb trees, to play with cars and kitchens, with babies, with balls, with spinning tops; (Martins, 2019)³⁵

Allied to the previously mentioned Dias Coelho's (2019) point of view regarding the challenges faced by women in the public realm is an interview by Carolina Carvalho to the journalist and writer Clara Ferreira Alves for an article in honor of Women's Day, titled "Dia da Mulher: 'As mulheres têm medo'" (Carvalho, 2020). Ferreira Alves believed that the celebration of such day was useless, for it will not diminish female precarity, daily discrimination, or violence committed against women: "The wage discrimination continues, especially in the west, as in other less developed places women don't even get to earn salaries. They are slave workforce or, even worse, trafficked. And in the west the discrepancy [between salaries], especially in Portugal, is enormous. The discrimination continues." (Carvalho, 2020)³⁶

In addition to recognizing small accomplishments that could be achieved by women in the near future, Ferreira Alves alludes to the global "dangers" which might constitute "a big battle" to maintain acquired rights. Out of all battles, Ferreira Alves (2020) admits that financial fragility creates another type of insecurity among women, who can be each other's saboteurs: "The competition is horrific and women are afraid to ask. And when women are in charge, they're not very friendly with women. They are atomized and fragile. Nowadays I see girls that are much more worried about imitating the Kardashian sisters' lips than building a career. I find that worrying" (Carvalho, 2020)³⁷

Moreover, in the article "Agora é que são elas" (Domingues, 2017) the author Patrícia Domingues interviews the fashion designer Micaela Sapinho, who. Domingues asks what future she envisions for feminism, to which Sapinho stated that some cultural habits that are archaically rooted are still present, as the mental structures the hardest to erase (Domingues,

³⁵ "(...) lutar contra a ideia de que as mulheres devem ser recatadas e fadas do lar, dentro de arquétipos físicos e emocionais que apenas servem as necessidades dos homens, além de serem irrealistas e perigosos para a saúde das mulheres; (...) educar rapazes e raparigas exactamente da mesma forma, e, com os mesmos valores e a mesma convicção, encorajá-los a levarem a cabo as mesmas tarefas e a subirem a árvores, a brincarem com carrinhos e com cozinhas, aos bebês, à bola, com piões;" (Martins, 2019).

³⁶ "A discriminação salarial continua, sobretudo no ocidente, visto que em outras paragens menos desenvolvidas as mulheres nem sequer chegam a ganhar salários. São mão de obra escrava ou, pior ainda, traficada. E no ocidente a discrepância [de salários], sobretudo em Portugal, é enorme. A discriminação continua." (Carvalho, 2020).

³⁷ "A competição é medonha e as mulheres têm medo de pedir. E quando são as mulheres a mandar, não são muito amigas das mulheres. Estão atomizadas e frágeis. Hoje eu vejo miúdas muito mais preocupadas em imitar os lábios das irmãs Kardashian do que em fazer uma carreira. E eu acho isso preocupante." (Carvalho, 2020).

2017). Domingues concluded that overall, all women concurred that feminism had to fragment itself in diverse groups which strengthens it, quoting Manuela Tavares, founder of União de Mulheres Alternativa e resposta (UMAR): "Feminism, which has many branches, amplified and gained other dimensions that today seek to deconstruct the gender binary and assume an identity fluidity" (Domingues, 2017)³⁸.

Sapinho summarily concluded that many traditional habits are still carried out daily, maintaining the heavy burden carried out by women and originating complications such as the "mental load", the uninterrupted mental effort involved in managing the household and family. This concept is discussed in the article "Aritmética conjugal: As coisas nunca ficam como ela quer. Mais vale não fazer." (Wallis, 2019). The author, Maria Wallis, uses the example of a couple, Marta and Pedro, who complain about this situation which is seldom acknowledged. When this couple is interviewed, while Marta assures that she thinks about the majority of domestic work, Pedro just found it "suspicious" to talk about a mental division of tasks. Wallis, however, associates this complete male alienation to a factor that clearly affects women's well-being:

"Marta complains about doing everything, but when it's me doing it, she never likes the final result." I go outside and, everywhere, I see couples holding hands, happy, alien to this common enemy. The mental load is the ghost of our discontent. It doesn't exist in books, it doesn't show in the wedding vows, it's not shared in confessions. However, it is everywhere. Everytime a woman alerts the need of washing the dishes, which the husband promptly does, after realizing there are no more plates, cups or cutlery, another nail is put on Feminism's coffin. (Wallis, 2019)³⁹

3.5 How is this type of information given to the reader, and what advice offered?

After laying out the magazine's perspective of the feminist movement, a textual analysis will be made of the main corpus of selected articles published in *Máxima's* website from 2017 until the first trimester of 2020 (before its refurbishment), given the fact that during this period of time the magazine's team and list of contributing writers suffered little

³⁸ "O feminismo, que tem diversas correntes, ampliou-se e ganhou outras dimensões que hoje procuram desconstruir o binarismo de género e assumir a fluidez de identidades" (Domingues, 2017).

³⁹ "A Marta queixa-se que faz tudo, mas quando sou eu a fazer, ela nunca gosta do resultado final.' Saio para a rua e, por todo o lado, vejo casais de mão dada, felizes, alheios a este inimigo comum. A carga mental é o fantasma do nosso descontentamento. Não existe nos livros, não aparece nos votos de matrimónio, não se partilha em confissão. E, no entanto, está por todo o lado. De cada vez que uma mulher alerta para a necessidade de lavar a louça que o marido prontamente lava, após perceber que não há pratos, copos ou talheres, é colocado mais um prego no caixão do Feminismo." (Wallis, 2019).

to no alterations, allowing a more consistent notion of their approach to quotidian problems in the domestic and familiar realm and their advice to the reader. This section of the corpus is comprised of sixteen articles from the website's sub-section *Behavior* (from the section *Lifestyle*) that cover many quotidian topics in women's personal lives such as marriage, motherhood or how to raise children for equality.

Primarily, in the article titled "Como se sente a dor no feminino" (Stilwell, 2019), the author Isabel Stilwell attempts to determine if pain varies from gender. Ana Pedro, director of the Pain unit at the Fernando da Fonseca Hospital and president of Portuguese Association for the study of Pain (APED), guarantees that men have a higher resistance to pain, while women can be more sensitive to it, ultimately assuring the reader that pain is a phenomenon in which emotional factors are determining⁴⁰. The author highlights an especially decisive factor pointed out by Pedro which is the Portuguese culture, where women find it much easier to manifest their pain and seek help for it, while the male stereotype encourages men to endure it:

But the president of APED emphasizes that men live equally trapped in the role society holds for them. The consequences of the stereotypes that a man doesn't cry, isn't mushy, that doesn't need help, are not mild. What her experience with male patients in situations of acute or chronic pain showed her is that when the disease and pain become severe to a point where it's impossible to keep hiding them, men become depressed very quickly. They find it more difficult to be taken care of, instead of taking care of others, because it moves away from the image of masculinity they want for themselves. (Stilwell, 2019)⁴¹

Here, after approaching the social conception that women are much more "delicate" while men are physically stronger, Stilwell poses the two perspectives of the genders with the help of a specialist to shed light on the challenges faced by both sides, although reassuring the female reader due to the fact that hormonal changes and other factors are regarded. In addition, in the article "'Não precisa de ficar tão emocional' e outros preconceitos com as líderes femininas" (Avelar, 2020), the author, Rita Silva Avelar, addresses the hardship faced by women professionally. Avelar interviews Sara Falcão

⁴⁰ "Pois é: a dor é um fenómeno complexo e os fatores emocionais são determinantes" (Stilwell, 2019).

⁴¹ "Mas a presidente da APED recorda que os homens vivem igualmente presos no papel que a sociedade lhes reserva. Não são benignas as consequências dos estereótipos que ditam que um homem não chora, não é piegas, não precisa de ajuda. O que a sua experiência com doentes masculinos em situação de dor aguda ou crónica lhe mostrou é que quando a doença e a dor se tornam de tal forma graves que é impossível continuarem a escondê-la, os homens deprimem-se muito rapidamente. Suportam pior ser cuidados, em lugar de cuidadores, porque se afasta da imagem de masculinidade que querem para si." (Stilwell, 2019)

Casaca, professor at Lisbon School of Economics & Management (ISEG) and specialist in gender equality at work. Although this dissertation discusses a more private realm of women's lives, Casaca's response was considered relevant to this research, as she guarantees that one must receive an egalitarian education in a familiar context in order to improve our actions in a social and professional environment:

An education towards the equality between women and men. If it's not possible to assure that it is that way since birth, in the familiar context, that it is clearly present in preschool education. An education like that makes us more socially responsible in every domain of social life where we then participate as young people and adults. (Avelar, 2020)⁴²

The author, Rita Silva Avelar, in order to further elucidate the reader, asks Casaca what needs to change in terms of gender equality in the workspace and beyond⁴³. She thus suggests the implementation of economic and political measures that promote a social ideal that is capable of transcending into our social practices.

It is important to integrate in a firm, coherent and articulate way, the principle of equality between men and women in every domain of politics and intervention. It must be a political project, not only for the State but every agent- economic, political... for all of us. At the end, a life project, a societal ideal transposed to our social practices, which should mobilize us as a collective, that should be wanted by each individual, by all men and women, reflected on every relationship we establish, in all domains, from intimate relationships to professional. (Avelar, 2020)⁴⁴

An equally significant aspect of the social bigotry faced by woman is portrayed in the video titled "Be a Lady, they said", posted in February 2020 by the magazine *Girls. Girls. Girls.*, where the actress Cynthia Nixon narrates a text originally written by a student in the University of Vermont (Rainville, 2017) showing the scrutiny women are under in their daily lives, as an outcome of the stereotypes surrounding the concept of womanhood, resulting in endless paradoxes. This video is covered in an article titled "Be a lady (they said) — mas

⁴² "Uma educação para a igualdade entre mulheres e homens. Se não é possível assegurar que assim é no berço, no contexto das famílias, que esteja claramente presente logo na educação pré-escolar. Uma educação assim torna-nos mais socialmente responsáveis em todos os domínios da vida social em que depois participamos como jovens, adultos e adultas." (Avelar, 2020)

⁴³ "O que é que precisa de mudar já no que respeita à igualdade de género, no espaço de trabalho e não só?" (Avelar, 2020).

⁴⁴ "Importa integrar de forma firme, coerente, articulada, o princípio da igualdade entre homens e mulheres em todos os domínios de política e de intervenção. Tem de ser um projeto político, não só do Estado mas de todos os agentes – económicos, políticos... de todos e todas. No fundo, um projeto de vida, um ideal de sociedade transposto para as nossas práticas sociais, que nos deve mobilizar enquanto coletivo, que deve ser desejado por cada indivíduo, por todos os homens e mulheres, refletido em todas as relações que estabelecemos, em todos dos domínios, desde as relações íntimas às profissionais." (Avelar, 2020)

quem são ‘eles’, afinal?” (Fleming, 2020), where the author, Pureza Fleming, tries to uncover who exactly are “they” referred by Nixon: are they men who created an unattainable female figure, or are they women who criticize each other too easily? At that instant, after revealing the hypocrisy of the patriarchal society, Fleming holds women accountable as well: “How many times were we, women, the worst enemies of our sex? On social media we are all very united and friendly, however in real life, in the rawness of the quotidian, it is a fact that we, women, are often the biggest obstacle to the acceptance of being, in fact, who we are and how we are- fat, thin, tall, short, messy or tidy, whores or saints.” (Fleming, 2020)⁴⁵.

During this process of discovery of the “they” in question, Fleming quotes another article of her authorship, “A culpa, esse sentimento tão feminino” (Fleming, 2019b), where she interviewed the psychologist António Tomás, who affirmed that the greatest instigators of female sense of insufficiency and guilt for not meeting such standards were, in fact, women, especially through a constant comparison between each other. Equivalently, it is relevant to mention the article “Não, isto não são os novos 20” (Wallis, 2019a) where the author Maria Wallis discussed the contemporary understanding of life at 30 years old and what is expectable at that age, “those things everyone does”, such as marrying or having children:

What are ‘those things everyone does’? we don’t know for sure. But we want the same. Why is that good? We don’t know either, but the basic instinct suggests to us to follow the herd. Therefore, by 30 years old I would, obviously, be married (basic), with children (isn’t that the normal?), even if neither have crossed my mind. (Wallis, 2019a)⁴⁶

(Not so) curiously, these “things” are just the milestones expected to be achieved at adult age that instill a social condemnation, or guilt, disclosed by Fleming in “A culpa, esse sentimento tão feminino” (Fleming, 2019b).

The first big dose of guilt arose when i got pregnant, at 21 years old. The dose increased when, by my decision, me and the father didn’t stay together. Then came the guild of, in the meantime and as the years went by, I didn’t give my son a family: more siblings,

⁴⁵ “Quantas e quantas vezes fomos nós, mulheres, as piores inimigas do nosso sexo? Nas redes sociais somos todas muito unidas e amigas, contudo na vida real, na crueza do quotidiano, facto é que somos muitas vezes nós, mulheres, o maior entrave à aceitação de sermos, de facto, quem somos e como somos — gordas, magras, altas, baixas, desleixadas ou super produzidas, umas pegadas ou umas santas.” (Fleming, 2020)

⁴⁶ “O que é isso de ‘aquelas coisas que toda a gente faz’? Não sabemos ao certo. Mas queremos igual. Porque é que isso é bom? Também não fazemos ideia, mas o instinto básico sugere-nos seguir o rebanho. Posto isto, aos 30 anos eu ia, obviamente, estar casada (básico), com filhos (não é o normal?), mesmo se nem uma coisa nem outra me tivessem passado pela cabeça.” (Wallis, 2019a)

new family members. The so-called ‘home’. More Guilt. And guilt, again, because if I had chosen another profession I would be able to afford a housekeeper that would take care of the house and allow me to study with my son (Fleming, 2019b)⁴⁷

Although Fleming firstly admits her most recent guilt was triggered by the fact that her son was failing his school year, she then becomes aware of the countless sources of guilt in her female friends’ lives, from not achieving the desired physical appearance especially for their spouse, not finding the right partner or simply having an argument with their children, varying, she concludes, from almost every daily situation. The psychologist Paula Trigo da Roza, interviewed by Fleming, traces culpability to not only demanding or negligent parents, but also to the weight of Catholicism in Portugal, which instils guilt in a non-constructive way, using a catholic prayer to exemplify: “through my fault, through my most grievous fault” (Fleming, 2019b)⁴⁸. Nonetheless, António Tomás defends that the guilt load dates from many decades ago, when the domestic realm already set high standards for women, in the 90’s the appearance of the so-called “working woman” set impossible boundaries to women.

“Women started to need to be focused on several battlefields, from the home to children, their husband, physical appearance and, of course, their career. There is an ideal woman, supposedly well established in terms of the standards defined by the ‘working woman’ of the 90’s. It is believed that women must be almost superhuman”, continues the psychologist. However, the load of guilt comes beforehand. Even when women stayed at home, the levels of demand were already abyssal: the house had to be clean and immaculate, the best and most well-prepared meals should be served to the family every day, still with some space remaining for some participation in the communal and social life in the city they lived in. It’s like the syndrome of the perfect woman was in the female gender’s DNA. (Fleming, 2019b)⁴⁹

⁴⁷ “A primeira grande dose de culpa surgiu quando engravidei, aos 21 anos. A dose aumentou quando, por decisão minha, eu e o pai não ficámos juntos. Depois veio a culpa de, entretanto e com o passar dos anos, eu não ter dado ao meu filho uma família: mais irmãos, novos familiares. O chamado “lar”. Mais culpa. E culpa, outra vez, porque se tivesse escolhido outra profissão eu poderia pagar a uma empregada doméstica que tratasse da casa e que permitiria que eu estudasse com o meu filho.” (Fleming, 2019b)

⁴⁸ “Minha culpa, minha tão grande culpa” (Fleming, 2019b), an excerpt from *Confiteor*, meaning “I confess” or “I acknowledge”. It is one of the prayers that can be said during the Penitential Act at the beginning of Mass, originally in latin “mea culpa, mea maxima culpa” (Fleming, 2019b).

⁴⁹ “As mulheres passaram a ter de estar focadas em vários campos de batalha, da casa aos filhos, passando pelo marido, pela aparência física e, claro, pela carreira. Existe uma mulher ideal, supostamente muito estabelecida em termos de padrões definidos pela ‘working woman’ dos anos 90. Acha-se que a mulher tem de ser quase um ser sobre-humano”, continua o psicólogo. Contudo, a carga da culpa vem de trás. Mesmo quando as mulheres ficavam em casa, os níveis de exigência já eram abismais: a casa tinha de estar limpa e imaculada, as melhores e mais bem preparadas refeições deveriam ser servidas à família todos os dias, sobrando ainda espaço para alguma participação na vida comunitária e social da cidade em que se habitava. É como se a síndrome da mulher perfeita estivesse no ADN do sexo feminino.” (Fleming, 2019b)

Besides this ideal, Tomás concludes that part of the guilt comes from not only the comparison to other women, but from the imaginary woman, resulting of two factors such as what is transmitted from mothers to daughters about what should be a women's role as well as the boom in the cosmetics industry which "sharpens" the female competition (Fleming, 2019b). This is a clear and, unfortunately, current result of what Wolf (1990) described as the "beauty myth", which instilled unrealistic beauty standards to comply with the industry's necessities, maintaining a restraint that Wolf compares to the "feminine mystique" (Friedan, 1963), which valued physical attributes to the male pleasure while downgrading others such as intelligence or independence.

The competition among women, as the psychologist clarifies, also comes and greatly from what is taught from mothers to daughters about what should be a woman's role, that perfect being who's capable of everything. Just as important in the equation is the boom of the cosmetics' industry which appears to sharpen the female competition, already intense (...). "Part of the blame comes from the comparison with the other [woman] which is another imagined/idealized", he clarifies. (Fleming, 2019b)⁵⁰

"Guilt" is frequently found word in *Máxima's* online articles, especially when discussing motherhood. Another example of it is "Um miúdo criado sem limites tornar-se-á um miúdo problemático!" (Fleming, 2019a), where the author describes a Sunday brunch she attended with friends, ruined by a little girl who repeatedly interrupted them, with no reaction from her parents. Fleming thus reflects on modern education, discussing with the psychologist Filomena Dominguez the modern working and school schedules and the struggle working women find in balancing their job and family, not benefiting from enough quality time with their children. However, Dominguez reiterates a "cultural relation between guilt and women" (the previously mentioned pressure to be good in all areas of life) which by instigating blame in women for their imperfection, leads to over-compensating with complete freedom:

(...) a great part of the problem is really the guilt women have always carried- there is a cultural issue that relates guilt and woman- and that, currently, intensified. Nowadays, a mother has to be good at everything she does- good mother, good wife, good friend, good, not good, because the way things are, excellent professional- thin, cute, smart, intelligent and so on. "The position became extremely heavy physical and emotionally

⁵⁰ "A competição entre mulheres, conforme clarifica o psicólogo, vem também e em grande parte daquilo que é ensinado de mães para filhas acerca do que deve ser o papel da mulher, esse ser perfeito capaz de tudo. Não menos importante na equação é o boom da indústria da cosmética que surge para aguçar a competição feminina, já de si renhida (...). 'Parte da culpa vem da comparação com a outra [mulher] que é uma outra imaginada/idealizada', esclarece." (Fleming, 2019b)

for women. And that generates a lot of guilt. The mother suffers greatly and what happens with that guilt? Results in compensation” (Fleming, 2019a)⁵¹

This pressure that remains on women’s shoulders is equally mentioned in the article “Candace Bushnell: ‘Os homens são muitas vezes uma decepção para as mulheres’” (Fernandez, 2019), based on an interview with the author of the successful television series “Sex and the City”, Candace Bushnell, regarding the release of her book, *Is There Still Sex in the City?*. Throughout the interview, the author of the article, Aline Fernandez, and Bushnell discuss the modern woman’s romantic relationships in comparison the 90’s when the show premiered, being considered a pioneer work for its depiction of the complexity of female sexuality and single life. Although being unmarried at 30 years old was a much bigger source of scrutiny at the time of the show’s premiere, Bushnell concludes that women face even more pressure to lie about their lives, covering under a veil of seeming perfection.

Women feel a lot of pressure, in many ways, to lie about their lives. And part of it is because if things go wrong it always seems like it’s our fault. (...) Nowadays, with social media, there is even more pressure to seem like everything is under control and everything is perfect. And, to women, it is frequently told that a relationship will complete them or solve all of their problems and relationships don’t do that. (Fernandez, 2019)⁵²

As Bushnell (2019) stated, women are still told that a relationship will complete them and solve all problems. In the article “Qual é o preço de se ser solteira em Portugal?” (Fleming, 2019), the author Pureza Fleming evaluates the astounding costs of being a single woman in Portugal. Fleming interviews the sociologist and investigator at CIEG (Centro Interdisciplinar de Estudos de Género), Bernardo Coelho, which pointed out a crucial factor that contributed to the female financial dependency on the other gender: financial stability, given the fact that the salaries in the country were among the lowest in Europe at the time, being women the least paid due to the gender disparity, generating “feminine precarity”:

⁵¹ “(...)grande parte do problema é mesmo a culpa que a mulher carrega desde sempre - há uma questão cultural que relaciona culpa e mulher - e que, atualmente, se intensificou. Nos dias que correm, a mãe tem de ser boa em tudo o que faz - boa mãe, boa mulher, boa amiga, boa, boa não, pois como as coisas estão, excelente profissional -, magra, gira, esperta, inteligente e por aí fora. ‘O cargo tornou-se extremamente pesado física e emocionalmente para a mulher. E isto gera muita culpa. A mãe sofre imenso e o que acontece com esta culpa? Resulta em compensação’”(Fleming, 2019a).

⁵² “As mulheres sentem muita pressão, de muitas maneiras, para mentir sobre as suas vidas. E parte disso é porque se as coisas correm mal parece sempre que a culpa é nossa. (...) Hoje em dia, com as redes sociais, há ainda mais pressão para parecer que está tudo controlado e que tudo é perfeito. E, às mulheres, é frequentemente dito que um relacionamento vai completá-las ou vai resolver todos os seus problemas e os relacionamentos não fazem isso.” (Fernandez, 2019)

“Not only are the salaries in Portugal some of the lowest in Europe, but women are also the worst paid, with the aggravating factor that this is a scenario that happens through all phases of their lives and not only in the beginning of their professional life.”(...) The injustice shows even greater if we consider that ‘[women] are the ones who have the higher success rate in their education path. Female precarity is a reality. (Fleming, 2019)⁵³

The most punished by this reality are naturally single mothers. The author, Fleming, quotes the sociologist Sónia Cardoso’s PhD thesis, *Conciliação Família-Trabalho em Famílias Monoparentais: uma abordagem comparativa de género* (Cardoso, 2013, 45-46), where she confirms that the conditions implied in this “female precarity” instigated the highest stress levels in single mothers:

Single mothers are the ones having the most trouble balancing family-work. In this group, the less educated single mothers, with precarious jobs and low income, who present the highest levels stress related to this balance, they have less people to resort to for help in child care, while, due to their low economic resources, they can’t afford child care services that allow them to look after their children in a continuous and safe manner. (Fleming, 2019)⁵⁴

Such as previously mentioned, factors such as the working conditions and the “mental load” lead to an overload of domestic tasks that takes a toll on women’s mental and physical health, who surpass their abilities to execute them. In the article “O tempo das mulheres estica?” (Carvalho, 2019), the psychologist Conceição Nobre advises the reader to ask for help, dividing tasks among the rest of the family, in order to be able to perform their role as an educator to their children:

“Sometimes women act with a sense that they must do everything for the family’s wellbeing. That belief, which creates a series of automatic thoughts and emotions which lead women to do much more beyond their limits, it couldn’t be worse for the family.” (...) [And adds that] it is necessary to invest in a solution that begins with women themselves dissolving the preconception of having to do everything and start to ask for help and delegating. A woman has an educational and formative role in the respective

⁵³ “Não só os salários em Portugal são dos mais baixos da Europa, como as mulheres são as mais mal pagas, com a agravante de que este é um cenário que acontece em todas as fases das suas vidas e não apenas no início da vida profissional.’ (...) A injustiça mostra-se ainda maior se se considerar que ‘são [as mulheres] quem tem, no percurso escolar, maior taxa de sucesso. A precariedade no feminino é uma realidade” (Fleming, 2019).

⁵⁴ “As mães solteiras são as que têm mais dificuldade em conciliar família-trabalho. Dentro deste grupo são as mães solteiras pouco escolarizadas, com trabalhos precários e baixos rendimentos, que apresentam níveis de stress na conciliação mais elevados, têm menos pessoas a quem recorrer na ajuda e apoio nos cuidados às crianças, ao mesmo tempo que, por terem poucos recursos económicos, não podem pagar serviços de cuidados às crianças que lhes permitam cuidar dos seus filhos de forma continuada e segura.” (Fleming, 2019)

family and should not accumulate all the tasks because the remaining members of the family don't do them correctly or protest for having to do them. (Carvalho, 2019)⁵⁵

In three studies examined with Nobre, although the first one conducted by the University of Georgia (Shockley et al., 2017) claims that both genders struggle to manage work and family, International Labour Organization's report concluded that employed women spend a daily average of four hours and thirty minutes dedicated to domestic work, while men spend only one hour and twenty-three minutes (Beghini, Cattaneo and Pozzan 2019). Lastly, Fundação Francisco Manuel dos Santos concluded that, in comparison to men, Portuguese women are responsible for domestic work by over threefold (Sagnier and Morell, 2019). In the article "As verdadeiras bases para uma família feliz", (Avelar, 2018a) the author Rita Silva Avelar interviews the sociologist and family mediator Maria José Núncio, who confirms that women are still the main workers in the household. "Women are still, in fact, the great domestic workers, in the sense that they are still in charge of most household tasks and care (whether of their children or older and/or dependent relatives)." (Avelar, 2018a)⁵⁶.

Núncio exemplifies the problem by pointing out the existence of stereotypes regarding what should be a woman's priority, which ultimately instigate guilt among women, implying a choice between work and family, which is not asked to men. To this problem, although she recognizes the increasing participation of men in these areas, Núncio claims the solution is to find a balance is solely an education based on equality:

(...) the truth is that stereotypes still bring up a feeling of guilt and a feminine duality as if it were normal that women are expected to opt between work and family, when such option is not asked from men. There was, in fact, significative progress, namely in the legislative branch, now mentalities and models need to be worked and those don't change with a decree, only by means of a more equal education. (Avelar, 2018a)⁵⁷

⁵⁵ "Por vezes, as mulheres agem com a noção de que têm de fazer tudo a bem da família. Esta crença, que gera uma série de pensamentos automáticos e emoções que levam as mulheres a realizar muito mais para além dos seus limites, não podia ser pior para a família." (...) [E acrescenta que] é preciso investir numa solução que começa por ser as próprias mulheres a desfazer o preconceito de terem de fazer tudo e começarem a pedir ajuda e delegar. A mulher tem um papel educativo e formativo com a respetiva família e não deve acumular todas as tarefas porque os restantes membros da família não as fazem corretamente ou protestam por terem de as fazer." (Carvalho, 2019)

⁵⁶ "Sucede, de facto, que as mulheres são ainda as grandes obreiras do doméstico, no sentido em que ainda lhes cabe a maior parte das tarefas domésticas e de cuidado (quer aos filhos quer a familiares mais velhos e/ou dependentes)." (Avelar, 2018a)

⁵⁷ "(...) a verdade é que os estereótipos ainda fazer emergir um sentimento de culpa e uma dualidade no feminino como se fosse "normal" que da mulher se espere que opte entre trabalho e família, quando tal opção não é pedida aos homens. Houve, de facto, um progresso significativo, nomeadamente em matéria legislativa,

In the article titled “5 formas de educar as crianças para a igualdade” (Avelar, 2019), the author gives five direct and simple guidelines to promote this parity on a daily routine, based on the advice of the authors of the books *We Should All Be Feminists* (Adichie, 2014), *Mamá, Quiero ser Feminista* (de la Cueva, 2016) and *Feminismo para Principiantes* (Varela, 2005). The first recommendation is to avoid gender stereotypes in the childhood, quoting Adichie’s example of cooking, which is usually assumed to be a “pre-installed” knowledge in girls:

Never say one should do or stop doing something for being a girl. This is one of the ideas reinforced by Adichie in her book. The same goes for boys: the creation of stereotypes should be avoided in childhood. One of the examples given in the book is cooking. “knowing how to cook is not a pre-installed knowledge in the vagina, cooking is something that is learned” (...) (Avelar, 2019)⁵⁸

Besides quoting other pieces of advice such as fighting for a fair world and reinforcing the power of information through reading, Avelar quotes Adichie yet again by suggesting that the reader learns to question their and their children’s surroundings, reflecting on daily situations. “Equality is not learned like a dogma, but also through a personal reflection and an attentive reflection to daily situations- here, language has an important role. (...) For example, no matter how much we call our daughters princess with good intention and affection, this is ‘a word loaded with presumptions, delicateness is associated with the female figure, and the prince that will rescue her’” (Avelar, 2019)⁵⁹.

Related to parenthood is the article “As mães da geração millennial estão a desafiar os cânones estabelecidos há décadas” (Avelar, 2018) precisely for this need for questioning. In an interview to the sociologist Dulce Morgado Neves, she recognized an increasing interest in gender equality among mothers of the millennial generation due to their engagement in social media and internet in general, generating open discussion about motherhood or their children’s upbringing and applying innovative patterns or even consuming habits.

agora há que trabalhar mentalidades e modelos e esses não mudam por decreto, mas apenas por via de uma educação mais paritária.” (Avelar, 2018a)

⁵⁸ “Nunca dizer que se deve fazer ou deixar de fazer uma coisa por se ser rapariga. Esta é uma das ideias reforçadas por Adichie no seu livro. O mesmo para os rapazes: a formação de estereótipos deve evitar-se na infância. Um dos exemplos dados no livro é o de cozinhar. ‘Saber cozinhar não é um conhecimento pré-instalado na vagina, cozinhar é algo que se aprende’(...)” (Avelar, 2019)

⁵⁹ “A igualdade não se aprende como um dogma, mas também através de uma reflexão pessoal e da observação atenta às situações do dia a dia – aqui, a linguagem tem um papel importante. (...) Por exemplo, por mais que chamemos princesas às nossas filhas com boa intenção e carinho, esta ‘é uma palavra carregada de presunções, a delicadeza é associada à figura feminina, e ao príncipe que a resgatará’”. (Avelar, 2019)

“We’re also talking about women qualified on an educational and professional level who were socialized in more egalitarian contexts in terms of gender and more open and diversified when it comes to values and life ethics. (...) They are, perhaps, the mothers that ‘give body’ to the countless shares, the discussion forums and the fruitful debate we find on the internet and social media about motherhood experiences and the choices regarding the education and child care. (...) In contrast, the millennial mother is an informed mother who adopts, when raising her children, behavioral and consumption patterns that are innovative and, sometimes, challenging to the canons that are more common and established for decades by families, health professionals, educators or the markets”. (Avelar, 2018)⁶⁰

Equally important to mention is the article “Ser Dona de Casa não é trabalhar?” (Mata, 2017) containing a translation of a text written and posted on the social media platform Facebook by the American tattoo artist Ryshell Castlebury. Depicting a fictitious conversation between a man, his psychologist and finally the patient’s wife. During this conversation, the psychologist asks the patient about his routine, described by the latter with daily household tasks and parental responsibilities that his wife solely entails, constantly restating that she doesn’t work, while he does have a job at the bank. After this conversation, the author advises the reader to appreciate women in their lives, as this is the life of thousands of women worldwide, concluding with the answer a housewife gave him to the question “are you a working woman or just a housewife?”.⁶¹

“I’m a mother. I’m a wife. I’m a daughter. I’m the alarm clock. I’m the cook. I’m the housekeeper. I’m the teacher. I’m the babysitter. I’m the nurse. I’m the manual worker. I’m the insurance agent. I’m the counselor. I’m the one who comforts. I don’t have holidays. I don’t have the right to be sick. I don’t have a day off. I work day and night. I’m on guard all the time. I don’t get a salary and... still I keep listening to the phrase ‘But what do you do all day?’” (Mata, 2017)⁶²

⁶⁰ “Falamos também de mulheres escolar e profissionalmente qualificadas que foram socializadas em contextos mais igualitários em termos de género e mais abertos e diversificados no que se refere a valores e éticas de vida.(...) São, porventura, estas mães as que ‘dão corpo’ às inúmeras partilhas, aos fóruns de discussão e ao frutífero debate que encontramos na Internet e nas redes sociais acerca das experiências de maternidade e das escolhas relativas à educação e ao cuidado das crianças.(...) Por outro lado, a mãe millennial é uma mãe informada que adota, na criação dos seus filhos, padrões de comportamento e consumo inovadores e, às vezes, desafiantes dos cânones mais comuns e estabelecidos há décadas pelas famílias, profissionais de saúde, educadores ou pelos mercados’.” (Avelar, 2018)

⁶¹ “És uma mulher que trabalha ou és só dona de casa?”. (Mata, 2017)

⁶² “Sou uma mãe. Sou uma mulher. Sou uma filha. Sou o alarme despertador. Sou a cozinheira. Sou a mulher das limpezas. Sou a mestra. Sou a babysitter. Sou a enfermeira. Sou a trabalhadora manual. Sou a agente de seguros. Sou a conselheira. Sou a que consola. Não tenho férias. Não tenho direito a ficar doente. Não tenho um dia livre. Trabalho de dia e de noite. Estou de guarda o tempo todo. Não recebo ordenado e...ainda assim continuo a ouvir a frase ‘Mas o que fazes o dia inteiro?’.” (Mata, 2017)

Just as damaging as the cultural feminization of domestic work is the imposition of motherhood as an “accomplishment”. In the article “Arrependida de ser mãe?” (Pires, 2017), Orna Donath, author of the book and study *Regretting Motherhood* (2015) gives an interview about her experience talking to women who, as the title suggests, regret having children. Donath would discover that about a third of interviewed women never wanted motherhood, but felt “an enormous pressure from society, their families and boyfriends or husbands” while the other third didn’t give the subject much thought due to the generalized idea of being the “natural course of life”. The last third admitted they thought motherhood would complete a void in their lives, instead making them more chaotic. What Donath found surprising was society’s refusal of admitting the possibility of regretting motherhood:

“What surprised me the most (or maybe not?) was watching society’s insistence on refusing to accept that regret- which is an emotional state that can follow any decision taking and any relationship- could be associated with the transition to motherhood. (...) All of it has to do with not facing maternity as a mythical concept and starting to look at women as human beings- we have to understand that flesh and bone women can also think and feel like they made a mistake. Society’s reaction to regret is predictable, because to admit regret is dangerous. Admitting it would oblige to rethink about a social scheme which benefits entire nations, the economy, the capitalist logic and patriarchal interests. Therefore, many societies won’t stop transmitting the message that being a mother is part of the woman’s nature.” (Pires, 2017)⁶³

In conclusion, Donath revealed that in every country where her book was published (there is a Portuguese version titled *Mães Arrependidas*, 2017) the feedback was similar: while some people identified with it and “comprehended its social meaning”, others refused to accept the possibility of regretting parenthood (Donath, 2017). The final article under analysis is “Novo mundo, novas regras. A segunda revolução sexual” (Knight, 2019), which precisely covers the worldwide debate instigated by the #MeToo movement, which urges women (and men) to report and eradicate sexual harassment and gender-based violence.

According to the author, India Knight, the movement triggered a sexual revolution, but most importantly, a feeling of unity among women by sharing the recent sacrifice and abuse

⁶³ “O que mais me surpreendeu (ou talvez não?) foi assistir à insistência da sociedade em recusar aceitar que o arrependimento – que é um estado emocional que pode acompanhar qualquer tomada de decisão e qualquer relacionamento – pode estar associado à transição para a maternidade. (...) Tudo passa por não encararmos a maternidade como um conceito mítico e começarmos a olhar as mulheres como seres humanos – temos de compreender que mulheres de carne e osso também podem pensar e sentir que cometeram um erro. A reação da sociedade ao arrependimento é previsível, porque admitir este arrependimento é perigoso. Admiti-lo obrigaria a repensar um esquema social que beneficia nações inteiras, a economia, a lógica capitalista e interesses patriarcais. Por isso, muitas sociedades não vão parar de transmitir a mensagem de que ser mãe faz parte da natureza da mulher.” (Pires, 2017)

they still endure. Knight uses her own generation (being born in 1965) as evidence of the normalization of female harassment by the opposite gender, which has been gradually dismantled. The recent concept of “date rape”⁶⁴ or volunteer intercourse to avoid forced intercourse are some of the situations used to illustrate this normalization, as Knight recalls they would be deemed as mundane in the past decades.

Many of my friends had volunteer sexual relations to avoid the alternative: forced sex. We did it at home, at a party or in every island during a trip in Greece. We all had courtesy sex because saying no compelled to an enormous effort and to justifying the denial. And we said yes as a matter of convenience and good manners. (Knight, 2019)⁶⁵

Ultimately, Knight (2019) concludes that there is a male belief that women should ultimately please considering this dynamic as clearly dated, she advising the new generation of women to establish their boundaries with no fear, stating that a woman’s sexuality is solely hers to rule:

There is a general feeling among men that a woman should please. As we grow up, we learn to be socially soothing: we sit at a table, at dinner, full of bored men and, immediately, we make the conversation vibrate, we laugh, play, flatter and flirt. (...) the perspective that we have to be constantly at service to be very pleasing is outdated. What really matters is that a woman’s sexuality is a hundred percent hers to use and concede or not, how she wishes. (Knight, 2019)⁶⁶

3.6 Analysis of results

Bearing in mind the intent to understand which quotidian problems faced by women in their domestic and familiar environment are discussed in *Máxima*’s magazine content, the results of the qualitative analysis will be explained. The concepts which emerged throughout the literary revision are the “otherness”, the “eternal feminine”, the “feminine mystique”, the domesticity discourse of Estado Novo, “motherhood as fate” (heavily reinforced during

⁶⁴ Rape that occurs in a social environment, usually with the help of drugs administered without the victim’s awareness.

⁶⁵ “Muitas das minhas amigas tinham relações sexuais voluntárias para evitarem a alternativa: o sexo forçado. Faziam-no em casa, numa festa ou em cada ilha durante uma viagem pela Grécia. Todas nós fizemos sexo por gentileza porque dizer que não obrigava a um esforço enorme e a justificar a negação. E dizia-se que sim por uma questão de conveniência e de boas maneiras.” (Knight, 2019)

⁶⁶ “O sentimento geral entre os homens é de que a mulher deve agradar. À medida que crescemos, aprendemos a ser socialmente apaziguadoras: sentamo-nos a uma mesa, ao jantar, cheia de homens aborrecidos e, de imediato, fazemos a conversa vibrar, rimos, brincamos, lisonjeamos e flirtamos.(...) a perspectiva de que temos de estar sempre de serviço para sermos muito agradáveis está ultrapassada. O que realmente interessa é que a sexualidade da mulher é cem por cento dela para usar e conceder ou não, como ela desejar.” (Knight, 2019)

the regime), the distribution of domestic tasks between heterosexual couples, the “beauty myth”, female financial dependency/instability and the overpowering of male desires over female’s. *Máxima*’s narrative of the contemporary Portuguese female reader’s reality and problems described or created by these same concepts then will be analyzed.

Primarily, the repercussions of the patriarchal society are evident in the article “Como se sente a dor no feminino” (Stilwell, 2019), which focuses on debunking the conception that women feel more pain than men, with the contribution of the psychologist Ana Pedro, who provides evidence that men don’t express physical or psychological pain for numerous factors, one of them the Portuguese culture. Here, the patriarchal culture became an obvious variable, as the author of the article, Isabel Stilwell, acknowledges the “delicate” and fragile image associated with women, opposed to the strong male figure. Although Stilwell covers this dynamic reminiscent of the previously discussed “Otherness”, contrasting it to the repercussions it also brings to men, the final tone of the article assures the reader that it might seem like women feel more pain due to a number of factors, validating them.

The same issue is reflected in the article “‘Não precisa de ficar tão emocional’ e outros preconceitos com as líderes femininas” (Avelar, 2020). The article’s author, Rita Silva Avelar, seeks to dismantle the prejudice against women in leadership positions, interviewing Sara Falcão Casaca, who identifies the exaggerated scrutiny women face in work positions previously occupied by men, often leading them to finally want to please the misogynistic majority in order to succeed. This problem is also present in the article of the complementary corpus “Dia da Mulher: ‘As mulheres têm medo’” (Carvalho, 2020), where the interviewee Clara Ferreira Alves says that women are still put in a much more precarious situation than men on financial, political and social level. Manuel Dias Coelho, the director of *Máxima*, confirms that dynamic in the interview conducted during my internship, exemplifying an occasion when he asked the hostess of a debate TV program why they didn’t have many female guests, to which she replied women were so scrutinized many of them did not want to be in it (Coelho, 2019, 3). While Casaca guarantees that without an egalitarian education during childhood and a combination of social and economic changes that promote fair opportunities for women, gender equality cannot be achieved (Avelar, 2020), Alves and Coelho contemplate a very daunting outlook for women and question the occurrence of such opportunities in the near future.

Just as relevant is the identification of social stereotypes resulting from the patriarchal society that women are normally advised to avoid in *Máxima*'s articles. In “5 formas de educar as crianças para a igualdade” (Avelar, 2019), the author Rita Silva Avelar uses as a main reference the book *We should all be Feminist* (Adichie, 2014), which the newspaper *The Telegraph* considered “one of the most important books of the year”. Showing a clear support to the feminist movement, Avelar highlights five advice to raise children equally. By facing the patriarchal system, Avelar incentivizes the reader to inform herself and question her surroundings as much as possible, relating the lack of information with the maintenance of gender disparity. She uses examples from the quotidian such as calling girls “Princess” repeatedly, which reinforces the association of the feminine with fragility, besides inherently referring to the typical fairytales, where the prince will rescue the princess. This dynamic of the male hero and the female otherness confirms Beauvoir's theory that glorifies men and alienates the most part of a woman's identity, where she is deemed as property. Avelar also advises the reader to avoid incentivizing girls to learn household duties such as cooking or cleaning, while not doing it to boys, stating that “cooking is not a pre-installed knowledge in the vagina, but something one learns” (Avelar 2019). The conception that women have a natural predisposition to domestic work and child care is an aspect of the “feminine mystique”, finding particular emphasis in Portugal during the dictatorship. This aspect is repeated in my interview to Rita Lúcio Martins, executive director of *Máxima* at the time: primarily, the demand of girls to, from a young age, take up a large portion of the household tasks without asking anything of the sort from boys, which Martins recalls happening to friends of hers (Martins, 2019, 1).

This issue is also present in the article “Não, isto não são os novos 20” (Wallis, 2019a), where the author mentions “the things everyone does”, which would include marriage and motherhood. There is an insinuation that socially, the absence of these two elements in the author's life constitutes a problem with her. She also states that she never had “visible dreams”, being one of them planning her wedding dress. This labeling of a material item as a “dream” can be related to what Manuel Dias Coelho mentioned at the time of his interview: “femininity is related to futile”, the male with serious topics and concerns; or that women are not expected to think (Coelho, 2019). The “childlike” female behavior was previously discussed not only in Betty Friedan's theory of the “feminine mystique” (1963), but also in the “beauty myth” (Wolf, 1990), which instigates the association of possessions with

perfection or even happiness. The variable of the article's tone is deeply present due to the fact that the author does not delve deeply in such issues, but instead lightheartedly depicts the quotidian of people above 30 years old in the format of a chronicle.

The same format is adopted in the article "A culpa, esse sentimento tão feminino" (Fleming, 2019b), where the author, Pureza Fleming, exposes the immense amount of guilt and overload that she feels as a single mother, transposing the narrative to the examples of her own acquaintances. Fleming consults the psychologist António Tomás, who identifies the impossible standards established for women in the previous decades of the past century, when the pressure to maintain a seemingly perfect home and family was rampant, augmenting with the prototype of the "working woman" who arose during the 1990's and the expansion of the cosmetic industry. Tomás' testimony thus describes the situations depicted in the "feminine mystique" and the "beauty myth", related to a general conception that women must please, being more appreciated for it rather than for their intelligence. Simultaneously, Fleming also interviewed Paula Trigo da Roza, who also points out a cultural relationship between women and guilt, fed by Catholicism, which one can verify in *Estado Novo's* ideology. The patriarchal society is clearly confronted throughout the text, due to the unfair position it put women in, although the representation of both genders surpasses this system's blame, as Fleming highlights Tomás' observation that the greatest instigators of these standards and consequent guilt can be women, especially mothers who transmit them to their daughters, considering it normal.

The same issue between genders is recognized by Rita Lúcio Martins, executive director of *Máxima*, in the interview conducted during my internship (Martins, 2019). Martins recalled when, in an interview to professor Anália Torres regarding gender equality, she asked her what advice she could give to her daughters, to which Prof. Torres replied "what if you had a son?". Martins then recognized that this responsibility put on women is already part of a misogynist society (Martins, 2019, 2).

On the other hand, this conception among women that they should be the sole responsible for their family's wellbeing is corroborated in three articles: firstly, in the article "O tempo das mulheres estica?" (Carvalho, 2019), the author, Carolina Carvalho, writes about the importance of time management in a general manner, but eventually emphasizes the "demand that is imposed on women", the main workers in their homes, as well as the mental and physical consequences it brings (in FFMS' study 71% of women felt

continuously tired). Secondly, these consequences are frequently ignored due to the lack of recognition of domestic work, as written in the Facebook post that inspired the article “Ser Dona de Casa não é trabalhar?” (Mata, 2017). The platform’s users identified with the original post to the extent of “sharing” it 300 thousand times. Lastly, in “Aritmética conjugal: As coisas nunca ficam como ela quer. Mais vale não fazer” (Wallis, 2019), completely different testimonies given to the author by a female and male partner, the first completely alien to the existence of a mental planning of domestic tasks and the other undoubtedly overwhelmed by its presence, confirm the urgent necessity to refurbish the responsibilities and stereotypes that have been cultural and socially attributed to both genders thus far.

The topic of guilt is, as previously mentioned, extensively present in the selected corpus. Just as Martins recognized, women are still seen as the responsible for the majority of their children’s upbringing, a responsibility that is then often taught to their daughters. The article “Um miúdo criado sem limites tornar-se-á um miúdo problemático” (Fleming, 2019) follows a similar structure, beginning with an example in the author’s life followed by a deeper reflection on the topic with the contribution of professionals in the area. In this case, Pureza Fleming interviews the psychologist Filomena Dominguez who assures her that there is a cultural guilt that women “have always carried”, which she believes intensified with the prototype of the “perfect woman”. Although both parents are recurrently mentioned and discussed throughout the article, the demanding work schedules and guilt triggered by this unattainable perfection are associated with the feminine. In the Portuguese scenario, the presence of such guilt in mothers’ due to their career could be associated to the dictator António de Oliveira Salazar’s belief that women’s work outside the home would be disruptive for a family’s wellbeing.

In “As verdadeiras bases para uma família feliz” (Avelar, 2018a), where the author Rita Silva Avelar interviews the sociologist Maria José Nuncio in the sequence of the release of her book “Famílias Felizes sem Segredos” (Nuncio, 2018), Nuncio verifies that gender stereotypes that are still very present in the Portuguese society and regarding what women’s priorities should be, which once again instigates guilt and normalizes the obligation to choose between work and family, which is not asked to men. This problem is inserted in Irène Théry’s theory of “mixité”, which defends an inclusion of men in the domestic sphere and a negotiation between couples that will reach a balance in their lifestyles (Théry, 2001, 269).

Although the dynamic between both parents in a heterosexual couple is described identically throughout the article, Avelar asks Núncio if “women are still the home’s cornerstone”, alluding to the traditional ideal reinforced by the dictatorship. Núncio ultimately recognizes that, in legislative terms, there have been developments which benefit women, although she considers that women are still the main workers at home, thus “mentalities” need to change through an equal education between genders (Avelar, 2018). By contrast, to exemplify these “mentalities”, it is important to mention that in 2016, the survey *Os Usos do Tempo de Homens e de Mulheres em Portugal* not only concluded that “families constituted, still, spaces of inequality” (Perista et al., 2016, 57), but also that, despite the previously discussed inequality of power and domestic work between heterosexual couples, 71% of the responding women defended that the domestic work carried out by them was “fair” (Perista et al., 2016, 84).

Also related to this domestic inequality is “Dizem que este vai ser o milénio das mulheres. Será que nos próximos 987 anos elas vão conseguir efetivamente o poder?” (Coelho 2013, 112), where the author Manuel Dias Coelho uses the typical Portuguese saying as an example of the unlimited presence of misogyny and male dominance, contrasted with the gap between the female figure and power when they can, in fact, be the most influential family member. Ultimately, this urgency to shift mentalities and to rethink social and cultural structures is consolidated in “Agora é que são elas” (Domingues, 2017) where the interviewee Micaela Sapinho points out “cultural habits that are archaically rooted” as a notorious obstacle to feminism.

In “Candace Bushnell: ‘Os homens são muitas vezes uma decepção para as mulheres’” (Fernandez, 2019), the author Aline Fernandez interviewed the acclaimed author Candace Bushnell using questions which connect her work and personal life as a woman, as her quotidian inspired many of her characters. Beyond this personal tone which naturally shapes the narrative surrounding Bushnell’s work, its empiric component and the enormous response from the public to her books and series *The Sex and the City* solidify her remarks regarding the contemporary woman. The fact that Bushnell claims that women being often told that a relationship with a man will solve their problems is another problematic itself, as it is a sign of the clear presence of the theory of “otherness” and the historical glorification of the male power. Similarly, whether in “Feminismo de A a Ser” (Martins, 2019) or in “Reinventar o romance” (Serling, 1991, 65) the reader is once more advised to rethink some

of the limitations posed to the female gender, as, for instance, the interviewee Naomi Wolf indicates that women are taught, from a young age, to fear discussions or conflicts, partially out of fear that it would affect the intimacy with their male partner (Serling, 1991, 65). Combined, these three articles emphasize a necessity to dismantle the conception that arguing towards the achievement of gender equality in every aspect of women's lives should hinder their romantic relationships.

Cynthia Nixon, who was part of the main cast in *The Sex and the City*, is the protagonist of the video which inspires the article “Be a Lady (They Said) — mas quem são ‘eles’, afinal?” (Fleming, 2020) and mimics the endless paradoxes which illustrate how women have been treated by society throughout time. After the author recognizes the current weight of the topic of feminist, she then attempts to find out who are “They” in “They Said”, recalling the example of a psychologist's argument that the greatest instigators of women's shaming are other women in her article “A culpa, esse sentimento tão feminino” (Fleming, 2019b). Ultimately, Fleming holds women accountable for taking up attitudes that hinder other women's development and empowerment, identifying them as the primary driving force towards that objective and against the patriarchal system by themselves.

The article “Novo mundo, novas regras. A segunda revolução sexual” (Knight, 2019) was chosen due to its theme: the “Me Too” movement and the discussion it promoted about sexual harassment which unfortunately has happened at least once in the majority of women's lives. Being born in 1965, the author India Knight talks about the harassment suffered by herself or her friends, although it was often not mentioned using these terms. The lack of punishment of men's harmful behaviors is at the root of the discussion, but also the discussion regarding what can be done to prevent such situations and the definition of the new limits. Knight also points out the discussion surrounding contemporary feminism between both genders, but ultimately appeals to a shift in the male mentality, which often sexualizes and explores women, to achieve a safe environment. Therefore, she clearly exposes the present patriarchal society, using the examples of harassment which very frequently occur when men are in a dominant position which enable such abuse, claiming that the “sexual revolution” starts precisely by taking down the patriarchy. In her discussion regarding the new limits between consent and harassment, Knight confirms that, on the female perspective, there is a necessity to defy the general idea among men that women's purpose is to please and serve.

Female financial instability was also another frequently pointed out issue in the main corpus, not only by Clara Ferreira Alves, but also by Pureza Fleming in “Qual é o preço de se ser solteira em Portugal” (Fleming, 2019). Fleming begins the article with a chronicle by the writer Miguel Esteves Cardoso where he guarantees that people fall in love for a matter of convenience, namely on a financial level. Besides requiring the testimony of professionals such as the sociologist Bernardo Coelho, Fleming also interviews different women who admit the many social and economic difficulties they face daily, leading her to separate romantic love with “reality” when faced with evidenced female precarity due to a number of factors such as the accentuated salary gap between genders in Portugal. In this case, the variable of the patriarchal society become evident through the author’s detachment from the ideal of romantic love to a detailed discussion of the financial precarity that affects Portuguese single women, which the feminist movement has attempted to improve since the movement’s third wave (Press, 2011, 107).

The final two articles discussed in this segment are both integrated in the concept of motherhood. Firstly, in “As mães da geração millennial estão a desafiar os cânones estabelecidos há décadas” (Avelar, 2018), constituted of an interview to the sociologist Dulce Morgado Neves, the interviewee speaks about her work with parenthood, portraying parents of both genders similarly. When the author, Rita Silva Avelar, asks her how she would define Portuguese mothers from the millennial generation, Neves’ mentions that millennial mothers are implementing new forms of perceiving motherhood and education, against common canons, due to their extensive communication and digital debate. The higher level of education of this generation, pointed out in the article, confirms Anália Torres’ theory that women’s entry in the workforce is associated with a higher autonomy and capacity to make decisions in the marital context, steering away from the previous domestic confinement (Torres, 2004, 144) Given the connection both interviewer and interviewee have with the topic of discussion, although they are both women, the use of professionally obtained information on Neves’ behalf consolidates women’s consolidation of power over such an intimate sector of their lives such as motherhood.

Secondly, the article “Arrependida de ser mãe?” (Pires, 2017) follows the format of an interview as well. The author, Carlota Morais Pires, interviewed the sociologist Orna Donath, who had just released a book about her study of women who regret having children, focusing on the results of this research. While doing so Donath mentioned the professional

impulse to delve into the topic of regretting motherhood, to then specify the numerous social and cultural stereotypes surrounding motherhood which lead to a generalized refusal of the possibility of such occurrence. This invisibility is present in both these articles as, bearing in mind the patriarchal society, topics such as motherhood were exclusively reserved to the private female domain, similarly to the doctrine of Salazar, excluding them from the public discussion, transmitted through means of communication, which under a predominantly male dominance (Coelho, 2019, 2-3) are able to regulate the importance attributed to it by the public Mcombs and Shaw (1972, 153-163). Donath ultimately advises a more humane approach to women, with full agency of their body.

Finally, in the complementary corpus, it is worthy of mentioning the encouragement of having faith in a future and possible gender equality, present not only in the interview conducted during my internship to Rita Lúcio Martins, but greatly in the articles “1990: Um ano no feminino... ou quase. A corrida continua”, “As mulheres e os mitos” or the timeline in *Máxima*'s 2015 issue, all of which commend those who have fought for and achieved women's rights thus far, while encouraging the reader to carry on the feminist movement's ideals, consolidating the magazine's will to empower its audience, which is present in many other previously discussed articles that belong to its print or digital formats.

3.7 Conclusion

As a clear supporter of the feminist movement since its founding in 1988, *Máxima* magazine's articles often have the objective of discussing various daily situations when female emancipation is affected and instigating a constant questioning of the reader's surroundings (Avelar, 2019). There is a duality in the magazine's narratives, often commending the progress achieved so far towards gender equality, but mostly pointing out all the social aspects that still require action and reform to promote gender equality and female emotional and physical wellbeing that is undermined by remaining stereotypes surrounding womanhood. Whether direct or indirectly, the reader is often challenged to see their quotidian with other eyes, in order to identify what is being done incorrectly (Mata, 2017). From the concepts of domesticity, to motherhood or the children's education, it was noticeable that the magazine's authors resource often to professionals in the topics covered, as a means of assuring the authenticity of their narratives and following conclusions. From

informing the reader about the feminist ideals to offering direct advice on how to raise children equally and to fight the social and cultural archetype that serves the patriarchy (Martins, 2019), in the *Comportamento/Lifestyle* section of the magazine's website and the other selected articles that cover this type of subject, it is possible to conclude that throughout time the team's narrative has not only accompanied the evolution of the reader's needs, but also promoted critical and individual thinking as a potential future apparatus of change in a social and cultural level. It has also made an effort to cater for the globalized world of today by interviewing women from other countries that are pioneering in subjects such as motherhood (Donath, 2017) or sexuality (Fernandez, 2019), as well as covering international phenomena such as the "Me Too" movement or the feminist movement itself. For this reason, it is possible to notice a thoughtful tone of seemingly trivial topics, in order to give women a platform with access to a discussion about such an intimate aspect of their lives, usually supported by professionals or various testimonies. Summarily, while *Máxima* has expressed its support to feminism, it ultimately reiterates the necessity to deconstruct social and cultural dogmas that still provide an extremely demanding and harming environment for women that is extended to their homes, while such does not happen for the opposite gender.

Final Remarks

As a final result of the literary review, along with the empirical research completed, it is possible to conclude, at a first glance, that in Portugal, there is still a very long journey towards an improved equality between genders. Bearing in mind the historical line drawn between gender, women have been confined to an overall passive identity role, often based on a biological essentialism (Neves, 2001, 25) and unfortunately reproduced throughout the centuries. Under the Catholic light and much of the work that today is deemed fundamental, there was, in fact, a notorious presence of the dynamic pointed out by Beauvoir regarding the “Other” (female) versus the “One” (the male, the hero”) that reiterates a successive depreciation of many of women’s concerns (Beauvoir, 1989, 122).

As previously observed, one could conclude that the fact that women’s movements in Portugal had quite a delayed and turbulent path translates in an inherent resistance to the concepts of feminist or feminism, which is present in the article “Feminismo de A a Ser” (Martins, 2019). Another worrying factor is, hence the dissertation’s focus on the familiar and domestic realm, the division of household tasks. Whereas during the dictatorship women carried the responsibility of all of them, allied to the children’s education and the family’s wellbeing (which consisted of keeping the head of the family happy), the general overview clearly shows that the vast majority of worries and tasks are still on women’s shoulders, this time creating discomfort between many of them and their partner, for the realization of this dynamic’s fallacy and the consequences it brings both on a physical and psychological level (Wallis, 2019).

Nonetheless, the single factor that women were able to start taking their narratives into their own hands in the national media should be celebrated, as they broke many unattainable and unfounded depictions of what a woman should be, which were the projections of solely male staffs’ desires (Friedan, 2010, 91). One of these examples was the refurbishment Maria Lamas started in the magazine *Modas & Bordados* with a focus in valuing the work, art and life of Portuguese women, the most wronged figure in Salazar’s doctrine (Baptista and Fernandes, 2019, 18-19). Although sometimes meeting polarizing responses by the readers, female magazines were able to discuss many more topics than before, exposing the endless restraints imposed on women regarding their sexuality or citizen rights, which is the case in the controversial *Dossier Gisela* (Freire, 2019, 141). This not only opened the door to an

unprecedented discussion between the readers about their own intimacy, but also reflected the freedom of speech felt after the Carnation Revolution, where women participated in meetings, manifestations and even rallies that took female rights out of the male citizen's shadow (Tavares, 2008, 256).

However, the Portuguese feminist cause is marked by a lack of definition and strength from its beginning to this very day. Against the tough adversaries that the movement faced, it had no space for its discussion in the public realm, even leading many feminist groups to critique each other due to lack of clarity or even mixed structures (Tavares, 2008, 58-59), while some of them didn't even identify as feminists in the first place. When the movement entered its third wave, this problem only intensified, especially with the appearance of more radical actions perpetrated by radical groups, which only discredited feminism even more. Although the cause never perished on a national context, and can be considered responsible for feats such as free contraception or legal abortion, which would only be accepted in the referendum of 2007, these flaws are prominent. This situation was confirmed in both interviews made to the Editor-in-chief and the Director of *Máxima*. While the first showed a clear hope for the future of gender equality in Portuguese society, the latter lamented the lack of power among Portuguese women, which lead to a waiver from situations of challenging the social and patriarchal norms, due to the heavy scrutiny they're put under (Coelho, 2019).

To provide a final illustration of the unequal demand posed to both genders in their quotidian, for example, in *Os Usos do Tempo de Homens e de Mulheres em Portugal* (Perista et al., 2016), it was shown that women spent an average of four hours and seventeen minutes a day in domestic tasks, while men spent two hours and thirty-seven minutes doing so, which, as previously observed, was defended by the majority of responding women that the amount of tasks carried out by them was fair (Perista et al., 2016, 84). The analysis of the magazine's articles allowed me to understand that, while the patriarchal society is a clearly weighing variable in the discussion of gender disparity, women can also be the perpetrator of their own damaging stereotypes. Nonetheless, the team's commitment to portraying the many economic, political, social or cultural factors that culminate in the issues discussed in their articles is noticeable. As previously mentioned, under a feminist and, most importantly emancipatory point of view, *Máxima* has not only made an effort to expose the daily difficulties faced by the contemporary women, but it validates them through testimonies or

interviews with professionals of the areas covered in the magazine's articles as a means to corroborate the author's narrative of the topic in question and provide practical advice to the reader. Although the vast majority of authors in the selected corpus, are female, the discourse presented in the articles was seemingly objective, due to the common pairing of a testimony and professional opinion about the subject of discussion. Nonetheless, based on the experience gained in my internship in the magazine and the following research about its content, it is possible to conclude that *Máxima* has, since its beginning, made an effort to instill a critical thinking in the reader and challenge the social norms, especially when it comes to the familiar and affective components of women's live, and frequently a prolific environment for the maintenance of dogmas and traditional stereotypes regarding both genders.

On a socio-cultural level, self-regulation and open critique would be the greatest advice for the Portuguese people, as it is noticeable that many ancient, outdated traditions that reinforce misogyny are too often repeated daily by both genders without questioning its origin nor effects on their quotidian (hence the examples of men always driving when both partners are in a car or when men sit at the head of a table and women on the side with their children, if they have them). More recently, on the first of March 2021, the newspaper *Público* published an interview with the sociologist Lígia Amâncio (Amâncio, 2021). Besides naming the weak feminist presence in Portugal during the movement's second wave as one of the factors that hindered its current existence there, Amâncio points out that another enemy of feminism was the dictatorship's ideology, which was very strong but never tackled by democracy:

The dictatorship's gender ideology was very, very strong! And it was very efficient. I belong to a generation where that ideology was taught in school books. Salazar has speeches about what women should be. The 1933 Constitution, in the chapter of citizen equality, makes an exception for women due to their role in the family. We have a dictatorship with a very strong gender ideology that was never completely questioned by any action of the democracy. The democracy never fought that ideology in an active and conscious way. (Amâncio, 2021)⁶⁷

⁶⁷ “É que a ideologia de género da ditadura era muito, muito forte! E foi muito eficiente. Eu pertença a uma geração em que essa ideologia era ensinada nos manuais escolares. O Salazar tem discursos sobre o que as mulheres devem ser. A Constituição de 1933, no capítulo da igualdade dos cidadãos, abre uma excepção para as mulheres devido ao seu papel na família. Temos uma ditadura com uma ideologia de género fortíssima que nunca foi completamente posta em causa por nenhuma acção da democracia. A democracia nunca combateu activa e conscientemente essa ideologia.” (Amâncio, 2021)

This lack of action, the sociologist guarantees, allied to the scarcity of professional female associations, leaves women without the necessary instruments or the collective strength to overcome many of the quotidian issues they face due to their gender, and end up solving by themselves (Amâncio, 2021). Hopefully this poignant and very recent testimony validates this dissertation's scope, but most importantly the vast amount of work that still remains to be done in this area of study.

Nonetheless, as it can be after the impetus of a deemed insane idea many times brought by the previously mentioned feminist movements, which translated in many editors' work in female magazines, that a change towards equality has been made. Probably, as long as many of these agents maintain their battle towards gender equality that can be achieved through both small gestures and political shifts (and not a radical overthrowing of the male gender), Portugal can march towards a more tolerant, conscious society that embraces their citizen's needs regardless of gender.

On a concluding note, this dissertation's purpose was to explore the relationship between female magazines as cultural agents and its approach to the familiar and affective component of women's lives. Therefore, it hopefully contributed to the scientific field of culture studies with a more thorough study of such cultural agents' ability to not only reflect the people they reach, but to also contribute to their well-being and their personal development. In the future, this could possibly encourage a close investigation of the narratives presented to women from a young age in today's globalized and increasingly digital world, as a means of achieving new solutions to dismantle harmful patriarchal stereotypes and increase women's authority in more aspects of their lives.

Bibliography

- Aboim, Sofia. 2006. *Conjugalidades em Mudança*. Lisbon: Imprensa de Ciências Sociais.
- Adichie, Chimamanda Ngozi. 2014. *We Should All Be Feminists*. New York: HarperCollins Publishers LLC
- Álvares, Cláudia. 2011. "Chapter Two Tracing Gendered (In)Visibilities in the Portuguese Quality Press." In *Gendered Transformations: Theory and Practices on Gender and Media*, edited by Cláudia Álvares, Tonny Krijnen, and Sofie Van Bauwel. 27–36. Bristol: Intellect. Krijnen and Bawel)
- Amâncio, Lígia. 2021. "Tivemos uma ditadura com uma ideologia de género fortíssima que nunca foi posta em causa". Interview by Ana Sá Lopes. *Público*. March 1, 2021.
<https://www.publico.pt/2021/03/01/sociedade/noticia/ditadura-ideologia-genero-fortissima-posta-causa-1952496>
- Amâncio, Lígia, and Isabel do Carmo. 2004. *Vozes insubmissas: a história das mulheres e dos homens que lutaram pela igualdade dos sexos quando era crime fazê-lo*. Lisbon: D. Quixote.
- Amaral, Ana Luísa. 2005. "Desconstruindo Identidades: Ler 'Novas Cartas Portuguesas' à Luz da Teoria Queer". *Cadernos de Literatura Comparada*, n. 3-4 (December), 77-91. <https://ilccadernos.com/index.php/cadernos/article/view/58>.
- Araújo, Ângela Rita. 2010. *Dinâmicas Concorrenciais no Mercado de Revistas de Moda/Femininas em Portugal entre 1996 e 2009*. Dissertation. Lisbon: Universidade Técnica de Lisboa.
- Avelar, Rita Silva. 2018. "As mães da geração millennial Estão a desafiar os cânones estabelecidos há décadas". *Máxima*, April 3, 2018. <https://www.maxima.pt/atual/detalhe/as-maes-da-geracao-millennial-estao-a-desafiar-os-canones-estabelecidos-ha-decadas>
- _____. 2018a. "As verdadeiras bases para uma Família feliz." *Máxima*, May 15, 2018. <https://www.maxima.pt/atual/detalhe/as-verdadeiras-bases-para-uma-familia-feliz>
- _____. 2019. "5 formas de educar as crianças para a igualdade." *Máxima*,

- August 18, 2019. <https://www.maxima.pt/actual/detalhe/5-formas-de-educar-as-criancas-para-a-igualdade>
- . 2020. “‘Não precisa de ficar tão emocional’ e outros preconceitos com as líderes femininas .” *Máxima*, February 27, 2020. <https://www.maxima.pt/actual/detalhe/nao-precisa-de-ficar-tao-emocional-e-outros-preconceitos-com-as-lideres-femininas>
- Baptista, Maria Manuel, and Alcina Fernandes. 2019. “As Mulheres do Meu País: Um estudo sobre mulheres.” *Tecnia*, 4: 11-24. <http://revistas.ifg.edu.br/tecnica/article/view/268>
- Barbosa, Madalena. 1998. *Invisibilidade e Tectos de Vidro. Representações do Género na campanha eleitoral legislativa de 1995 no Jornal “Público”*, Lisbon: Presidência do Conselho de Ministros.
- Barreno, Maria Isabel. 1981. “Why do you take part in the women’s fight?”. *Mulheres*, March 1981.
- Barreno, Maria Isabel, Maria Teresa Horta and Maria Velho da Costa. 2010. *Novas Cartas Portuguesas: Edição Anotada*, edited by Ana Luísa Amaral. Amadora: Publicações Dom Quixote.
- Beauvoir, Simone de. 1989. *The Second Sex*. New York: Vintage Books.
- Beghini, Valentina, Umberto Cattaneo and Emanuela Pozzan. 2019. “A quantum leap for gender equality: For a better future of work for all”. International Labour Organization. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_674831.pdf
- Brasão, Inês Paulo. 1999. *Dons e Disciplinas do Corpo Feminino: Os Discursos sobre o Corpo na História do Estado Novo*. Lisbon: CIDM.
- Budgeon, Shelley. 2011. “The Contradictions of Successful Femininity: Third-Wave Feminism, Postfeminism and ‘New’ Femininities” In *New femininities: postfeminism, neoliberalism and subjectivity*, edited by Rosalind Gill and Christina Scharff, 279 – 292. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Butler, Judith. 1990. *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Abingdon: Routledge.
- Carter, Cyntia. 2012. “Sex/Gender and the Media: from Sex Roles to Social

- Construction and Beyond”. In *The Handbook of Sex Gender and Media*, edited by Karen Ross, vol. 1, 365-382. Oxford: John Wiley & Sons.
- Carvalho, Carolina. 2019. “O tempo das mulheres estica?” *Máxima*, October 25, 2019. <https://www.maxima.pt/atual/detalhe/o-tempo-das-mulheres-estica>.
- . 2020. “Dia Da Mulher: ‘As mulheres têm medo.’” *Máxima*, March 8, 2020. https://www.maxima.pt/atual/detalhe/dia-da-mulher-as-mulheres-tem-medo?ref=SEC_DestaquesSecundários2_culturas
- Coelho, Manuel Dias. 2013. “Dizem que este vai ser o milénio das mulheres. Será que nos próximos 987 anos elas vão conseguir efetivamente o poder? .” *Máxima* no. 28, July, 2013.
- . 2019. *Máxima’s profile*. Interview by Vitória Amaral, December 16, 2019.
- Cardoso, Sónia Vladimira Serrano Correia. 2013. *Conciliação família-trabalho em famílias monoparentais: uma abordagem comparativa de género*. PhD diss. Universidade de Lisboa.
- CIDM, Comissão para a Igualdade e para os Direitos das Mulheres. 2004. *Elina Guimarães, Uma Feminista Portuguesa, Vida e Obra (1904/1991): 14*. Lisbon: CIDM
- Cueva, Carmen G. de la. 2016. *Mamá, Quiero ser Feminista*. Barcelona: Lumen.
- da Silva, Regina Tavares. 1982. *Mulheres Portuguesas, Vidas e Obras Celebradas, Vidas e Obras Ignoradas*. Lisbon: CIDM.
- Dias, Patrícia, and Inês Teixeira-Botelho. 2018. *A participação de famílias com crianças com menos de 8 anos em eventos de marcas: O caso do Barral Family Day*. Lisbon: Centro de Estudos em Povos e Culturas de Expressão Portuguesa, Universidade Católica Portuguesa.
- Domingues, Patrícia. 2017. “Agora é que são elas”. *Máxima*, March 8, 2017. <https://www.maxima.pt/atual/detalhe/20170307-1401-agora-e-que-sao-elas>
- Donath, Orna. 2017. *Mães Arrependidas*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Faludi, Susan. 2001. *Backlash: The Undeclared War against American Women*. New York: Crown publishing Group.
- Felski, Rita. 1989. *Beyond Feminist Aesthetics: Feminist Literature and Social Change*.

- Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Fernandez, Aline. 2019. “Candace Bushnell: ‘Os homens são muitas vezes uma decepção para as mulheres’”. *Máxima*. September 7, 2019. <https://www.maxima.pt/actual/detalhe/candace-bushnell-as-mulheres-solteiras-acima-dos-50-anos-nao-sao-valorizados-pela-sociedade>
- Ferreira, Virgínia. 1988. “O Feminismo na Pós-Modernidade”. *Revista crítica de ciências sociais*, no. 24: 93-106. Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra. https://www.ces.uc.pt/publicacoes/rccs/artigos/24/_Virginia%20Ferreira%20-%20O%20Feminismo%20na%20Pos-Modernidade.pdf
- Firestone, Shulamith, 1974. *The Dialectic of Sex*, New York: William Morrow.
- Fleming, Pureza. 2019. “Qual é o preço de se ser solteira em Portugal?” *Máxima*, March 20, 2019. <https://www.maxima.pt/actual/detalhe/qual-o-preco-de-ser-solteira-em-portugal>
- 2019a. “Um miúdo criado sem limites tornar-se-á um miúdo problemático!”. *Máxima*, September 17, 2019. <https://www.maxima.pt/actual/detalhe/meu-rico-filho>
- 2019b. “A culpa, esse sentimento tão feminino.” *Máxima*, October 1, 2019. https://www.maxima.pt/actual/detalhe/a-culpa-esse-sentimento- tao-feminino?ref=SEC_DestaquesPrincipais_lifestyle
- 2020. “Be a lady (they said)- mas quem são eles, afinal?” *Máxima*, February 28, 2020. https://www.maxima.pt/actual/detalhe/be-a-lady-they-said--mas-quem-sao-eles-afinal?ref=SEC_DestaquesSecundários2_comportamento
- Franco, Graça. 1993. *A censura à imprensa (1820-1974)*. Lisbon: Imprensa Nacional.
- Freire, Isabel. 2016. *A intimidade afetiva e sexual na imprensa em Portugal (1968-1978)*. Lisbon: Instituto de Ciências Sociais, Universidade de Lisboa.
- . 2019. “Cidadania da Sexualidade na Imprensa Portuguesa do Pós-Revolução dos Cravos”. *Perspectiva: Revista do Centro de Ciências da Educação*, vol. 37, n. 1. (January/March): 140-159. <https://doi.org/10.5007/2175-795X.2019.e52467>
- Freud, Sigmund. 1964. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud Volume XVII (1917-19): An Infantile Neurosis and Other Works*. London: Hogarth Press.

- Friedan, Betty. 2010. *The Feminine Mystique*. London: Penguin Books Ltd.
- Frye, Marilyn. 1983. "Oppression." In *The Politics of Reality: Essays in Feminist Theory*, 12. New York: The Crossing Press,.
- Giddens, Anthony. 2001. *Transformações da intimidade, sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas*. Oeiras: Celta.
- Gill, Rosalind. 2008. "Culture and Subjectivity in Neoliberal and Postfeminist Times." *Subjectivity* 25, no. 1: 432–45. <https://doi.org/10.1057/sub.2008.28>.
- Gisela (pseudonym). 1975. *Fiz amor na noite do 25 de abril*. O Século, Suplemento Mulher - Modas & Bordados, nº 3300.
- Gorjão, Vanda. 2002. *Mulheres em tempos sombrios: Oposição feminina ao Estado Novo*. Lisbon: Imprensa de Ciências Sociais,.
- Guimarães, Elina. 1991. "1990: Um ano no feminino ou quase... a luta continua." *Máxima* no. 28, January 1991.
- Habermas, Jürgen. 1991. *The Structural Transformation of the Public Sphere: an Inquiry into a Category of Bourgeois Society*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Hall, Stuart. 1997. *Representation: Cultural Representation and Signifying Practices*. Thousand oaks: SAGE Publications,.
- Hannam, June. 2007. *Feminism: A short history of a big idea*. Harlow: Pearson Longman.
- Inverno, Catarina. 2010. *Mulher no país de Maria Lamas - A questão sem nome na obra para além do amor*. PhD diss. Universidade Nova de Lisboa.
- Klobucka, Anna. 2006. *Mariana Alcoforado: Formação de um Mito Cultural*. Lisbon: Imprensa Nacional Casa da Moeda.
- Knibiehler, Yvonne. 2001. *Maternité, affaire privée, affaire publique*. Paris: Bayard.
- Knight, India. 2019. "Novo mundo, novas regras. A segunda revolução sexual." *Máxima*. September 12, 2019. https://www.maxima.pt/actual/detalhe/novo-mundo-novas-regras-a-segunda-revolucao-sexual?ref=Pesquisa_Destaques
- Lewis, Jane. 2009. *Work-Family Balance, Gender and Policy*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing.
- Louro, Guacira. 1999. *O Corpo Educado. Pedagogias da Sexualidade*. Belo Horizonte: Autêntica.
- Macdonald, Myra. 1995. *Representing Women: Myths of Femininity in the Popular*

- Media*. London: Edward Arnold.
- Magalhães, Maria José. 2005. *Mulheres, Espaços e Mudanças: o Pensar e o Fazer na Educação das Novas Gerações*. PhD diss., Universidade do Porto.
- Marques, Carmo, Maria José Magalhães and Manuela Tavares. 2002. “Políticas e Família: Orientações Legislativas em Portugal, nos Últimos Anos.” *Colóquio Associação Portuguesa de Sociologia*. November 21, 2002.
- Martins, Rita Lúcio. 2019. “Feminismo de A a Ser.” *Máxima*. September 25, 2019. <https://www.maxima.pt/actual/detalhe/feminismo-de-a-a-ser>.
- . 2019. *Máxima's profile*. Interview by Vitória Amaral, December 13, 2019a.
- Mata, Ângela. 2017. “Ser dona de casa não é trabalhar?” *Máxima*. January 12, 2017. <https://www.maxima.pt/actual/detalhe/ser-dona-de-casa-nao-e-trabalhar>.
- Matos, Helena. 1993. “Violação, Crime e Castigo.” *Máxima* no. 54, March 1993.
- Maynard, M. 1998. “Women's Studies.” In *Contemporary Feminist Theories*, edited by Stevi Jackson and Jackie Jones. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- McCombs, Maxwell, Donald Shaw, Oliver Boyd-Barrett, and Chris Newbold. 1972. “The Agenda-Setting Function of Mass Media.” In *Approaches to Media: A Reader*, 153–63. London: Bloomsbury Academic.
- Mello, Fernando Ribeiro de. 1974. “Deve censurar-se a pornografia?” *Expresso*, no 93.
- Mendes, Kaitlynn. 2011. “‘The Lady is a Closet Feminist!’ Discourses of Backlash and Postfeminism in British and American Newspapers.” *International Journal of Cultural Studies* 14, no. 6: 549–65. <https://doi.org/10.1177/1367877911405754>.
- Millett, Kate. 1990. *Sexual Politics*. New York: Simon & Schuster
- Mossuz-Lavau, Janine. 2015. “Révolution ou Libération Sexuelle des Françaises?” In *Révolutions Sexuelles*, edited by Alain Giami and Gert. Hekma. Paris: La Musardine.
- Moura, Catarina. 2017. “Moda, Feminismo e Bom Sexo: Uma História das Primeiras Revistas Femininas.” *Observador*. February 5, 2017. <https://observador.pt/especiais/moda-feminismo-e-bom-sexo-uma-historia-das-primeiras-revistas-femininas/>
- Neves, Helena. 1999. *Abril/Mulher*, CML, MRR, p. 15.

- . 2001. *O Estado Novo e as Mulheres*, Lisbon: Biblioteca Museu República e Resistência.
- Núncio, Maria José. 2018. *Famílias Felizes sem Segredos*. Porto: Ideias de Ler.
- Nye, Andrea. 1995. *Teoria Feminista e as Filosofias do Homem*. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos.
- Palla, Maria Antónia. 1991. “Mulheres e os Mitos.” *Máxima* no. 28, January 1991.
- Perista, Heloísa. 1999. *Os valores do tempo e o tempo do trabalho- uma questão de género*. Lisbon: Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social.
- Perista, Heloísa, Ana Cardoso, Ana Brázia, Manuel Abrantes, and Pedro Perista. 2016. *Os Usos do Tempo de Homens e de Mulheres em Portugal*. Lisbon: Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego (CITE), Centro de Estudos para a Intervenção Social (CESIS).
http://cite.gov.pt/asstscite/downloads/publics/INUT_livro_digital.pdf
- Pimentel, Irene, 2000. *História das Organizações Femininas no Estado Novo*, Lisbon: Circulo de Leitores.
- Pires, Carlota Morais. 2017. “Arrependida de ser mãe?”. *Máxima*, July 12, 2017. https://www.maxima.pt/actual/detalhe/arrependida-de-ser-mae?ref=SEC_DestaquesSecundários2_comportamento
- Plummer, Ken. 2003. *Intimate citizenship: private decisions and public dialogues*. Seattle: University of Washington Press.
- Press, Andrea. 2011. “Feminism and Media in the Post-Feminist Era.” In *Feminist Media Studies* 11 (March): 107–113.
<https://doi.org/10.1080/14680777.2011.537039>.
- Rainville, Camille. 2017. “Be a lady they said.” *Writings of a Furious Woman*. December 9, 2017.
<https://doi.org/https://writingsofafuriouswoman.wordpress.com/2017/12/09/be-a-lady-they-said/>
- Richardson, Diane. 2017. “Rethinking Sexual Citizenship”. *Sociology*, v. 51, n. 2: 208-224. <https://bit.ly/2EiMR0c>.
- RTP, Rádio e Televisão de Portugal. 1975. “Manifestação do Movimento de Libertação

- das Mulheres”. *Noticiário Nacional*. Lisbon: RTP, January 14, 1975. <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/manifestacao-do-movimento-de-libertacao-das-mulheres/>
- Sagnier, Laura, and Alex Morell. 2019. *As mulheres em Portugal, hoje*. Lisbon: Fundação Francisco Manuel dos Santos. <https://www.ffms.pt/FileDownload/b6eb24e5-3bf3-411d-9f35-b51a7ebed3e8/as-mulheres-em-portugal-hoje>
- Samara, Maria Alice. 2007. *Operárias e burguesas: as mulheres no tempo da República*. Lisbon: A esfera dos livros, 2007.
- Scavone, Lucila. 2001. “A maternidade e o feminismo: diálogo com as ciências sociais”. *Cadernos Pagu*, no. 16: 137-150. <https://doi.org/10.1590/S0104-83332001000100008>
- Sebastião, João. 2009. *Democratização do Ensino, Desigualdades Sociais e Trajectórias Escolares*. Lisbon: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Serling, Joanne. 1991. “Reinventar o romance.” *Máxima* no. 28, January 1991.
- Shockley, Kristen M., Winny Shen, Michael M. DeNunzio, Maryana L. Arvan, and Eric A. Knudsen. 2017. “Disentangling the relationship between gender and work–family conflict: An integration of theoretical perspectives using meta-analytic methods”. *Journal of Applied Psychology*, 102(12): 1601–1635. <https://doi.org/10.1037/apl0000246>
- Silva, Regina Tavares da. 1982. “Mulheres Portuguesas, vidas e obras celebradas”, in *Ditos e Escritos: 75*. Lisboa: CIDM.
- Simões, Leonor Martinho. 1972. “Imprensa Feminina em Portugal”. *Presença Da Mulher*, 17 Apr. 1972.
- Simon, Clea. 2013. “The Eternal Feminine Mystique.” *Dame Magazine*. 13 Feb. 2013. <https://www.damemagazine.com/2013/02/15/eternal-feminine-mystique/>
- Stilwell, Isabel. 2019. “Como se sente a dor no feminino.” *Máxima*. May 30, 2019. <https://www.maxima.pt/actual/detalhe/como-se-sente-a-dor-no-feminino>
- Tavares, Manuela. 2008. “Feminismos em Portugal (1927-2007)”. Diss., Universidade Aberta. <http://hdl.handle.net/10400.2/1346>
- Théry, Irène. 2001. “Mixité et Maternité.” In *Maternité, Affaire Privée, Affaire Publique*, by Yvonne Knibiehler, 251–70. Paris: Bayard.

- Tisseron, Serge. 2003. “Le désir ‘d’extimité’ mis à nu”. In *Le Divan Familial*. Vol. 11, no. 2: 53-62.
https://doi.org/10.3917/difa.011.0053#xd_co_f=YmNIM2U2MDEtM2NkZi00Y2VILWI1ZDktODY5YzQ1MTNjYWWRk~
- Torres, Anália. 2004. *Vida Conjugal e Trabalho – Uma Perspectiva Sociológica*. Oeiras: Celta.
- Torres, Anália, and Jorge Vala. 2007. “Famílias na Europa.”. In *Contextos e Atitudes Sociais na Europa. Atitudes Sociais dos Portugueses*, no. 6: 97–144. Lisbon: ICS.
- Torres, Anália, and Paula Campos Pinto, Dália Costa, Bernardo Coelho, Diana Maciel, Tânia Reigadinha, and Ellen Theodoro. 2018. *Igualdade de Género ao longo da vida*. Lisbon: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Van Dijk, Teun A. 2005. *Discurso, Notícia e Ideologia: Estudos na análise crítica do discurso*. Porto: Campo das Letras.
- Varela, Nuria. 2005. *Feminismo para Principiantes*. Barcelona: B de Bolsillo.
- Viana, Clara. 2007. “Eles consideram que é mais grave faltarem ao trabalho do que elas.” *Público*. September 21, 2007.
<http://eapnimprensa.blogspot.com/2007/09/eles-consideram-que-mais-grave-faltarem.html>
- Vicente, Ana. 1994. “Do autoritarismo e das mulheres na segunda e terceira repúblicas”, in *História das Ideias*. Faculdade de Letras de Coimbra, vol. 16.
- Vidal, Duarte. 1974. *O processo das três Marias*. Lisbon: Editorial Futura.
- Wallis, Maria. 2019. “Aritmética Conjugal: ‘As coisas nunca ficam como ela quer. Mais vale não fazer’”. *Máxima*, July 23, 2019.
https://www.maxima.pt/atual/detalhe/aritmetica-conjugal-faco-eu-ou-faco-eu?ref=SEC_DestaquesSecundários2_comportamento
- . 2019a. “Não, isto não são os novos 20 .” *Máxima*. July 9, 2019a.
https://www.maxima.pt/atual/detalhe/nao-isto-nao-sao-os-novos-20?ref=SEC_DestaquesSecundários2_comportamento
- Walters, Margaret. 2005. *Feminism: a Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press.
- Weeks, Jeffrey. 1998. “The Sexual Citizen”. In *Theory, Culture & Society* 15, no. 3–4 (August 1998): 35–52. <https://doi.org/10.1177/0263276498015003003>.

- Williams, Raymond. 1998. "The Analysis of Culture". In *Cultural Theory and Popular Culture: A Reader*, edited by John Storey, 2nd ed.:48–53. Athens: The University of Georgia Press.
- Wolf, Naomi. 2002. *The Beauty Myth: How Images of Beauty Are Used Against Women*. New York: HarperCollins Publishers.
1975. "Mulher Portuguesa vítima de duas ditaduras". *O Século, Suplemento Mulher – Modas & Bordados*, no. 3287.
1976. *O Século, Suplemento Mulher - Modas & Bordados*, no 3326: 3, 21 jan 1976.
2015. "Passo a Passo." *Máxima* no. 318, March 2015.

Annex A

Original quotations of up to 100 words translated from Portuguese to English by the author of this dissertation⁶⁸:

- “Genericamente, até finais de 1960, organizações do estado, Igreja, família, escola e *media* convergem na missão de aconselhar crianças, jovens e mulheres adultas (solteiras e casadas) para o escondimento do corpo, o apagamento da sensualidade, a proibição do erotismo e a diabolização do prazer.” (Brasão, 1999, 39)- Page 9;
- “Desaparece a vida em comum, sofre a obra educativa das crianças (...) o trabalho da mulher casada e geralmente até o da mulher solteira, integrada na família e sem a responsabilidade da mesma, não deve ser fomentado.” (Vicente, 1994, 375)- Page 20;
- “A mulher era a rainha do lar. Rainha sem poder, com total obediência a quem reinava de facto – o marido” (Neves, 2001, 25)- Page 20;
- “A ideia de que o acesso das mulheres ao poder político é, por si só, um factor transformador da sociedade é outra das ideias que se mantêm nesta corrente.” (Tavares, 2008, 81)- Page 25;
- “Mulheres só na cama”, “vão para casa coser meias, o vosso lugar é em casa, não é na rua.”(1975, 4)- Page 25;
- “o direito à identidade pessoal, ao bom nome e reputação e à reserva da intimidade da vida privada e familiar» de todos os portugueses” – Page 29;
- “O livro, entretanto traduzido para as principais línguas literárias, tornou-se um símbolo na luta dos movimentos femininos internacionais que realizaram acções e comícios de apoio às três escritoras portuguesas” (Mello, 1974, 27)- Page 36;
- “Invoca a necessidade de se caminhar para uma vivência afetiva e sexual passível de se expressar sem constrangimentos, debatida de forma «frontal» e «clara» desde a escola, garantindo aos indivíduos proteção legal para exercer «o direito à plena expressão da personalidade sexual de cada um” (Mello, 1974, 27)- Page 32;

⁶⁸ Not including the quotations under a 100 words analyzed in the third chapter which belong to the selected corpus of interviews and articles specifically examined in that chapter.

- “Pela minha experiência digo-vos que é uma revista que estabelece diálogo entre mãe e filha. Há assuntos que só agora eu e a minha filha discutimos pois lemos a mesma revista” (1976, 3)- Page 34;
- “No momento em que a mulher acode a uma maior emancipação social, estas revistas mantêm-na como objecto de beleza para agradar o homem, para bem cozinhar e tirar nódoas (...)”. (Simões, 1972)- Page. 35;
- “A opressão e a exploração das mulheres são as mais antigas; são a raiz das outras explorações e opressões. (...) Na família patriarcal basicamente têm sido reproduzidas, ensinadas, as relações de opressão e exploração que permitem o restante funcionamento social nesses termos” (Barreno, 1981, 32)- Page 40;
- "A maior parte dos homens de hoje já não receiam que a mulher se torne menos feminina por ser feminista. Eles vêem que a mulher à medida que se interessa pelas questões de ordem social, vai esclarecendo a sua inteligência, vai disciplinando o seu espírito, vai aperfeiçoando a sua própria individualidade, tornando- se assim um elemento de valor positivo, um ser consciente e portanto com maior direito ao título de mãe e esposa” (Silva, 1982, 75)- Page 39;
- “A crítica feminista dessacralizou a maternidade” (Knibiehler, 2001, 25)- Page 39
- “ (...) constata-se na década de 1990, o crescente reconhecimento da pluralidade de identidades de género e de sexualidades que permitem a diversidade de ser casal e de ser família” (Louro, 1999, 79)- Page 40;
- “Actualmente insiste-se mais na importância da dimensão afectiva, na realização e no bem-estar pessoal no contexto familiar, bem como na igualdade entre os sexos, sem se abdicar da ideia de ter filhos” (Torres and Vala, 2007, 140)- Page 40;
- “ (...) está decididamente associada a autonomia e capacidade de decisão no contexto conjugal, a reconhecimento de competências, a fuga ao que é pressentido como fechamento doméstico e restrição de sociabilidade” (Torres, 2004, 144)- Page 41;
- “ (...) informalização do laço conjugal e pluralização do leque de transições possíveis nos percursos familiares, acrescentando-os de momentos de ruptura e de recomposição, em conformidade com uma visão menos institucional da relação a dois e da própria família” (Aboim, 2006, 79)- Page 41;

- “As famílias constituem, hoje ainda, espaços de desigualdade” (Perista et al., 2016, 57)- Page 43;
- “É claro que, aqui, temos de ter em conta processos de naturalização, quer por parte das mulheres, quer por parte dos homens, relativamente àquilo que é socialmente esperado, em termos dos seus papéis e responsabilidades no contexto das famílias.” (Wallis, 2019)- Page 43;
- “Na fase tardia da vida ativa, dos 50 aos 64 anos, os/as filhos/as tendencialmente são mais velhos/as ou já saíram de casa e o investimento no trabalho pago tendencialmente é menos intenso sugerindo, por isto, alterações na articulação trabalho-família” (Torres et al., 2018, 229)- Page 44;
- “Essas cinco revistas juntas é que mudam tudo: mudam o comportamento, mudam a atitude, mudam o consumo” (Moura, 2017)- Page 45;
- “Hoje podem parecer coisas um pouco corriqueiras, mas eu não me lembro de ver ninguém tratar a violência doméstica antes de nós tratarmos.” (Moura, 2017)- Page 45;
- “Afirma que foram as revistas femininas que ensinaram as mulheres a vestirem-se para o dia-a-dia, a usarem todos os produtos de beleza e a mostrarem a variedade que existe, mas também informaram sobre sexualidade, temas políticos, indicaram livros, filmes.”(Moura, 2017)- Page 47;
- “ ‘(...) hoje em dia [as revistas femininas] não são relevantes, ponto’. ‘A moda conhece-se pelo Instagram e os temas de sexo já não são um tabu, estão sempre a repetir-se’” (Moura, 2017)- Page 47;
- “vai desde jovens de 20 anos (...) até jovens de 70” (Araújo, 2010, 165)- Page 54.

Annex B

Interviews at Máxima

1st Interview: Rita Lúcio Martins, Executive Director at Máxima, 13.12.2019, Cofina Media S.A.

A Máxima chegou a Portugal em 1988. Que principais mudanças apontaria no papel das mulheres na nossa sociedade entre essa altura e a atualidade?

Bom, a *Máxima* nasceu em Portugal, é a única 100% portuguesa criada nessa altura, fundada em 1988 (também existe a *Elle*, com uma rede internacional), apesar de ter uma parceria com a *Madame Le Figaro*, mas que não se reflete na identidade da revista. Na altura em que foi criada foi uma época fundamental, quando começa a imprensa feminina em Portugal, agora as diferenças nestes 30 anos são muitas, acho que a mulher tem um papel cada vez mais interventivo na sociedade, conquistou uma série de direitos sobretudo a nível profissional, foi “conquistando terreno” hoje com muita maior representatividade. No entanto, ainda há muito por conquistar, é essa a sensação que eu tenho. Ainda há tempos tive a oportunidade de entrevistar a professora Anália Torres, que é um nome fundamental nos estudos femininos em Portugal, por se interessar muito pelos casos particulares e falar com as pessoas, por isso tem uma visão muito abrangente daquilo que é o papel da mulher, além de ser uma excelente oradora. Ela falou-me do facto de a mulher passa para o mundo empresarial de uma forma muito mais dominante mas ainda com muito sacrifício, por ter de conciliar com o lado pessoal e familiar, por ter de fazer esticar o dia dela ao máximo porque tem um grande peso do papel da mulher onnipotente. Por outro lado a discrepância financeira que ainda há por não haver um pagamento igual por lugares iguais, ainda há uma preferência pelo feminino por ser considerada uma mão de obra barata. Apesar de terem sido dados passos importantes e que se abriram brechas para que a mulher pudesse progredir na sociedade, ainda há um longo caminho a percorrer sobretudo ao nível do preconceito mais invisível (O tal *glass ceiling*). Mas quanto à revista, o próprio conteúdo e alinhamento da mesma foi-se alterando, acho que no início a revista refletia a sociedade que tinha e hoje faz a mesma coisa, e depois no alinhamento editorial nota-se, havia uma parte de culinária, se calhar havia uma aproximação com aquela que era a mulher da altura e que foi desaparecendo para dar lugar a outro tipo de conteúdos que a mulher valoriza hoje, por isso acho que a revista foi manifestando esse desabrochar da mulher na sociedade,

Quando pensa numa leitora da Máxima, como a imagina?

Essa é uma questão que fazemos muitas, vezes, até porque nos últimos anos nunca foram feitos estudos de mercado muito objetivos mas acho que de há alguns anos há uma certa indefinição da leitora da Máxima, o que não acho que seja necessariamente negativo. Acho que há alguns anos havia uma ideia de uma leitora na casa dos 40 mais ou menos ou uma mulher envelhecida com algum poder de compra e uma vida mais estabilizada e acho

que agora, o que nós temos tentado pelo menos é fazer com que a Máxima seja uma revista muito intergeracional, ou seja tentamos que a mulher que sempre comprou a Máxima e hoje é avó continue a fazê-lo, continue a rever-se na revista e a encontrar conteúdos que vão de encontro às suas necessidades, às preocupações e aos interesses dela, mas ao mesmo tempo que a neta que vai almoçar a casa da avó também possa pegar na revista e encontrar temas que lhe interessem, por isso eu diria que essa é a grande diferença. Se me perguntarem sem falar da idade acho que a leitora da Máxima é uma mulher sofisticada, informada, atenta à sua realidade, preocupada com a sociedade onde está inserida, que gosta de moda e beleza mas não descarta os temas da atualidade, sendo que é uma revista claramente adulta e sofisticada.

Acha que estamos num bom caminho para a igualdade de género?

Acho que sim muitos dos dados que recebemos mostram que estamos a dar passos importantes, mas ainda há muita coisa por mudar, passa pela educação das novas gerações. Por exemplo há pouco tempo numa entrevista eu própria perguntei que conselho dar às minhas filhas, ao que a pessoa entrevistada respondeu “e se tivesse um filho?” e penso que já está incutido na nossa sociedade machista. Lembro-me de amigas que eram obrigadas a fazer a cama todos os dias ou participar na confeção das refeições e a seguir arrumar a cozinha, mas o irmão não, portanto havia esta segmentação em função do género, e nós crescemos com esses exemplos. Há portanto um trabalho pessoal a fazer no que toca à desconstrução dos velhos hábitos, mas acho que uma coisa é o trabalho pessoal que cada pessoa pode fazer na sua casa com a sua família, e depois há as grandes instituições e as regras enraizadas que vão levar muito mais tempo a mudar, principalmente no que toca à desigualdade salarial, que é particularmente injusta.

2nd Interview: Manuel Dias Coelho, Director at Máxima, 16.12.2019, Cofina Media S.A

A Máxima chegou a Portugal em 1988. Que principais mudanças apontaria no papel das mulheres na nossa sociedade entre essa altura e a atualidade?

Houve mudanças muito significativas, dado que já passaram 30 anos desde que foi publicada pela primeira vez, e de facto vemos um aumento do poder feminino mas sinceramente este é ainda muito irrisório, em Portugal e no estrangeiro, veja os media: para mim a razão de haverem revistas femininas é o facto de as mulheres não terem expressão no restante meio. Isto nota-se muito nos jornais, em que as mulheres só aparecem nos escândalos ou numa posição governamental: o feminino está ligado a temas fúteis enquanto os jornalistas masculinos à sabedoria. Hoje há muitas mulheres a escrever para os jornais e para a televisão, mas a evolução do poder das mulheres foi extremamente importante dada a sociedade ser dominada pelos homens. Quando a Máxima foi criada em 1988, dois anos depois de Portugal ter entrado na CEE, a verdade é que houve uma maior abertura das

mulheres no mercado de trabalho qualificado e as próprias universidades tiveram mais alunas, mas isso não encontrou expressão no mercado de trabalho.

São poucas as mulheres que dirigem os jornais, mas dececionam-se sempre, porque o mercado estava sempre direcionado para as mulheres falarem de moda, das celebridades, da beleza, das cirurgias plásticas, da sexualidade (daí haver a *Cosmopolitan*), e os homens estarem preocupados com a economia, a política, a ciência, é todo um outro mercado. Se chegar a um stand de revistas, obviamente que vê muitas revistas direcionadas para a mulher, mas é tudo ligado aos mesmos temas, tudo o que seja ligado ao intelecto são direcionados aos homens. Veja que nos filmes antigos por exemplo de espionagem, os homens escondiam-se atrás de um jornal e as mulheres apareciam eventualmente no cabeleireiro ou a arranjar-se.

Eu perguntei há tempos à jornalista que faz os “Prós e Contras” (Fátima Campos Ferreira) porque é que não tem mais mulheres nos debates do programa e ela respondeu que apesar de convidar várias, muitas não querem aparecer, porque as mulheres são sempre muito mais escrutinadas. Olho para estas situações e penso que as mulheres não têm hipótese.

Quando pensa numa leitora da Máxima, como a imagina?

A Máxima é a única revista que desde a sua fundação primou pelo foco no jornalismo feminino, vendo a mulher numa ótica global, tanto a nível de temas como a moda ou beleza, que tem todo o direito de querer, mas também a sociedade, cultura ou política. Queremos uma revista para mulheres com conteúdo, tendo texto que fale dos problemas fraturantes que agitam a sociedade e as suas mulheres, porque os homens já têm os seus meios como os jornais, a televisão, etc. Fomos também das primeiras revistas femininas a falar do abuso sexual de menores ou de temas como a violação (como o artigo premiado de Helena Matos, *Violação, Crime e Castigo*), embora ache que a Marie Claire também fez um trabalho igualmente excepcional quando esteve sob o comando da Maria Elisa Domingues. Não podemos continuar a empurrar as mulheres para revistas que apenas falem de futilidades, embora ache que nesse sentido pouco ou nada mudou, porque acho que se resignam a isso. No entanto, a Máxima sempre teve muito cuidado em enaltecer a mulher e os seus direitos.

Acha que estamos num bom caminho para a igualdade de género?

A Máxima sempre tentou perceber o percurso das mulheres e a necessidade de uma paridade, porque têm a capacidade para alcançar isso. Há uma falta de união entre as mulheres em Portugal, e a cruzada que tem sido feita desde o início do feminismo tem trazido frutos, mas a maioria das revistas femininas em Portugal e no estrangeiro não estão a prestar um bom serviço à defesa dos direitos à igualdade, renegando-as à mentalidade de “não penses, dá muito trabalho”. Um exemplo disso foi quando, num evento da Máxima, uma senhora me disse “sabe, eu gosto muito muito da Máxima mas prefiro as revistas que levo para casa e não me obrigam a pensar” ao que eu respondi “exatamente, porque não se espera

que as mulheres pensem, porque em casa pensa o pai ou o marido, na escola pensa o diretor e no trabalho pensa o patrão”.

Lembro-me que com a maior entrada feminina no mundo do trabalho, principalmente na década de 70 (ou início de 80), um tema muito abordado era como a mulher podia conciliar o trabalho e família, o que hoje em dia continua a ser um problema para muitas mulheres, que têm ainda a maior responsabilidade pelos filhos com muito pouca tolerância no local de trabalho para estas situações. Mas as mulheres muitas vezes assumem isto: veja quando um casal está no carro, quem vai ao volante é quase sempre o homem, ou o facto de na cerimónia do casamento católico ser o pai a entregar a noiva ao noivo. Cheguei a ver inúmeras vezes mulheres que vinham buscar os maridos e saltavam para o lugar do passageiro, para que eles pudessem conduzir, por exemplo. Não haverá igualdade enquanto coisas destas não se repensarem, só daqui a muito tempo é que vamos alcançar a igualdade.

Num país que era (se ainda não é) tão rural como Portugal, as mulheres têm um longo, longo, caminho a percorrer, mas se olharmos para trás vamos ver que já se conquistou muito. No caso das revistas femininas acho que se está a regredir (e a Máxima rema contra esta maré) porque as revistas femininas ainda não perceberam que é preciso dar às mulheres aquilo que foram social e culturalmente habituadas a querer: moda, decoração, beleza, puericultura, jardinagem, culinária... as mulheres são mais do que isso. Eu não sou contra quererem essas coisas, sou contra quererem só isso.

Annex C

1. Feminismo de A a Ser (Rita Lúcio Martins, 25.09.2019)

Sabe o que significa mansplaining? Está familiarizada com o conceito de gaslighting? Lúcia Vicente esclarece todas as dúvidas, sumarizando ainda de forma clara aquilo que o feminismo é. E o que não é. Está tudo no livro 'Feminismo de A a Ser' (Objectiva), do qual avançamos a pré-publicação de alguns excertos.

O que é o feminismo?

O [feminismo](#) nunca foi outra coisa que não a luta pela igualdade de direitos, oportunidades e deveres entre os géneros. Por mais que a palavra possa ter evoluído, por mais que a sociedade possa (ou não) ter evoluído, este movimento social, político, ideológico e filosófico, criado no século XVIII, defende a igualdade entre todas as pessoas — e não, nunca, de modo algum, a supremacia da mulher sobre o homem. Assim, ser feminista numa [sociedade patriarcal](#) é a única forma de combater ativa e legitimamente um sistema troglodita que impõe a vontade do homem sobre a da mulher.

Ser feminista não é, portanto, exclusivo nem apanágio das mulheres, senão de toda e qualquer pessoa que acredite numa sociedade igualitária e democrática. Um homem que acredite que o sexo feminino deve ter os mesmos direitos e oportunidades, bem como os mesmos deveres, que o sexo masculino, é feminista. Já uma mulher que não acredite em tal forma de estar e coexistir, que creia que o sexo masculino é, com efeito, superior, de alguma forma, ao sexo feminino e que há papéis sociais bem definidos e reservados a cada um dos

géneros na sociedade, é machista, um conceito que exploraremos mais à frente e que não é exclusivo dos homens.

Ser feminista é a única forma de agir contra as premissas do Estado patriarcal, ou seja, é a única forma de contribuirmos para uma sociedade verdadeiramente justa. Uma vez que o machismo e o sexismo são estruturais na nossa sociedade, não precisamos de ir muito longe nem de pensar muito para integrar a [luta pela igualdade](#) na nossa vida, mesmo nas acções e hábitos aparentemente mais banais ou comezinhos. Ideias na linha de «os homens não choram», «cuidar de bebés é trabalho das mães», «a lida da casa é coisa de mulheres», «trabalhos manuais, como electricidade ou canalização, são coisas de homem», «um homem não dança», «as mulheres não sabem conduzir», entre tantas outras, devem ser combatidas por todos nós. Porquê? Porque são falsas. Todos sabemos que nenhuma destas actividades é, ou deve ser, exclusiva, de um ou de outro género, seja chorar, cuidar dos filhos ou dançar. A prova disso é que tanto homens quanto mulheres desenvolvem qualquer uma destas actividades com o sucesso que lhes é devido pela vontade e empenho com que se aplicam, não pela quantidade de cromossomas X com que nasceram.

É por isso imperativo lutar para [alterar a mentalidade](#) de género dominante, bem como a decorrente discriminação, e o paradigma cultural que a preconiza. **Essa luta, a do feminismo, passa por acções tão simples e importantes como:** lutar contra a ideia de que as mulheres devem ser recatadas e fadas do lar, dentro de arquétipos físicos e emocionais que apenas servem as necessidades dos homens, além de serem irrealistas e perigosos para a saúde das mulheres; lutar contra a ideia de que as mulheres devem ser supermães, capazes de cuidar dos seus filhos sozinhas, ter um emprego remunerado a tempo inteiro e ainda manterem uma aparência física irrepreensível, sem o auxílio de ninguém; educar rapazes e raparigas exactamente da mesma forma, e, com os mesmos valores e a mesma convicção, encorajá-los a levarem a cabo as mesmas tarefas e a subirem a árvores, a brincarem com carrinhos e com cozinhas, aos bebés, à bola, com piões; chamar a atenção de amigos ou amigas que pratiquem o assédio verbal, tecendo comentários inapropriados sobre o corpo ou a forma de vestir dos outros, muitas vezes sem se aperceberem de que deixaram incomodado o visado dos comentários. Não é direito de ninguém interferir na vida dos outros com comentários pretensamente abonatórios ou ofensivos; incentivar todos os membros da sociedade a encararem as tarefas domésticas como uma obrigação de todos os membros do agregado familiar, independentemente do seu sexo. Este incentivo deve começar em casa, com os pais ou cuidadores, e ser continuado na escola. Cozinhar, limpar e arrumar são valências de qualquer adulto competente, independente e respeitador dos espaços comuns — não apenas das mulheres.

O que o feminismo não é

Por fim, não faz mal a ninguém lembrar o que o feminismo não é: todo o tipo de atitudes, movimentos ou políticas que não tenham como objectivo a igualdade de direitos entre os géneros. Uma mulher que aponte o sexo masculino como o inimigo da mulher não é feminista. O principal «inimigo» da igualdade de direitos e deveres entre os géneros é o patriarcado, e este não é constituído apenas por homens. Dizer-se feminista e criticar as outras mulheres que decidem ter um caminho distinto do seu — ainda que seja uma mulher feminista — não é feminismo, mas sim intransigência e desrespeito pela liberdade individual. Quando uma feminista critica outra feminista por esta ter decidido dedicar-se exclusivamente à família, isso não é feminismo. Feminismo é quando ambas lutam para que mulheres que trabalham dentro e fora de casa tenham mais direitos, nomeadamente infra-estruturas sociais de apoio à maternidade e um rendimento garantido por serem cuidadoras

de outrem. Contar piadas sexistas ou utilizar linguagem depreciativa e perpetuadora de estereótipos patriarcais instituídos para descrever uma pessoa, como chamar «maria-rapaz» a uma rapariga ou «mariquinhas» ou efeminado a um rapaz, presta um mau serviço à luta. Perpetuar, consciente ou inconscientemente, o estereótipo de que uma mulher tem menos capacidades físicas e intelectuais, pelo que deve, sim, ter menos direitos, não é feminismo. Assumir-se feminista, mas não lutar pelos mesmos direitos para todas as pessoas, não é feminismo.

Não ser feminista, porque as mulheres já conquistaram os mesmos direitos que os homens, não é feminismo. Não ser feminista, porque se é pela igualdade, na convicção de que o feminismo reclama mais direitos para as mulheres do que para os homens, não é feminismo.

Assumir-se como feminista, mas acreditar que a luta feminista já está ganha e que não há mais direitos pelos quais lutar, não é feminismo.

Dicionário rápido do feminismo

***Mansplaining* — o homem explica**

Termo pejorativo utilizado para descrever uma situação em que um homem explica um assunto a uma mulher de forma condescendente, ultraconfiante e partindo do pressuposto de que sabe mais sobre o assunto, seja ele qual for, do que a sua interlocutora.

***Manspreading* — sentar-se à homem**

Já todos fomos confrontados com este comportamento masculino nos transportes públicos ou numa sala de espera. Quando um homem se senta com as pernas bem abertas, ocupando o espaço público de outras pessoas e sem despendar a menor atenção a quem o rodeia.

***Maninterrupting* — interrupção masculina**

Quando, numa conversa, debate ou discussão, uma mulher está a falar sobre um assunto e um homem a interrompe, terminando a frase que esta dizia, ou concluindo a sua explicação, ou contrapondo imediatamente o argumento da mulher sem que esta tenha concluído a sua ideia.

***Bropriating* — apropriação masculina**

Esta situação acontece sobretudo em ambiente laboral e pode explicar a razão para haver uma disparidade tão grande entre géneros nos quadros das empresas. *Bropriating* é quando uma mulher tem uma ideia que é imediatamente usurpada por um homem, ficando, por sua vez, com os louros dessa ideia. Por exemplo, numa reunião, uma mulher apresenta uma sugestão a que ninguém reage, quase como se não importasse o que diz. Um colega do sexo masculino repete exactamente a mesma ideia (umas vezes, formulada de outra maneira, outras vezes, mudando apenas a entoação) e os presentes acham uma ideia fantástica, reconhecendo-a nele e não em quem a teve originalmente. Nem os colegas nem o apropriador se preocupam com o crédito da ideia.

***Gaslighting*: manipulação**

Esta é uma tática que pode ser aplicada a qualquer ser humano, independentemente do seu género, mas acontece acima de tudo com mulheres, no nosso dia-a-dia e sem nos darmos conta. *Gaslighting* é um comportamento de manipulação psicológica, cuja finalidade é fazer a vítima duvidar do seu valor, enfraquecendo-a. Este tipo de manipulação, que aparenta ser inofensivo, tem lugar cativo em relações abusivas, sejam elas de amizade, amorosas, familiares ou até profissionais. Esta é uma das ferramentas mais utilizadas pelo patriarcado para semear a dúvida relativamente às competências de uma mulher, em casa ou no local de trabalho, e dela são exemplo expressões como as seguintes:

- Não achas que estás a exagerar?

- Onde é que está o teu sentido de humor?
- És mesmo sensível. Não se te pode dizer nada!
- Estás louca, só pode!
- Porque é que tens de ser sempre assim?

Perante estas expressões, frequentemente relacionadas com sentimentos gerados por determinada situação, o visado começa a duvidar de si mesmo, a sentir-se menorizado e a pôr em causa os próprios sentimentos. A longo prazo, o *gaslighting* provoca baixa auto-estima, submissão sentimental e sentimentos depressivos, podendo conduzir à depressão clínica e ao suicídio.

Feminazi

Termo pejorativo utilizado para descrever uma feminista que tenha uma postura mais radical ou inflexível. Este termo remete para o nazismo, ideologia do governo alemão no período entre 1934 e 1945, responsável pelo extermínio de mais de seis milhões de pessoas com base na sua etnia, religião ou orientação sexual. O objectivo desta comparação é aproximar uma ideologia que liberta as mulheres do escopo masculino e lhes confere a autonomia a que têm direito, algo inaceitável para uma sociedade patriarcal, com uma máquina de guerra e morte sem precedentes, como o foi, reconhecidamente, o nazismo.

Momsplaining — a mãe explica

Termo pejorativo usado para descrever a situação de uma mãe que acha que tem mais competência do que um pai para cuidar dos filhos apenas por ser mãe, criticando negativamente tudo o que ele faz ou tenta fazer em relação aos filhos. Seja nas decisões que toma em relação à educação dos filhos, seja nas actividades do quotidiano, como mudar fraldas, escolher as roupas que vão vestir ou mesmo planear refeições.

Empoderamento feminino

É o termo utilizado para descrever a promoção activa da equidade de género através da criação de ferramentas que ajudem a fortalecer a participação feminina na vida social, política, cultural e económica. Ou seja, dar ferramentas de conhecimento às mulheres para que estas conheçam melhor os seus direitos, adquiram mais conhecimentos sobre o trabalho a que se dedicam, tenham mais oportunidades de alcançar maior sucesso profissional e um maior controlo sobre a sua vida pessoal, familiar e amorosa. Este empoderamento pode ser feito de várias formas: implementando leis que garantam alterações nas mentalidades patriarcais das empresas e da academia; promovendo iniciativas governamentais que incentivem a criação de emprego autónomo feminino; criando grupos e associações que ajudem a esclarecer todos os direitos e deveres das mulheres; colocando em prática os princípios da sororidade.

2. Dia da Mulher: “As mulheres têm medo” (Carolina Carvalho, 08.03.2020)

Numa época em que a luta pela igualdade de género está, mais do que nunca, na ordem do dia e porque se celebra o Dia Internacional da Mulher, nove mulheres de diferentes áreas da sociedade portuguesa partilham um testemunho o que a nova década pode trazer à condição feminina. Partilhamos aqui o testemunho de Clara Ferreira Alves, enquanto o artigo completo pode ser lido na Máxima de março, agora nas bancas.

"Eu creio que o Dia Internacional da Mulher é um dia igual aos outros. É completamente inútil e não diminuirá uma só morte por violência doméstica, nem acrescentará um só direito

às mulheres. A discriminação salarial continua, sobretudo no ocidente, visto que em outras paragens menos desenvolvidas as mulheres nem sequer chegam a ganhar salários. São mão de obra escrava ou, pior ainda, traficada. E no ocidente a discrepância [de salários], sobretudo em Portugal, é enorme. A discriminação continua. Muito já foi feito e muito está ainda por fazer. Penso que depois dos grandes movimentos feministas do século XX houve uma espécie de falta de balanço a partir daí e como há uma grande clivagem entre os dois mundos, o desenvolvido e o não desenvolvido ou em vias de desenvolvimento, as mulheres do mundo desenvolvido estão concentradas exclusivamente na sua área geográfica e deixaram para trás as mulheres do Afeganistão, por exemplo, que estão num perigo terrível. Ou outros lugares, como a Índia, onde há crimes e violações. Todos esses lugares desapareceram da consciência feminista ocidental.

O futuro é bastante... eu não direi negro, mas cinzento, e não só para as mulheres. Há muitos perigos. As grandes democracias políticas estão em falência. As alterações climáticas já atingiram o chamado ponto de não retorno. É provável que os anos de paz e de prosperidade que conhecemos estejam num declínio. Todas as civilizações têm um apogeu e um declínio, e, portanto, se houver grandes mudanças no mundo, e não apenas em parte dele, eu não vejo como é que as mulheres sairão beneficiadas. Dito isto, é provável que se consigam mais coisas em território ocidental, mas serão coisas muito pequenas. Basta olhar em volta e ver quem manda no mundo e quantas mulheres estão em postos de comando. E eu não estou a falar da presidente da Comissão Europeia, nem de Angela Merkel. Por cada uma dessas há uma outra que foi completamente 'varrida', como a Theresa May. A grande batalha vai ser manter direitos adquiridos. E na América isto não é assim tão claro porque estão a querer reverter o aborto despenalizado e livre. É mais difícil, às vezes, manter aquilo que se adquiriu do que conquistar novos tetos. Eu creio que a discriminação salarial é uma batalha que vale a pena ser travada e só continua porque as mulheres resolveram aceitar que podem e devem ser menos bem pagas do que os homens. Têm medo. A fragilidade financeira gera outro tipo de inseguranças. E também há uma série de restrições ao nível fisiológico que os homens não têm. A competição é medonha e as mulheres têm medo de pedir. E quando são as mulheres a mandar, não são muito amigas das mulheres. Estão atomizadas e frágeis. Hoje eu vejo miúdas muito mais preocupadas em imitar os lábios das irmãs Kardashian do que em fazer uma carreira. E eu acho isso preocupante."

3. “Agora é que são elas” (Patrícia Domingues, 8.03.2017)

Com a vitória de Trump o feminismo perdeu. Com a marcha mundial do dia 21 de janeiro o feminismo ganhou. O novo inquilino da Casa Branca levou do Facebook à rua milhões de mulheres a quem serviu a carapuça (ou deveríamos chamá-la pussy hat?) dos direitos das mul... perdão, dos direitos humanos.

Quando os resultados eleitorais americanos saíram, Teresa Shook, uma reformada do Havai sem qualquer passado ativista, fez o mesmo que a maioria de nós ? desabafou no Facebook. "E se, no dia da posse, as mulheres marchassem em Washington?" Depois, criou um evento na rede social e foi dormir. Antes de fechar os olhos eram 40 as confirmações; na manhã seguinte o evento tinha mais de 10 mil 'eu vou' e a partir daí é difícil seguir-lhe o rasto.

Pergunta para queijinho

Quem disse? "Reclamaria todas as medidas que considero necessárias para modificar a situação deprimente em que se encontra a mulher, (...) [entre elas] conseguir a igualdade

de salários, quando a mulher produza tanto como o homem." Consegue adivinhar quem disse esta frase. Chimamanda Ngozi Adichie? Alguma crónica nas Capazes? Alguém do clã Kardashian?

Resposta certa: Carolina Beatriz Ângelo, a primeira mulher portuguesa a votar, em 1911.

Sabe-se que, no dia 21 de janeiro, foram mais de 60 países, milhões de mulheres encapuçadas numa maré cor-de-rosa (certamente em 2005, quando Donald Trump proferiu a célebre – e nojenta – frase "grab her by the pussy" nunca pensou que isso se fosse tornar o motor e dress code de um novo ativismo político). No final, a Women's March foi/é a metáfora exata do momento que vivemos: nasceu online, cresceu fora das organizações feministas políticas e deu luz a um desejo antigo, o movimento interseccional. É que tal como as mulheres de Simone de Beauvoir, também o feminismo "não nasce, faz-se". No feminismo do século XXI, como na lista do supermercado, estamos à distância de um clique para tomar uma atitude. Muitas das novas militantes, educadas na era digital, passaram a vida a achar que o feminismo era um assunto que tinha sido deixado tratado pelas mães ou avós (checked!), mas com a chegada à vida adulta, e ao mercado de trabalho, levaram com o primeiro balde de machismo – segundo os últimos dados das Nações Unidas, dez mulheres servem como chefes de Estado e nove como chefes de Governo; nos parlamentos, não chegam a 22% o número de mulheres eleitas; nas 500 maiores empresas do mundo há apenas 23 mulheres CEO; o World Economic Forum estima que demoremos 118 anos até que a igualdade de pagamentos seja alcançada.

E depois do adeus?

Só lhes restava abanar a cabeça, citar Hillary Clinton – "da última vez que verifiquei, não havia nenhum desconto por ser mulher" – e defenderem-se da forma que melhor sabem: online. Plataformas como a portuguesa Capazes, emojis de mulheres a amamentar e hashtags que competem com megafones, como #freethenipple e #everydaysexism (e outros, como #nãoéviolaçãose, que demonstram porque 29% dos portugueses acha que sexo sem consentimento pode ser justificado e porque a batalha vai a meio...), são exemplos do feminismo 3.0, fenómeno que alguns especialistas descrevem como a quarta vaga feminista. (Outros acham que ainda nem chegámos à terceira, outros acham que não há vagas nenhuma. Adiante.) Num ponto, todos concordam: o feminismo deixou de ser um movimento único para dar lugar a grupos fragmentados. Mas não leia isto como sinal de enfraquecimento, bem pelo contrário: "O feminismo, que tem diversas correntes, ampliou-se e ganhou outras dimensões que hoje procuram desconstruir o binarismo de género e assumir a fluidez de identidades", diz Manuela Tavares, fundadora da União de Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR), a associação de mulheres que há mais de 40 anos contribui para este tipo de lutas 'cruzadas', desde a despenalização do aborto às agendas de outros movimento sociais nas áreas do trabalho, da orientação sexual, de imigrantes. Manuela (uma das mulheres que apareceu na Assembleia da República vestida com a frase "Eu Abortei", muito antes de ser cool usar t-shirts com frases) acha menores os estereótipos que relacionam as feministas a buço e soutiens a arder (mais uma vez: não aconteceu) e aposta as suas fichas nas camadas jovens e até no sexo oposto. "As causas não morreram, ganham alianças, mesmo entre os homens, conscientes da necessidade de defender os direitos das mulheres como direitos humanos.

A forma democrática como os grupos são organizados, a diversidade das participantes e a pluralidade de reivindicações é aquilo a que se chama feminismo interseccionado, que é basicamente tudo o que Emma Watson já disse no discurso Heforshe em 2014 ou a "forma de vida solidária e tolerante" da organizadora 'quase por acaso' da

marcha de 21 de janeiro em Lisboa, Joana Grilo (se mesmo assim continuar sem perceber, veja o vídeo sobre pizzas criado pela comediante Akilah Hughes!): "Só com esta grande rede a nível mundial é que se conseguem travar pessoas como o Trump", conta ao telefone a feminista de 29 anos, responsável pelo espaço cultural Com Calma (www.comcalma.org). "A marcha foi o exemplo perfeito de solidariedade. Serviu para mostrar que não estamos todas sentadas no sofá, que o feminismo é maior, temos de estar todas na luta. Juntas." Mesmo a Kim Kardashian? "Se alguém luta e se diz feminista temos de estar sempre juntas. Não podemos dizer mal umas das outras", contesta, faz uma pausa e continua: "Claro que temos de saber desmontar estes discursos e perceber o que está por trás. É fácil dizer que somos feministas se isso vender... Mas discutir se a pessoa é ou não efetivamente feminista é uma não discussão, é olhar para o lado. Interessa-me ir para a rua e fazer as coisas acontecer."

Vestir a camisola

O feminismo está na moda (basta ver a passerelle da estação quente da Dior ou quem ocupa o seu leme criativo), mas a ideia é torná-lo uma tendência intemporal, pensa Micaela Sapinho, designer portuguesa de vinte e poucos anos que defendeu em género manif (do set aos looks) a igualdade de géneros na coleção The Other apresentada na 47.^a edição da ModaLisboa. Sobre o futuro do feminismo "As estruturas mentais são de todas as mais difíceis de remover e, como tal, alguns hábitos culturais arcaicamente enraizados continuam a existir." Sobre as suas causas "Uma das causas de que me sinto mais próxima é a sexualização do corpo feminino e, conseqüentemente, o slut shaming, tanto por parte dos homens como de outras mulheres – tudo isto decorre do problema-mãe, a desigualdade de género. Vivemos numa sociedade que julga uma mulher que veste uma saia ‘demasiado curta’ ou um decote ‘muito ousado’. Em vez de dizer às mulheres como se devem vestir, deveríamos dizer aos homens como agir." Sobre o poder da moda "Para mim, é essencial criar coleções com conceitos atuais, apelativos e, sobretudo, bem estruturados, de maneira a transmitirem uma mensagem importante. Porque a moda pode muito bem ser usada de modo a ultrapassar obstáculos e revolucionar mentalidades.

4. Aritmética Conjugal: “As coisas nunca ficam como ela quer. Mais vale não fazer.” (Maria Wallis, 23.07.2019)

Quando pensávamos que a igualdade de género estava no bom caminho, eis que somos confrontadas com a carga mental, esse trabalho invisível de planeamento e organização da casa que recai, culturalmente, na mulher. Afinal, quem faz o quê no casal? Guerra das rosas, versão 2.0? Fomos investigar.

Estamos sentados à mesa. Lá fora, o Chiado respira a sábado à noite, as luzes entram pelas janelas semi-abertas, o fumo dos cigarros toma conta da sala, a música segue o repertório habitual de rock and roll defunto. Há vinho, há pão, há entradas escandalosamente calóricas. Há tudo o que o bom senso sugere para conversas despreocupadas de fim-de-semana. Aproveito a deixa para introduzir um tema novo: a carga mental, essa tarefa (invisível) de planeamento e organização das tarefas domésticas. Explico que, em França, uma banda desenhada sobre o assunto se tornou viral e que reacendeu o debate sobre as desigualdades entre homens e mulheres. "Não me admira nada!", atira Marta, designer de produto, de 36 anos. "Sou eu que penso em tudo." Já o marido, Pedro, tem algumas dúvidas. Fotógrafo, também ele na casa dos 30, considera "suspeita essa conversa da divisão mental

das tarefas". Estão juntos há uma década, não têm filhos, os seus testemunhos parecem-me um bom ponto de partida para a minha investigação.

Mas a entrevista não chega a acontecer. "As coisas nunca ficam como ela quer. Mais vale não fazer." A frase, aparentemente simples, acaba por ser o princípio de uma discussão entre os dois - e o final, antecipado, da nossa noite quase perfeita. É uma queixa que vou ouvir e ler, vezes sem conta: "A Marta queixa-se que faz tudo, mas quando sou eu a fazer, ela nunca gosta do resultado final." Saio para a rua e, por todo o lado, vejo casais de mão dada, felizes, alheios a este inimigo comum. A carga mental é o fantasma do nosso descontentamento. Não existe nos livros, não aparece nos votos de matrimónio, não se partilha em confissão. E, no entanto, está por todo o lado. De cada vez que uma mulher alerta para a necessidade de lavar a louça que o marido prontamente lava, após perceber que não há pratos, copos ou talheres, é colocado mais um prego no caixão do Feminismo. A diferença entre fazer e perceber que é preciso ser feito tem o nome pouco lisonjeiro de carga mental. Dá trabalho e, apesar de estarmos no século XXI, ainda é da responsabilidade das mulheres. Estamos sentados à mesa. Lá fora, o Chiado respira a sábado à noite, as luzes entram pelas janelas semi-abertas, o fumo dos cigarros toma conta da sala, a música segue o repertório habitual de rock and roll defunto. Há vinho, há pão, há entradas escandalosamente calóricas. Há tudo o que o bom senso sugere para conversas despreocupadas de fim-de-semana. Aproveito a deixa para introduzir um tema novo: a carga mental, essa tarefa (invisível) de planeamento e organização das tarefas domésticas. Explico que, em França, uma banda desenhada sobre o assunto se tornou viral e que reacendeu o debate sobre as desigualdades entre homens e mulheres. "Não me admira nada!", atira Marta, designer de produto, de 36 anos. "Sou eu que penso em tudo." Já o marido, Pedro, tem algumas dúvidas. Fotógrafo, também ele na casa dos 30, considera "suspeita essa conversa da divisão mental das tarefas". Estão juntos há uma década, não têm filhos, os seus testemunhos parecem-me um bom ponto de partida para a minha investigação.

Mas a entrevista não chega a acontecer. "As coisas nunca ficam como ela quer. Mais vale não fazer." A frase, aparentemente simples, acaba por ser o princípio de uma discussão entre os dois - e o final, antecipado, da nossa noite quase perfeita. É uma queixa que vou ouvir e ler, vezes sem conta: "A Marta queixa-se que faz tudo, mas quando sou eu a fazer, ela nunca gosta do resultado final." Saio para a rua e, por todo o lado, vejo casais de mão dada, felizes, alheios a este inimigo comum. A carga mental é o fantasma do nosso descontentamento. Não existe nos livros, não aparece nos votos de matrimónio, não se partilha em confissão. E, no entanto, está por todo o lado. De cada vez que uma mulher alerta para a necessidade de lavar a louça que o marido prontamente lava, após perceber que não há pratos, copos ou talheres, é colocado mais um prego no caixão do Feminismo. A diferença entre fazer e perceber que é preciso ser feito tem o nome pouco lisonjeiro de carga mental. Dá trabalho e, apesar de estarmos no século XXI, ainda é da responsabilidade das mulheres.

"Os meus filhos queriam saber como era ser mãe. Por isso, acordei-os às duas da manhã para lhes dizer que tinha perdido uma meia." O desabafo é de uma americana, mãe de quatro rapazes, que partilha numa conta de Twitter (sob o nome de Sarcastic Mummy) as desventuras da sua família. Ela, como tantas outras, preferiu recorrer ao humor para lidar com a pressão de dias cheios de tarefas-por-cumprir: refeições, banhos, listas de compras, trabalhos de casa, actividades extracurriculares, idas ao médico, birras... Exagero? Há cerca de um ano, foi publicado, em Portugal, o primeiro Inquérito Nacional aos Usos do Tempo de Homens e de Mulheres, promovido pela Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego. Os resultados não foram animadores. Em termos simples, concluía que "as famílias constituem, ainda, espaços de desigualdade". A investigação, feita pelo Centro de

Estudos para a Intervenção Social, ouviu 10 mil portugueses e concluiu que as mulheres gastam por dia, em média, quatro horas e 17 minutos em tarefas domésticas ou a cuidar de alguém da família. Nos homens, essas ocupações ficam-se pelas duas horas e 37 minutos. A assimetria, sublinha o estudo, é transversal a todas as faixas etárias. E, se fora de casa elas trabalham "aparentemente" menos (30 minutos), esse valor é compensado com o tempo que dedicam ao trabalho doméstico não remunerado: tudo somado, dá uma média de 12 horas e 52 minutos para elas e 11 horas e 39 minutos para eles. A participação dos homens faz-se sentir, sobretudo, em actividades relacionadas com os filhos. Já as tarefas ditas "de rotina" (compras, lavar, passar, limpar...) são, normalmente, assumidas pela mulher. Apesar da desigualdade, 71 por cento das mulheres ouvidas defendem que a parte das tarefas que realizam corresponde ao que é justo, número que sobe para 75,6 por cento entre os homens. De acordo com a coordenadora do estudo, Heloísa Perista, as próprias mulheres interiorizam que é normal trabalharem mais em casa do que os homens: "É claro que, aqui, temos de ter em conta processos de naturalização, quer por parte das mulheres, quer por parte dos homens, relativamente àquilo que é socialmente esperado, em termos dos seus papéis e responsabilidades no contexto das famílias. E, portanto, daí este resultado, de cerca de sete em cada dez mulheres terem esta opinião de que a parte das tarefas domésticas que realizam corresponde ao que é justo", afirmava, em entrevista, à TSF. Estes números, longe de serem perfeitos, podem ser sinónimo de progresso. Em 2002, por exemplo, "os homens portugueses gastavam sete horas por semana com as tarefas domésticas e as mulheres 26 horas", relembra ao Público Karin Wall, investigadora do Instituto de Ciências Sociais (ICS), na Universidade de Lisboa.

Mas de onde vem a ideia de que são as mulheres que devem ficar responsáveis pela carga mental? Sandra Frey, de 49 anos, é especialista em questões de género e mestre em Ciência Política, na Universidade de Montpellier: "O processo de carga mental não é, por natureza, um processo inserido no cérebro humano das pessoas dotadas de um aparelho de reprodução feminino", sublinha. "Em França, foi preciso um desenho [a citada banda desenhada] numa rede social para que a chama se acendesse e que descobríssemos que as políticas públicas e a pesquisa de género estão 20 anos desactualizadas." A investigadora, que há muito se debate com esta questão, diz que a noção de carga mental surgiu, pela primeira vez, em 1988, numa investigação sobre o movimento social das enfermeiras e as suas condições de trabalho: "Elas diziam que enquanto trabalhavam, ou mesmo enquanto lutavam pelos seus direitos, continuavam ao comando do apoio logístico das suas famílias." Daí ser tão importante distinguir do que são as tarefas domésticas, do que é carga mental: "A distribuição das tarefas domésticas é visível. Ela mede-se no tempo gasto a fazer, fisicamente, alguma coisa, na manutenção da família. As tarefas são feitas porque são decididas, iniciadas, gravadas, não se fazem sozinhas. A carga mental é invisível, é uma operação mental contínua/descontínua que se encaixa no cérebro para organizar a logística da vida familiar durante e ao mesmo tempo que um emprego, uma tarefa, de que se ocupa fisicamente. As tarefas mentais começam sem um consentimento, ocorrem por conta própria, sem, por vezes, sermos capaz de parar esse processo mental. É possível estar-se ciente delas e descrevê-las através de um acto reflexivo." O que têm em comum, garante Sandra Frey, "é que em termos de divisão sexual do trabalho, numa sociedade patriarcal e sexista, a manutenção da família é, inevitavelmente, da responsabilidade das mulheres, pela sua 'função natural'". Para Frey, esta é uma questão central na igualdade de géneros porque, regra geral, "os homens não praticam o processo de carga mental para a manutenção da família. Podem pensar noutras coisas enquanto estão nos seus empregos, mas não será nesse imperativo, nessa exigência diária de uma tarefa repetitiva que tem de ser organizada de

forma recorrente". O resultado, segundo a especialista, é transversal a muitos casais. "Eles dizem coisas como 'Posso ajudar', 'Precisas de ajuda?', 'Podias ter dito... Tinha-te ajudado!'" E nas relações homossexuais, perguntamos? Apesar de ainda não existirem dados, a investigadora mostra-se curiosa: "Seria interessante medir e estudar o que acontece em tais casais ou famílias: há uma reprodução e uma desigualdade de género ou há igualdade e distribuição das tarefas domésticas e mentais?"

Rita tem 36 anos, é ilustradora e uma das mentes criativas por detrás do blogue (e do livro) Amãezónia, onde se analisa a maternidade com doses maciças de sarcasmo e boa disposição. Sabe muito bem o que é a carga mental, não tanto por experiência própria mas pela partilha de histórias naquele espaço seguro. "Há mais ou menos um ano, escrevemos um texto que fala muito sobre isso", diz-me. Nem mais, nem menos. O desespero relatado no Amãezónia é o de todas nós: "Quando vivia com os meus pais, a minha mãe fazia questão de nos pôr a fazer coisas em casa. Um dia, ao ouvir o meu nome pela trigésima quinta vez, reparei no meu irmão. Estava sentado – refastelado – no sofá. De repente, passei-me. Ali estava o menino, descansado, com dois braços e duas pernas, tal como eu, perfeitamente capaz. Ele não tinha culpa, mas a minha mãe tinha. Quando ela abria a boca só lhe saía o meu nome. Até que lhe fiz notar isso e as coisas mudaram. E a minha mãe não é uma mãe à antiga que acha que os meninos não têm de ajudar nas tarefas domésticas (já a minha sogra, que foi criada de forma mais tradicional, nunca exigiu nada aos seus dois rapazes e, ainda hoje, passa a ferro a roupa do mais velho). Ela simplesmente não pensou nisso e deixou-se levar por séculos de hábitos enraizados no cérebro de todos." Porque é que nos acomodamos? Porque é que não lutamos? "Ainda existe a ideia de que o Feminismo é uma coisa de 'machonas'. Mas, no fundo, o Feminismo aceita as nossas diferenças para chegar a uma certa igualdade", afirma Rita. A igualdade possível. "É nítido que somos seres diferentes. E há muitas coisas intrínsecas à nossa cultura que acabam por empurrar as meninas mais para um lado do que para o outro." O lado da vassoura, leia-se. Considera, porém, que as coisas estão a melhorar. O seu caso é um bom exemplo. A partilha de tarefas é feita de modo tão natural que soa a falso. Mas não é. Tanto ela como o namorado dividem a educação de Maria Rita, de quatro anos, e o quotidiano o mais harmoniosamente possível: "Se um cozinha, o outro dá banho, sempre." As exceções ocorrem, por exemplo, nas férias, quando é preciso fazer malas e pensar nos pormenores. "Isso sou eu que trato. Pensar naquelas coisas que podem acontecer – levar pensos para a Maria Rita, repelente de melgas, isso é comigo. Mas se o Manuel for acampar uns dias com ela, como aconteceu há bem pouco tempo, é ele que tem de gerir os horários, as refeições, tudo." E, depois, existe aquela linha muito ténue que divide (ou não) a noção de fazer e de fazer bem feito. Homens e mulheres encaram as duas coisas de formas diferentes. Se, muitas vezes, eles estão a fazer uma série de coisas, pela primeira vez, quando moram com alguém, elas aprendem, desde cedo, que as coisas devem ser feitas ao pormenor. Será que, no fundo, para os homens, fazer bem feito já é fazer? "Às vezes acontece dizer ao Manuel que 'xis' ou 'ípsilon' não estava bem feito e ele responde-me: 'Se sou eu a fazer, deixa-me fazer como sei!' E, no fundo, tem razão. Nós somos mais picuinhas, mais controladoras."

A cena repete-se, no outro lado da cidade. António, de 38 anos, sales manager numa multinacional, chegou há pouco de Londres. Há nove meses, a rotina começou a ser diferente, com viagens de avião duas vezes por semana. Salvador nasceu em Fevereiro, quando o cansaço ainda não dava sinais de alarme. Agora, que as milhas se começam a acumular, o regresso a casa faz-se com mais olheiras, mas com o mesmo entusiasmo. "Vou dar banho ao Salvador", avisa, animado. A banheira está cheia, os patinhos estão a postos, a presença feminina não é necessária, neste momento a dois. "Depois, irei precisar de ti para

a toalha", ouve-se. "Faço isso todos os dias sozinha", diz Carolina, de 34 anos, entredentes. A toalha, entenda-se, é o acto de cobrir o bebé com a toalha que seria mais fácil, ficamos a saber, "se ele tivesse colocado primeiro a toalha na bancada". Juntos há quatro anos, casados há dois, António e Carolina falam abertamente sobre o que pensam ser a carga mental. "Antes, eu fazia tudo. Agora, ele faz mais qualquer coisa. Antes eu era a 'fadinha do lar'. Cozinhava muito mais, limpava muito mais. Sou um bocado obstinado com a organização e com a limpeza... Mas, agora, com as minhas viagens está tudo um bocado descontrolado [risos]. Também não vivo cá o ano inteiro...", defende-se António. "A divisão das tarefas, neste momento, é assim: o bebé é mais comigo. Ele ajuda como pode (quando está) e quando eu lhe digo. A parte doméstica é mais da empregada. Mas aos fins-de-semana, ele ajuda bastante." Notam uma diferença na divisão de tarefas depois do bebé nascer? "Claro!", assume Carolina. "Chegámos a discutir a possibilidade de fazer um planeamento por escrito, com tarefas designadas, para ele saber o que fazer", conta-nos. "Há coisas que são por osmose, que não são combinadas. Ela gosta de dormir e eu não me importo de me levantar cedo. Ela não se importa de dar o biberão à noite e, a mim, custa-me imenso a noite... Por isso, a coisa acaba por ser natural. De resto, ela é que coordena as coisas todas. Eu estou sempre atrás dela, quando temos de sair, a perguntar-lhe: 'O que é que falta?', 'Em que é que posso ajudar?', porque ela é que sabe." Muitos anos antes de eu me encontrar com Carolina e António, fui participante, não activa, de um episódio que dá conta dos níveis (opostos) de carga mental dos meus progenitores. Contou-me a minha mãe: "Tinhas dois anos e eu dava aulas à noite... A tua babysitter saía às sete [horas]. Quando o teu pai chegava, só tinha de te dar jantar e de pôr-te na cama. Eu regressava por volta das 23 [horas] e 30 [minutos]. Uma noite, eu cheguei a casa e o teu pai estava em pânico porque estavas farta de chorar e não dormias. Fui ao teu quarto, destapei-te, e vi que estavas deitada com as botas ortopédicas." Se eu não me engano, a resposta do meu pai foi qualquer coisa como "Mas não me disseste para tirar os sapatos!". Senhoras e senhoras, a carga mental é isto. E quem nunca presenciou este e outros momentos que atire a primeira pedra. Daqui para a frente (espera-se...) só podemos melhorar. A evolução das espécies também é isso.

5. Como se sente a dor no feminino (Isabel Stilwell, 30.05.2019)

Quando não lhe dói a cabeça, doem-lhe as costas e quando não são as costas sente a cicatriz da última cesariana? De tal forma que já tem vergonha de se queixar? Não está sozinha. A ciência sabe que as mulheres sentem não só a dor de forma mais intensa, mais frequente e mais prolongada, como mais dores em simultâneo. A Máxima foi conhecer os bastidores da dor no feminino.

As mulheres garantem que a resistência dos homens à dor é tão baixa, tão baixa, que se fossem eles a passar pelo trabalho de parto só haveria filhos únicos no mundo. Por regra, acusamo-los de serem mais piegas do que elas. Caímos em juízos precipitados, é certo, mas também somos vítimas deles, quando recebemos o rótulo de eternas queixosas e de andarmos sempre nos médicos. "Mulher doente, mulher para sempre", diz o epíteto popular. Como é popular a insinuação, transformada em anedota, de que retiram uma dor de cabeça do bolso do pijama, usando-a como desculpa para resolverem o desencontro do desejo sexual. Mas será que a dor tem realmente sexo? A ciência assegura-nos que a experiência de dor é muito diferente nos homens e nas mulheres e que existem, de facto, doenças predominantemente femininas ou masculinas - sim, como as ditas enxaquecas. Distinguimo-nos também na forma como reagimos aos medicamentos e terapias, e saber mais sobre estas diferenças é fundamental para "personalizar" o diagnóstico e o tratamento do sofrimento.

O sexo do limiar da dor

Poucos levarão a dor mais a sério do que Ana Pedro, médica anestesista, diretora da Unidade de Dor do Hospital Fernando da Fonseca e presidente da Associação Portuguesa do Estudo da Dor (APED). E é Ana Pedro que, logo num primeiro momento da nossa conversa, desfaz o mito: perante os mesmos estímulos dolorosos está provado que são os homens que têm um limiar da dor mais alto, ou seja, começam a sentir dor depois das mulheres. Parecem também tolerá-la com mais facilidade. Rimos. Então talvez a taxa de natalidade subisse se fossem os homens a dar à luz. E o pior viria depois quando nos garantissem que afinal ter um filho não custava nada. Adiante. O que importa agora reter é que esta informação valida as queixas das mulheres porque, sim, não só são mais sensíveis à dor, como a sentem com mais intensidade e durante mais tempo do que os homens. Ora, como a presença de dor, lembra Ana Pedro, é dos principais indicadores da probabilidade de novas dores, é fácil compreender como estas se podem rapidamente tornar omnipresente nas nossas vidas. Porém, nem a avaliação "pura e dura" da dor, nem a consciência de que os mecanismos biológicos que lhe estão subjacentes têm sexo chegam só por si para explicar a forma tão distinta como lhe reagimos, insiste a presidente da APED. Pense, por exemplo, como está mais sensível à dor quando está cansada ou dormiu pouco? A falta de sono é dos fatores que nos torna a todos mais sensíveis ao estímulo doloroso. Pense como lhe é muito mais difícil tolerar uma dor quando está em baixo, ansiosa, ou a enfermeira ou o médico que tem pela frente lidam consigo de forma menos empática. Pois é: a dor é um fenómeno complexo e os fatores emocionais são determinantes. É por causa disso que, hoje em dia, se afirma que a única autoridade na dor é o próprio paciente!

E, depois, ainda há a forma como a manifestamos. A forma como a dor é exteriorizada, nomeadamente por um homem ou por uma mulher, varia radicalmente consoante a cultura em que estão inseridos. Na nossa cultura, lembra Ana Pedro, as mulheres têm muito mais facilidade em falar do que sentem e em pedir ajuda. Não admira por isso que, de facto, sejam elas que vão a mais consultas, fazem mais exames e procuram mais ativamente soluções. E o atendimento que recebe varia se os profissionais de saúde que atenderem forem do sexo feminino ou masculino, pergunto. Segundo alguns estudos, os médicos tendem a desvalorizar as queixas das mulheres, confirma-se. Mas a presidente da APED recorda que os homens vivem igualmente presos no papel que a sociedade lhes reserva. Não são benignas as consequências dos estereótipos que ditam que um homem não chora, não é piegas, não precisa de ajuda. O que a sua experiência com doentes masculinos em situação de dor aguda ou crónica lhe mostrou é que quando a doença e a dor se tornam de tal forma graves que é impossível continuarem a escondê-la, os homens deprimem-se muito rapidamente. Suportam pior ser cuidados, em lugar de cuidadores, porque se afasta da imagem de masculinidade que querem para si.

A culpa é das hormonas

A ciência não tem dúvida de que as hormonas sexuais são as principais implicadas no alargar do fosso entre a dor no feminino e no masculino. O surgimento do período menstrual é uma notícia dolorosa para a grande maioria das raparigas. Uma "má" notícia que, ainda por cima, se repete, em média, a cada 28 dias, durante cerca de 40 anos. Para 20% das adolescentes e das mulheres jovens é de tal forma dolorosa que justifica, pelo menos, um dia sem escola por mês. Nos restantes dias do ciclo, são também as flutuações do estrogénio e da progesterona que explicam os picos de dor física e mental de que tantas mulheres sofrem, entre elas as enxaquecas, um tipo de dor de cabeça predominantemente feminino com um

trigger hormonal. São também elas que, direta ou indiretamente, explicam os indesejados efeitos secundários da gravidez e do parto, das náuseas aos vômitos, dores pélvicas e ciáticas incluídas, assim como provavelmente contribuem para a depressão pós-parto, sem esquecer alguns dos desconfortos do aleitamento. E o mais grave é que muitas destas dores não só são desvalorizadas como "naturais" ("As mulheres têm filhos há milhares de anos!") como por não serem nem compreendidas, nem tratadas, transformam-se, muitas vezes, em crônicas. Por exemplo, os estudos indicam que 18% das mulheres que fazem cesarianas e 10% das que têm partos normais ainda têm dor um ano depois ? nomeadamente dores pélvicas, abdominais e dores na cicatriz. Mas se nesses momentos suspira pela menopausa, desengane-se porque quando finalmente a produção destas substâncias diminui, fica claro a falta que fazem. Se é verdade que há realmente algumas dores que claramente diminuem, ou até desaparecem, outras crescem exponencialmente, como, por exemplo, as doenças reumáticas com a sua longa lista de consequências.

A dor não faz bem a nada

Homens e mulheres têm, no entanto, uma coisa em comum: ambos são vítimas da ideia de que aguentar a dor até não se poder mais é louvável. Infelizmente, nem a dor se vai embora mais depressa por isso, nem tão-pouco nos torna mais resistentes. Muito pelo contrário. O que se verifica, explica Ana Pedro, é que uma dor que não se cala baralha e confunde o cérebro, tornando-o cada vez mais reativo aos estímulos dolorosos. Na prática, com a insistência, as vias de transmissão do estímulo nervoso vão-se transformando em verdadeiras autoestradas, na ânsia de fazer ouvir o alerta o mais rapidamente possível. O cérebro fica assim impregnado de campainhas que tocam sem parar, completamente focado na tentativa de as calar, procurando desesperadamente valorizar todos os sinais que recebe, de forma a encontrar solução para o problema. Nesta tentativa vai baixar o limiar da dor, ficando progressivamente mais sensível, até que a certo ponto o mais pequeno estímulo tem a capacidade de ser interpretado como doloroso. E a dor aguda ou crónica, ao contrário do que muitos de nós aprendemos, não faz bem a nada. Pelo contrário, torna-nos mais egocêntricos, menos abertos aos outros e à vida, além de menos produtivos, menos capazes de tirar satisfação daquilo que nos dá prazer. Se não custa perceber como a depressão nos pode tornar mais sensíveis à dor, também é fácil entender como a dor leva facilmente à depressão, realimentando o ciclo.

Então o que fazer perante a dor? É importante ter a consciência clara de que não podemos ambicionar um estado de "dor zero", seja a nível físico, seja a nível mental. Dito isto, é preciso procurar ajuda cedo, impedindo a dor de se tornar crónica e, já agora, seguir à risca as indicações médicas, tomando a medicação a tempo e horas, antes da escalada dolorosa.

Por vezes, os profissionais que procuramos defraudam as nossas expectativas, desvalorizam a nossa dor e deixam-nos ainda mais zangados, mas infelizmente, confia Ana Pedro, os doentes também tendem a esperar curas milagrosas, do género "Resolva-me lá isso...", sem se disporem a seguir as recomendações e as terapêuticas. Quando reagimos mal a um medicamento que não tem os efeitos esperados, por exemplo, muitas vezes em lugar de voltarmos à consulta, explicando o que se passa, optamos simplesmente por deixar de tomar. Esquecemo-nos de que o médico só pode "acertar" na terapêutica e na dosagem certa com o nosso feedback, uma vez que cada pessoa reage de maneira diferente e a própria reação ou ineficácia do medicamento pode ser a única forma de afinar o diagnóstico. Já para não falar na tendência de procurar sucessivas "segundas opiniões", muitas vezes sem a honestidade de revelar a quem nos atende o processo que antecedeu aquela consulta. Não são poucos os

casos, lembra a presidente da APED, em que o doente está encharcado em medicamentos, alguns com propriedades idênticas e apenas nomes diferentes com consequências gravíssimas. Mas para fazer desaparecer ou atenuar uma dor é preciso, muitas vezes, mais do que farmacologia. É preciso mudarmos comportamentos e estilos de vida. E aí fugimos ou não temos a persistência para alterar o que nos prejudica. "É preciso que o doente seja honesto consigo mesmo e conosco. Se não vai fazer mais exercício [físico], nem mudar os seus comportamentos alimentares, por exemplo, é necessário que tenha coragem de nos dizer [isso] para juntos procurarmos formas de contornar os obstáculos. De procurar chegar lá por passos mais pequenos. Mas têm de ser verdadeiros", insiste Ana Pedro. Decididamente, sentirmo-nos parte da solução - assim nos deixem! - é a única forma de combater a dor, seja no feminino ou seja no masculino.

Explicar a dor por palavras

Explicar a dor que sentimos não é nada fácil. Há dores que queimam, dores que parecem vidros espetados, dores difusas que moem sem que se consiga dizer, exatamente, onde são. Pegue numa folha e numa caneta e comece a descrever para si mesma o que sente. Vá testando imagens ("É como se um raio me fulminasse"), faça comparações e procure semelhanças com outras dores ("Lembra-me aquela dor aguda quando eu fui desvitalizar um dente"), assinale o movimento que agrava. Aos poucos, é provável que a consiga definir melhor. Se é uma dor que vai e que vem, faça um diário da dor, a hora em que se sente pior, os dias bons e os dias maus e o que parece precipitar ou melhorar as crises. Não hesite em levar os seus "escritos" ao médico. Vão, certamente, ajudá-lo a acertar mais depressa no diagnóstico.

Mexa-se! As mulheres ainda precisam mais

As estatísticas não deixam dúvidas. As mulheres, a partir da adolescência, praticam muito menos exercício físico do que os homens. E o mais grave é que precisam tanto ou mais dele do que o sexo masculino. Com tendência para sofrer de dores mais frequentes, intensas e prolongadas, só ganham com a dose extra de endorfinas, analgésicos produzidos pelo corpo durante o exercício. Por outro lado, o exercício físico ajuda a combater as doenças articulares, a descalcificação óssea e outras doenças tipicamente femininas. Para isso, lute pela real divisão de tarefas em casa e com os filhos e não caia na tentação de achar que ele precisa mais de "descomprimir" do que você.

O sexo da investigação

Porque as alterações hormonais, ao longo do ciclo menstrual, tornam mais difícil interpretar os resultados, a maior parte dos laboratórios de investigação científica utiliza cobaias macho. O que pode, no limite, conduzir a que as conclusões não se apliquem exatamente da mesma forma às mulheres. Embora na fase experimental dos medicamentos o universo já seja masculino e feminino, as limitações éticas, as experiências durante a gravidez e o aleitamento significam que a maior parte dos remédios não seja testada para esta fase da vida da mulher. Que, ainda por cima, é quando muitas vezes mais precisam deles. A quase inexistência de medicação para as náuseas e para os vômitos, que podem ser verdadeiramente incapacitantes, são prova disso.

6. “Não precisa de ficar tão emocional” e outros preconceitos com as líderes femininas. (Rita Silva Avelar, 27.02.2020)

São bem-sucedidas, inteligentes e dizem o que pensam mas o mundo continua a vê-las como inimigas no trabalho. Sara Falcão Casaca, socióloga, e Cláudia de Castro Caldeirinha, professora de cursos de liderança e ativista pelos direitos das mulheres, explicam-nos a equação mulher, atitude, poder e liderança no trabalho.

Quando, em 2015, a escritora e feminista nigeriana Chimamanda Adichie fazia um dos seus mais célebres discursos para dar voz às mulheres de todo o mundo, dava-se mais um passo pela igualdade de género. Em *Girls Write Now*, Adichie escrevia: "O que costumo dizer aos meus estudantes, principalmente às mulheres, é que devem esquecer-se da ideia de que têm de agradar a toda a gente. O que a sociedade ensina às jovens mulheres é que ser-se estimada por todos à sua volta é essencial para se ocupar um lugar no mundo." Ser popular ou 'fácil de se gostar' não é um critério universal e está longe de ser uma obrigação – especialmente num contexto laboral em que o sexo masculino continua a dominar. O que Adichie transmitiu em apenas 5 minutos aplica-se, assim, a todas as mulheres que querem ter uma voz tão assertiva quanto a dos homens, enquanto lutam contra a disparidade de ordenados, o assédio sexual e a desigualdade de género nos locais de trabalho. Há quatro anos, a revista *Forbes* explicava a situação no artigo *Why Aggressive Women Can't Win At Work (And How To Deal)*/Porque é que as mulheres agressivas não podem ganhar no trabalho (e como lidar com isso?) com um exemplo recorrente. Estamos numa reunião executiva. O homem à nossa esquerda levanta-se para expor o seu ponto de vista, de forma efusiva e um pouco agressiva. Comentários do outro lado da mesa: "Ele é tão focado no seu trabalho." Depois, é a nossa vez de falar. Levantamo-nos e, de forma igualmente efusiva e determinada, explicamos o nosso contra argumento, porque por acaso não concordamos com a perspetiva do nosso colega. "Não precisa de ficar tão emocional", dizem-nos. Quantas vezes ouvimos algo do género em resposta – mesmo que num sussurro? Para Cláudia de Castro Caldeirinha, professora de cursos de liderança e ativista pelos direitos das mulheres, esta é uma realidade que tem de mudar já. "Se fores uma mulher simpática, generosa, empática, as pessoas vão gostar de ti nas reuniões e na tua equipa, mas não te vão considerar séria o suficiente, nem profissional, nem competitiva, não te vão dar o top job. Se, por outro lado, fores agressiva, se não tiveres filhos e se fizeres da tua carreira a tua missão principal vão dizer 'oh, she's a bossy bitch'. Há estudos da Oxford University que mostram que, para exatamente o mesmo tipo de comportamento, a reação das pessoas (independentemente do género) leva a que as mulheres sejam muito mais duramente julgadas do que os homens, por qualquer tipo de comportamento."

Por isso, não falamos contra os homens. Estamos a falar de pessoas, colegas de trabalho que não concebem que exista uma líder com voz e atitude que diz o que pensa sem medo, sem acharem que está a fazê-lo para colocar outros abaixo, ou fazer abuso de poder. Um dos últimos artigos da escritora Olga Khazan, *Why Do Women Bully Each Other at Work?*/Porque é que as mulheres fazem bullying a outras no trabalho?, voltou a levantar a questão. O estereótipo da chefe bossy pode, para alguns, confundir um ato de despeito com o que é apenas feedback construtivo e uma opinião honesta. Neste artigo, Khazan examina as relações entre mulheres nos seus locais de trabalho e explica que o rótulo de autoritária tantas vezes associado, de forma justa ou não, a chefes femininas consideradas "demasiado agressivas", deriva de interpretações de comportamento erradas. No mesmo artigo, uma advogada entrevistada pela escritora descreve a chefe como passivo-agressiva mas no momento seguinte recorda um episódio em que a mesma lhe diz "sê mais confiante".

A advogada usou o exemplo para descrever uma relação complicada, mas será que o que é visto como uma crítica por uma mulher não poderá ser também a tentativa de liderança da outra? "Uma das pistas a nível individual que se verifica que funciona é a técnica do *tough fist with a velvet glove*, ou seja, a assertividade não verbal. Tudo o que seja tom de voz, postura física... Por exemplo, ser assertiva sem ser agressiva, ser clara sem ser fisicamente dominadora são indicações que ajudam a desenvolver o tema. Para mim, é fundamental o lema *women helping women*, mas que não seja só blá, blá, seja realmente a sério. Apesar de existirem homens feministas, só nós é que sabemos o que é uma discriminação subtil, uma discriminação da qual quase não nos apercebemos. Há uma técnica de que gosto muito e ensino-a sempre às minhas mulheres líderes - reproduzir a técnica da amplificação, tornada pública pela equipa do Obama. Por exemplo, numa reunião eu digo alguma coisa em relação ao tema, e ninguém liga. De seguida é a vez de um homem falar, repete a minha ideia, e todos os outros homens dizem: fantástico, que brilhante ideia. Nestes casos, aconselhamos as mulheres que trabalham juntas a unirem-se e a amplificarem as vozes umas das outras", explica Cláudia Caldeirinha. Sara Falcão Casaca, professora do ISEG e especialista em temas de Género, Trabalho, Economia e Organizações, conversou com a Máxima sobre os principais desafios que as mulheres enfrentam no emprego e como contorná-los enquanto sociedade.

Porque é que as mulheres decididas e assertivas continuam a ser vista como inimigas no trabalho?

É uma situação que só demonstra o peso dos estereótipos de género e como limitam e enviesam as nossas perceções, representações, expectativas e práticas sociais. A pressão é sempre maior para as mulheres, estão mais visíveis e mais expostas ao escrutínio dos pares, sobretudo quando ocupam lugares onde são ainda minoritárias, lugares de poder tradicionalmente ocupados por homens. O escrutínio social é intenso – como se vestem, a imagem, a forma como falam e se expressam. E, frequentemente, a leitura dominante é a de que nunca têm o estilo de gestão de liderança/gestão certo. O fenómeno está identificado na literatura: "The double bind." Quando o estilo se aproxima dos atributos socialmente associados às mulheres, ao estereótipo dominante sobre a feminilidade, são tidas como demasiado "soft", emocionais, pouco focadas no tema em discussão ou nos objetivos estratégicos. Por outro lado, se o seu comportamento se aproxima dos traços socialmente associados aos homens (e ao estereótipo dominante em torno da masculinidade), são apelidadas do pior que se pode imaginar... "É impossível trabalhar-se com elas, são agressivas, mais implacáveis e duras que os homens." Este fenómeno, esta confusão identitária, aliás, é uma barreira à expressão genuína e individual de cada mulher. É difícil ser-se avaliada exatamente por aquilo que se é. É como se nunca se tivesse o estilo certo no momento certo.

O estereótipo da chefe bossy pode, para alguns, confundir um ato de despeito com o que é apenas feedback construtivo e uma opinião honesta. Isto passa-se também entre mulheres e a competição pode mesmo tornar-se assustadora. Porque é que não nos apoiamos mais umas às outras? Muitas mulheres, sobretudo em contextos em que estão sub-representadas nos lugares de poder e em contextos adversos à mobilidade ascendente, tendem a ter esse comportamento. Resulta muitas vezes de uma estratégia individual de assegurar a aceitação pelo grupo dominante. Tendem a assumir uma posição de conformidade com a norma, com a cultura de masculinidade profundamente impregnada nesses circuitos. Na literatura, designa-se de síndrome da abelha rainha.

Como é que podemos educar a sociedade para respeitar mais as mulheres, neste contexto laboral?

O mais precocemente possível. Uma educação para a igualdade entre mulheres e homens. Se não é possível assegurar que assim é no berço, no contexto das famílias, que esteja claramente presente logo na educação pré-escolar. Uma educação assim torna-nos mais socialmente responsáveis em todos os domínios da vida social em que depois participamos como jovens, adultos e adultas. O que é que precisa de mudar já no que respeita à igualdade de género, no espaço de trabalho e não só? Essa questão daria para um debate de muitos dias. Fico-me por um dos ângulos da resposta. Importa integrar de forma firme, coerente, articulada, o princípio da igualdade entre homens e mulheres em todos os domínios de política e de intervenção. Tem de ser um projeto político, não só do Estado mas de todos os agentes – económicos, políticos... de todos e todas. No fundo, um projeto de vida, um ideal de sociedade transposto para as nossas práticas sociais, que nos deve mobilizar enquanto coletivo, que deve ser desejado por cada indivíduo, por todos os homens e mulheres, refletido em todas as relações que estabelecemos, em todos dos domínios, desde as relações íntimas às profissionais.

7. Be a Lady (They Said) — mas quem são “eles”, afinal? (Pureza Fleming, 28.02.2020)

A revista 'Girls Girls Girls' lançou uma campanha publicitária que demonstra como é que o mundo tem castigado o sexo feminino obrigando-o a ser tudo aquilo que ele não é. Num vídeo repleto de imagens de poderosas mulheres produzidas pela própria revista, fica a questão: quem é que nos dita as regras, afinal? A sociedade? Os homens? As próprias mulheres? Todos?

"A tua saia é muito curta. As tuas calças estão demasiado justas. Não mostres tanta pele. Não mostres as coxas. Não mostres os seios. Não mostres a barriga. Mostra um pouco de pele. Mostra-te sexy. Não sejas demasiado gorda. Não sejas demasiado magra. Come. Emagrece. Pára de comer tanto. Meu Deus, pareces um esqueleto. Porque é que não comes?". O texto é longo — 758 palavras para ser exata — e as contradições são mais do que muitas. É possível que este vídeo, uma campanha publicitária lançada a 23 de fevereiro pela revista Girls Girls Girls, já lhe tenha passado pelos olhos (ou, pelo menos, pelo seu feed de notícias) ao longo das últimas 48 horas. Em Be A Lady They Said, Cynthia Nixon, a Miranda de O Sexo e a Cidade (1998-2004), dá voz a uma versão curta da prosa de Camille Rainville, escrita em 2017 e publicada depois no blogue da estudante da Universidade de Vermont. Durante cerca de três minutos, Nixon vai relatando uma série de paradoxos que demonstram, de forma claríssima, como é que a mulher tem sido levada na sociedade ao longo da sua existência. De forma muito resumida o que este vídeo conclui é que o sexo feminino tem sido, como se costuma dizer, preso por ter cão e preso por não ter. Esta não é a primeira vez que tais incongruências são abordadas. Na sua teoria da Opressão, com data de 1983, a feminista Marilyn Frye comparava a opressão que as mulheres experimentavam com a situação de um pássaro numa gaiola. O que significava que, independentemente da situação em que esta se encontrasse, daquilo que ela escolhesse dizer ou fazer, um padrão trataria de colocar entraves no seu caminho. Numa época em que o tema do feminismo está na ordem do dia, em que as mulheres arregaçam as mangas e começam a demonstrar de que material são feitas, esta campanha revela-se um tiro certo — e eficiente, tal como nos demonstram as incontáveis partilhas que o mesmo vídeo já teve no mundo virtual (tudo em

dois dias). Porém, importa questionar o seguinte: mas afinal quem são "eles", os tais que nos ordenam que "sejamos umas senhoras"?

Num artigo publicado na Máxima que deslinda acerca da culpa feminina — ou do sentimento de culpa que constantemente assola as mulheres, tal como comprova a ciência — um psicólogo explicava que as grandes instigadoras deste tipo de sentimentos de culpabilidade eram as próprias mulheres. Que mais do que a sociedade, mais do que os homens, era a competição feminina que levava aos maiores estados de culpabilidade do sexo feminino: "A comparação com as outras é o grande mal. Porque não conseguem ser tão rigorosas na dieta, porque não conseguem fazer a festa perfeita para os filhos. Porque aquela acabou de ter o bebé e já está em forma e eu tive o meu há mais de um ano e ainda tenho barriga. Porque a outra participa nos trabalhos da escola e eu mal tenho tempo para os ir lá deixar de manhã." A competição entre as mulheres, conforme clarificava o psicólogo naquele texto era também, e em grande parte, resultado daquilo que era ensinado de mães para filhas — e para filhos! — acerca de qual deveria ser o papel da mulher na sociedade. E agora nós, as mulheres que assistimos a este vídeo e as mesmas que estamos a ler este texto, paremos um segundo, coloquemos a mão na consciência e questionemos: quantas vezes já dissemos àquela amiga que ela estava "magra demais"? E que a outra estava "um elefante" (isto, é claro, nunca dito na cara dela, mas em formato de fofoca — outro dos grandes talentos femininos)? Quando é que foi a última vez que comentámos com X que Y se punha "mesmo a jeito para estar na situação matrimonial em que está"? E que a outra tinha de ser "mais ousada e arrojada"? Quantas e quantas vezes fomos nós, mulheres, as piores inimigas do nosso sexo? Nas redes sociais somos todas muito unidas e amigas, contudo na vida real, na crueza do quotidiano, facto é que somos muitas vezes nós, mulheres, o maior entrave à aceitação de sermos, de facto, quem somos e como somos — gordas, magras, altas, baixas, desleixadas ou super produzidas, umas pegas ou umas santas.

São os homens e é a sociedade, mas somos também nós, mulheres, que nos julgamos, que nos criticamos e até que nos maltratamos umas às outras. É muito fácil partilhar este tipo de vídeos e acompanhá-los de frases de empoderamento feminino, mas se não mudarmos realmente a nossa forma de ver "a outra", não há melhoria possível para a vida das mulheres em sociedade. Porque com os homens, como têm vindo a relatar os acontecimentos dos últimos anos embora haja ainda muito a fazer, começamos a "poder nós bem". Estamos mais fortes — e o vídeo é um bom retrato disso —, e "eles" começam a perder relevância nas nossas decisões, ao contrário do que acontecia com as nossas antecessoras em passados não tão longínquos assim (ainda que a luta continue). Porém, além de mais fortes, mais do que sermos fiéis a nós mesmas, tão importante como sentirmo-nos confortáveis na nossa pele, é apoiarmo-nos umas às outras de forma genuína e sincera. Juntas somos mais fortes. Juntas não há ninguém que nos diga aquilo que deveremos ser. Nós sabemos que somos umas senhoras, muito obrigada meus senhores. Mais decote, menos decote, mais puras ou mais levianas, seremos simplesmente aquilo que nos der na real gana.

8. A culpa, esse sentimento tão feminino (Pureza Fleming, 02.10.2019)

Sentir culpa o tempo todo tornou-se um hábito feminino tão enraizado como o sentimento de culpa em relação a esse mesmo facto. Ser mulher passou de ser lindo, mágico e poderoso para ser também um cargo. Um cargo cheio de responsabilidades e de exigências. Obrigações, requisitos e condições. Um cargo tão pesado que é quase difícil suportar. Mas suporta-se. Por nossa culpa, nossa tão grande culpa.

O meu filho "chumbou" de ano. É um rapaz de 15 anos, inteligente e interessado naquilo que lhe interessa (passe a redundância), como escrever em russo e em japonês. É desatento e pouco focado, também. Eu passei o ano a ser **chamada à escola** para falar da "**situação**" dele. Com um trabalho de horários esquizofrênicos e um carimbo na identidade bem demarcado a assinalar "**mãe solteira**", **disponibilidade** é coisa que **não abunda** na minha vida. "Mas tem de estudar com ele." "Tem de fazer os TPC com ele." "Tem de mudar a estratégia, lá em casa, para que o Miguel consiga superar esta situação", sublinhava o professor. Eu não me lembro de, em pequena, a minha mãe ser chamada à escola para falar de mim. Sendo chamada, duvido que fosse. Eu fui sempre. De outra forma, sentir-me-ia culpada. Que é, aliás, como eu me sinto sempre que saio destas reuniões. Culpada porque não consigo estudar com ele (o suficiente), apoiá-lo na escola (o suficiente) ou porque não estou atenta (o suficiente). Importa referir que este **sentimento de culpa já vem de trás**. A primeira grande dose de culpa surgiu quando engravidei, aos 21 anos. A dose **aumentou** quando, por decisão minha, eu e o pai não ficámos juntos. Depois veio a culpa de, entretanto e com o passar dos anos, eu não ter dado ao meu filho uma família: mais irmãos, novos familiares. O chamado "lar". **Mais culpa**. E culpa, outra vez, porque se tivesse escolhido outra profissão eu poderia pagar a uma empregada doméstica que tratasse da casa e que permitiria que eu estudasse com o meu filho. Ou que pagasse a alguém para que estudasse com ele. E então talvez ele passasse de ano.

De acordo com um estudo levado a cabo pela NUK, uma marca de produtos para bebés, **87% das mães** têm sentimentos de **culpa invariavelmente**, enquanto **21%** os sentem **permanentemente**. E não precisam de ser mães solteiras. Na manhã em que escrevo este texto, já falei com duas amigas. Ambas com queixumes para fazer. Ambos relacionados com as mesmas coisas: em primeiro lugar, **o trabalho**, porque sentem que "não estão a dar tudo"; em segundo lugar, **os filhos**, porque estão cansadas e tiveram acessos de fúria que, inevitavelmente, deram lugar ao sentimento de culpa por "se terem 'passado'" com eles; em terceiro lugar, porque **não estão a cuidar delas próprias** como deve ser. A **Vanessa** fez ontem uma **festa de anos para o filho**, António, que completou quatro anos. Teve o cuidado de ir a um supermercado biológico comprar ingredientes biológicos para fazer **o bolo mais saudável** das festas de anos espalhadas pelo Jardim da Estrela, em Lisboa. No final, estava desgostosa porque sentiu que o bolo "não tinha sido um sucesso". Foi porque eu provei-o e comprovei. Porém, para ela não era suficiente. Acontece que o sentimento de culpa não assola apenas a vida das mães. A **Ana** é das mulheres **mais giras e inteligentes** que eu conheço. Aos 37 anos **está sozinha** e definitivamente não é por falta de atributos. Há dois dias entrou-me casa adentro numa necessidade de desabafo enorme. Falava de uma não-relação em que se tinha envolvido e apontava o dedo a si mesma insistindo na tecla "Eu não acerto uma". E continuava a lamentar-se – "Porque é que eu escolho tão mal" e "O que é que há de errado comigo" –, entre um **sem-número de culpas** que a iam atingindo **em formato de setas**, as quais eu ia tentando arrancar do seu corpo porque, efetivamente, a culpa não é dela. Nem deles. Nem é de ninguém, senão das circunstâncias. Para este mesmo artigo, **falei com algumas amigas** para saber o que é que mais as fazia sentirem-se culpadas. Há as mães com os dramas do costume e essas, sem espaço para dúvidas, abraçam as maiores doses de culpabilidade. Mas não só. Uma queixava-se porque já não ia ao ginásio há semanas; outra porque tinha as unhas num estado lastimável "e o Ricardo [o namorado] detesta ver-me assim"; outra, ainda, que se martiriza porque não consegue seguir a dieta e, confidenciava-me, "Passo a vida a comer chocolates às escondidas do Pedro [o marido]". **Culpa, culpa, culpa**. E a pior culpa de todas? **A culpa de se ter sentimentos de culpa**. "Com a **alteração dos papéis das mulheres na sociedade**, resultado da Revolução Industrial, assim como

da [igualdade de direitos](#), passou a existir uma **pressão** da própria mulher que começa a tentar equiparar-se com aquilo que é imaginado ou descrito como sendo o papel do homem", explica o psicólogo António Tomás. "Começou-se a assistir a uma pressão para se corresponder a um ideal!

As **mulheres** passaram a ter de estar **focadas em vários campos de batalha**, da casa aos filhos, passando pelo marido, pela aparência física e, claro, pela carreira. **Existe uma mulher ideal**, supostamente muito estabelecida em termos de padrões definidos pela 'working woman' dos anos 90. Acha-se que a mulher tem de ser quase um ser sobre-humano", continua o psicólogo. Contudo, a carga da culpa vem de trás. Mesmo quando as mulheres ficavam em casa, **os níveis de exigência já eram abismais**: a casa tinha de estar limpa e imaculada, as melhores e mais bem preparadas refeições deveriam ser servidas à família todos os dias, sobrando ainda espaço para alguma participação na vida comunitária e social da cidade em que se habitava. É como se a **síndrome da mulher perfeita** estivesse no ADN do sexo feminino. "Na prática, a mulher é multitasking e vai-se autotreinando para o fazer desde muito jovem. É uma valência altamente valorizada entre mulheres, esta do **multitasking**. Escusado seria dizer, **muito mais solicitada às raparigas que aos rapazes**", acrescenta António Tomás. O que se passa de seguida, conforme nos explica, é que este peso da culpa vem, muitas vezes, associado a um veredicto que as mulheres têm sobre elas próprias, onde se recriminam por não se acharem boas o suficiente. O pior, explica o psicólogo, "é que **as grandes instigadoras** destes sentimentos **são as próprias mulheres**". Mais do que a sociedade, mais do que os homens, é a **competição feminina** que leva aos maiores estados de culpabilidade do sexo feminino. "A comparação com as outras é o grande mal. Porque não conseguem ser tão rigorosas na dieta, porque não conseguem fazer a festa perfeita para os filhos... Porque aquela acabou de ter o bebé e já está em forma e eu tive o meu há mais de um ano e ainda tenho barriga. Porque a outra participa nos trabalhos da escola e eu mal tenho tempo para os ir lá deixar de manhã, etc." A competição entre mulheres, conforme clarifica o psicólogo, **vem também e em grande parte daquilo que é ensinado** de mães para filhas acerca do que deve ser o papel da mulher, esse ser perfeito capaz de tudo. Não menos importante na equação é o boom da indústria da cosmética que surge para aguçar a competição feminina, já de si renhida: quem se cuida melhor, quem tem o melhor corpo, a pele mais perfeita e o cabelo mais sedoso e brilhante. "Parte da culpa vem da comparação com a outra [mulher] que é uma outra imaginada/idealizada", esclarece. António Tomás elucida que por entre os queixumes mais comuns que ouve no seu consultório, a maioria das vezes trata-se de um **veredicto fechado** que a mulher encontrou e que se resume a: **eu não sou boa o suficiente**. E por "boa" leia-se ser mãe, mulher, filha, dona de casa e trabalhadora. Tudo numa só pessoa.

Já para a psicóloga Paula Trigo da Roza, culpa e culpabilidade são coisas distintas e se uma tem uma conotação puramente negativa e é algo destrutivo – a culpabilidade –, a **culpa** pode ser algo simultaneamente **positivo e construtivo**: "A culpabilidade é a falsa culpa. 'Sinto-me assim, mas na realidade sou mais vítima do que culpada.'" Neste caso, especifica, "a pessoa sente-se em falta. Nada nunca chega. Está em constante falha". **Ao contrário do psicólogo**, que atribui parte da culpabilidade feminina à competitividade entre o sexo feminino, **Paula Trigo da Roza considera que**, primeiro, o sentimento de culpabilidade existe em ambos os sexos e depois considera que a competição entre sexos é natural e pode até ser saudável. Associa a **competitividade pela negativa** como um sinal de **falta de maturidade**: "Mulheres mais maduras são cúmplices, entreadjudam-se, não competem entre si", complementa. No cerne da questão da culpabilidade e num patamar mais abrangente e menos focado no caso a caso, a psicóloga coloca, por um lado, um **nível**

de exigência muito grande da pessoa consigo mesma que pode ser **fruto de pais exigentes** de forma direta (uma nota de 18 valores nunca será tão boa quanto um 20) ou indireta, cenário em que os pais são ausentes e/ou negligentes e a pessoa sente que se não fizer as coisas por ela, ninguém as faz por si. Por outro lado, Paula traz à superfície a questão judaico-cristã de um país situado num sul da Europa mais **católico**, como é **Portugal**: "Falamos de uma cultura-base católica promotora da culpa – ‘Minha culpa, minha tão grande culpa’ –, em que esta é fomentada, mas nunca num sentido construtivo."

Supermulheres? Só nas bandas desenhadas

Em todo o caso a psicóloga consente: vivemos numa **sociedade** que, de facto, **criou** esta personagem de **supermulher** e tem-na como exemplo a seguir. "É muito mais difícil, mas também sinal de inteligência, uma mulher dar um ‘murro na mesa’ e dizer ‘Basta, não sou capaz de tudo!’" **A supermulher** é uma personagem que dá uma **falsa ilusão de ser superior**. Enquanto as mulheres não se convencerem de que este conceito não existe, vão estar sempre em autossabotagem", esclarece. "A sociedade, em geral, põe esta fasquia do que é ser mulher de uma forma muito elevada. E esta é uma fasquia ilusória", comenta António Tomás. Quando questiono o psicólogo como é que a minha mãe teve quatro filhos, manteve empregos e uma casa onde nunca faltou nada, e eu mal consigo dar conta do recado com um filho, este apronta-se a tranquilizar-me (e a emagrecer o "elefante de culpa" que vive dentro de mim): "Hoje, **a sociedade está muito mais exigente**. Trabalha-se muito mais, recebe-se muito menos. Há uma competitividade que não existia há 20 anos. Antigamente não havia o ritmo que há hoje, entre solicitações, ritmo de trabalho, velocidade. Os modelos de antigamente não se podem comparar com os de hoje em dia!", defende. E remata: "**Uma supermãe com uma supercarreira é uma combinação incompatível**. Não pode acontecer!" Depois fala-se na **perfeição** e no estigma à volta dela. "É suposto as pessoas não serem perfeitas! Não somos perfeitos e não devemos querer ser. Deveremos, sim, querer **ser felizes**. A perfeição não existe em nada! Nem na natureza, nem no universo, nem em lado algum", complementa. Paula Trigo da Roza volta a referir a questão da maturidade, já que esta leva à aceitação de sermos quem somos. Em simultâneo, o **autoconhecimento** traz o reconhecimento dos próprios limites. Partindo desta aceitação e deste reconhecimento, conceitos como supermulheres e culpabilidade tendem a desaparecer: "Eu sou o que sou, faço o que está ao meu alcance e mais que isso não entra na equação." Dito em bom inglês (e numa linguagem sem culpa): we need to just stop giving a shit.

9. Não, isto não são os novos 20 (Maria Wallis, 09.07.2019)

“Um dia és uma pessoa jovem e no dia seguinte tens uma mercearia preferida.” Foi assim que um utilizador do Twitter resumiu o sentimento, por vezes avassalador, de completar 30 anos. Ou melhor: de completar 30 anos no século XXI porque, sejamos francos, antigamente as coisas eram muito diferentes. É também por isso, mas não só, que o testemunho que vai ler pode ter tudo ou nada a ver com a sua experiência pessoal.

Nova Iorque, Setembro de 2018. Ela levanta-se, lentamente, ainda cega com a luz do sol que entra pelas janelas majestosas do seu loft virado para o Central Park. Spot, o gato, está a fazer das suas. "Preciso de um café", pensa. Lá em baixo, a cidade já mexe. Cai uma chuva miudinha que anuncia os primeiros dias de Outono, as folhas douradas enfeitam o pavimento. Dali a nada vai estar a caminho do Xpto, onde passa as manhãs a escrever. Depois são duas horas de boxe, um almoço demorado e casa, logo a seguir, para uma sesta mais que merecida. "A meio da tarde..." Interrompemos a descrição deste idílio para voltar

ao mundo real onde está a ser redigido este texto. E não, o lugar não é Nova Iorque, mas Lisboa. "Ela" não tem um loft virado para o Central Park, tem antes um T1 em frente a seis faixas de rodagem e altas doses de poluição. O gato não existe. A chuva miudinha e as folhas douradas são produto da imaginação que luta contra o calor infernal que se faz sentir - em casa, na rua, no carro, em todo o lado. O inferno é isto, só pode ser isto, ter 30 anos também é queixarmo-nos destas coisas a toda a hora porque sim e porque não. O Xpto, supõe-se, será uma alusão ao sofá da sala. Não há almoços demorados. Na maior parte dos dias, aliás, não há almoços. O boxe... Bom, se contarmos com uma aula há dois anos, até existiu boxe (riso sarcástico). A sesta, ah, isso sim! Há muita sesta, sobretudo quando uma dor nas costas ataca inesperadamente o fulgor dos não tão maravilhosos 30's e obriga a repouso absoluto.

Túnel do tempo

Aos sete anos, a coisa que mais me preocupava era ser capaz de passar cheques. Via a minha mãe preencher aqueles espacinhos (montante, data, destinatário, local) e achava impossível não me enganar. Não sei onde fui buscar a ideia de que este tipo de rotina poderia ser vital na minha vida, mas a verdade é que me tirou umas boas noites de sono. As minhas mãos sempre foram um poço de inseguranças (transpiração excessiva, tremores, dedos gordinhos e sapudos) e para o meu Eu de sete anos o futuro era um túnel negro forrado com dezenas de papelinhos do Banco de Portugal. Hoje, posso garantir que sobrevivi a essa tormenta da maioridade. Até agora, e se não me falha a memória, passei apenas um cheque. É desta forma prosaica que pretendo dizer que nada neste mundo acontece da forma como estamos à espera. Principalmente se o nada estiver relacionado com ser-se humano. Há 30 anos, os cheques eram condição sine qua non para qualquer transação comercial de vulto - hoje são os Velhos do Restelo da economia. Há 30 anos, toda a gente vivia mais ou menos da mesma forma os seus 30 anos. Hoje, ter 30 anos é fazer parte de uma geração em constante mutação.

"Quando for grande..."

Nunca tive sonhos plasticamente visíveis, nunca fui de fazer pedidos às fadas, nem planeei o meu vestido de noiva. Ainda assim, estava claro para mim que, aos 30 anos, eu iria estar a fazer "aquelas coisas que toda a gente faz". Nota: aqui é importante sublinhar que nascemos com um chip que nos impõe, desde cedo, um termo de comparação impossível com o outro. O que é isso de "aquelas coisas que toda a gente faz"? Não sabemos ao certo. Mas queremos igual. Porque é que isso é bom? Também não fazemos ideia, mas o instinto básico sugere-nos seguir o rebanho. Posto isto, aos 30 anos eu ia, obviamente, estar casada (básico), com filhos (não é o normal?), mesmo se nem uma coisa nem outra me tivessem passado pela cabeça. Ia viajar duas vezes por ano. Ia escrever três livros e lançar revistas? sim, no plural. Era muito ambiciosa. Ou inocente. Ia comprar um loft em Nova Iorque. Ia ser dona de uma fábrica de chocolates. Ia criar uma Fundação com o meu nome - deixar um legado. Bah, aos 30 anos eu ia mudar o mundo. Em vez disso, vivi a última década na mesma casa, dia após noite, à excepção de uma temporada no estrangeiro. Um T1 que, às vezes, se confunde comigo própria, tais são as semelhanças entre as minhas mudanças de humor e a ocupação do espaço, que se foi tornando crítica. Não casei, não tive filhos, nem passei a viajar duas vezes por ano. Não escrevi três livros, nem lancei nenhuma revista. E já se imagina que não há fábricas de chocolate, nem instituições de caridade. Em compensação, fui a cerca de 22 casamentos desde que completei 18 anos, um número razoável para qualquer realizador de Hollywood pegar em mim e perguntar: "O que há de errado com esta mulher para continuar solteira?"

Vida (não tão) adulta

Nada. Estou muito bem assim. Na verdade, para estar melhor só se o nosso país se transformasse num sítio onde os freelancers não precisam de contar tostões quando vão às suas mercearias preferidas. Mas isso é conversa para outra altura. Os 30 anos: para alguém que cresceu na década de 80, é um marco. Uma idade jurássica - aquela idade que, mais nova, considerava como a véspera do fim da linha. Tudo o que viesse depois era demasiado tarde. Tudo o que viesse depois significava que tínhamos falhado ? que tínhamos perdido. Lembro-me de pensar que só as pessoas sérias é que tinham 30 anos. O que ia ser de mim? Eis-me, agora, a trocar SMS de conteúdo duvidoso, recheadas de emojis patetas, coisa que a minha mãe (a minha avó!) nunca teria feito. Não há PIDE, não há censura, não há seriedade. Há um desprendimento que nos faz sentir livres e donos de nós próprios. Aceitar que há coisas para pagar e metas para cumprir é apenas parte do meu (do nosso) quotidiano. Porque ainda sobra tempo para vestir os jeans rasgados e dançar os hinos dos anos 90. Nisso, o século XXI resolveu ser condescendente. Qualquer pessoa pode ser adolescente de vez em quando. Os pais sérios que iam buscar os filhos à escola deram lugar aos miúdos bronzeados, de calções e havaianas, que esperam pelos "putos." Há uma camaraderie que não se via antes.

Vender a alma ao diabo?

Talvez seja obra do acaso, mas até a aparência de quem está hoje na casa dos 30 é escandalosamente diferente. Tenho várias amigas e amigos da minha idade (vamos abrir o jogo de uma vez por todas: não tenho 30 anos. Estou a semanas de completar 37). Mas, no fundo, é mais ou menos a mesma coisa. Já passei pelos 30 anos, certo? Já sei como é: que parecem cinco, sete anos mais novos. Pelo que posso perceber, o fenómeno repete-se noutras países. Não sei se nos foi dado um elixir de juventude, a verdade é que temos um ar francamente fresco. Isso normalmente é bom, contudo, também se pode virar contra nós ? há quem nos trate eternamente como "jovens inúteis" e "estagiários". E depois há situações francamente parvas. Em 2012, nos Estados Unidos, pediram-me o B.I. numa liquor store quando tentava comprar um maço de tabaco. Tinha 32 anos. Entreguei o meu passaporte ao senhor que estava atrás do balcão, paguei, revirei os olhos e fiquei com muita pena de não andar com uma equipa de televisão atrás porque momentos destes devem ser filmados. Somos (aparentemente) mais jovens e, em compensação, temos dez vezes menos condições financeiras do que os adultos de há 30 anos. Ou serão piores? Ou simplesmente diferentes? Alguma coisa está muito errada quando boa parte da população activa nesta faixa etária não tem como manter uma vida independente e estável. Isso é simples de ver. Centenas de pessoas regressam a casa dos pais, procuram empregos precários, esperam (e desesperam) para conseguir comprar um carro, alugar um quarto. Não, a geração que nos criou não viveu assim.

Valentes e imortais

Temos smartphones, temos apps, temos viagens de avião a €50, temos Uber Eats, mas fomos perdendo o essencial. O tempo. A calma. A capacidade de observação. Os nossos filhos já não vão jogar à "apanhada" nem saltar à corda. E nós estamos tão ocupados a ser modernos que nos tornámos triplamente ansiosos, exigentes, desapegados. Consumimos informação ao minuto, sem filtro. Esquecemo-la ao segundo. Fazemos de "Forever Young" um lema comum sem saber que estamos, quase todos, cheios de toxinas, tal é a nossa devoção ao trabalho, ao stress, à junk food. Mas como nascemos numa outra era, em que os planetas e as estrelas ainda eram algo fascinante, não somos capazes de ignorar os nossos

demónios e ficamos noite adentro a filosofar sobre a importância do niilismo e da poesia de E.E. Cummings. Ainda nos transtorna que não haja carros como os do Regresso ao Futuro e que não se tenham descoberto se os OVNIS realmente existem. Gostamos de ser mimados com o conforto da tecnologia, mas somos saudosistas com o papel das cartas e dos postais que já não chegam. Nós, os que agora temos 30 e tal anos, fomos deixados no meio de uma explosão [o mundo mudou]. Não pertencemos ao passado, nem ao futuro. Somos pretérito-mais-que-perfeito. Tentamos encontrar o nosso lugar a cada momento. É isso que faz de nós sobreviventes.

Luz e sombra

Os 30, entenda-se, não são os (apenas) novos 20. São os novos 20, os novos 40 e, arrisco, os novos 50. São demasiado cedo e demasiado tarde para ser adulto a sério. São intensos, vorazes, predadores. O que trazem de calma e sabedoria roubam em ilusão e descrença. Os 30 são a última cartada da adolescência, o último sopro de indiferença, a derradeira coroação da nossa insignificância. Ainda queremos viver para sempre, mas já sabemos que não iremos andar por aqui eternamente. Ainda lutamos pelo direito à diferença, mas percebemos, cada vez mais, que somos basicamente todos iguais. E é exactamente isso que nos torna fascinantes - algo que só fará sentido quando ultrapassarmos a competição invisível que criámos com o nosso ego. Porque os 30, no fundo, são o prémio de consolação de quem passou a década anterior cheio de medo do "papão" da responsabilidade. Ainda há tempo para deitar tarde, ainda é tempo de chegar ao trabalho com cara de ressaca, ainda sobra tempo para experimentar uma droga nova. O problema nos 30 é que os danos colaterais não passam com meia noite de sono: duram três dias. O corpo ainda reluz, mas está cansado. A cabeça, claramente, não tem juízo. E não são os 30, muito menos os 30 que o século XXI inventou, que vão mudar isso de um momento para o outro. Os 30 não são o fim da linha que imaginávamos - são, isso sim, uma sensação agri-doce de confusão e de pânico, de acalmia e de sossego. Podem ser tudo isto ou podem não ser nada disto, mas algures nesta amálgama de sensações estarão os 30 anos de (quase) todos nós. Parabéns.

10. “Um miúdo criado sem limites tornar-se-á um miúdo problemático” (Pureza Fleming, 17.09.2019)

Reza o provérbio que “quando Deus estava muito cansado, inventou as mães”. Significa que criar um filho não é tarefa fácil. Porém, nunca alguém disse que o seria. Numa época em que as exigências são enormes para as mães, como é que estamos a educar os nossos filhos? Estaremos a criar futuros adultos fortes e resilientes ou antes meninos mimados e pouco, ou nada, preparados para as adversidades da vida?

Duas amigas estão sentadas à mesa de um dos cafés mais trendy de Lisboa. É domingo e, a avaliar pela hora, aguardam pelos brunchs. Estão entusiasmadas. Aparentam não se ver há séculos e pelas palavras que disparam sucessivamente parecem ter conversa para a tarde toda. Na mesa ao lado, uma família constituída por um pai, uma mãe e uma menina com a idade a rondar os quatro ou cinco anos. Enquanto os progenitores saboreiam a tosta com ovos escalfados e pera abacate e debitam uma ou outra palavra em direcção a um e a outro, a pequena (cujo nome não registei) resolve instalar-se, bem como aos seus brinquedos – uns bonecos pequenos do género Lego –, na mesa onde estão sentadas as duas amigas. Quando escrevo "instalar" é porque ela se instalou, realmente, na mesa das duas amigas e não se trata de uma força de expressão. A menina começa a falar com as duas amigas que, no início, até acham graça. Afinal, tão bonitinha e amorosa que ela é. Os brunchs

chegam e também, nesse momento, deveriam chegar as gracinhas, conversinhas e brincadeiras da pequena, chamemos-lhe, por exemplo, Luísa. Os pais de "Luísa" continuam impávidos e serenos num diálogo que variava, ora entre si, ora entre a tosta de ovo escalfado e pera abacate. Chamar a atenção à pequena "Luísa" para que esta deixasse em paz as duas senhoras da mesa do lado é que nem pensar. A menina tem de ser livre de fazer o que bem lhe apetece e se isso inclui dar cabo do brunch de duas amigas que tiram o domingo para pôr a conversa em dia, então que assim seja. O brunch prosseguiu, com as duas amigas a lançar olhares furiosos, mas de soslaio, para os pais que continuaram sem reagir até ao final da refeição. A amorosa da "Luísa" conseguiu mesmo estragar o brunch daquelas amigas. Chocada com a situação que se desenrolava à minha frente – eu, que sou mãe, jamais permitiria que tal acontecesse –, questionava como estão a ser educadas as crianças de hoje. Como são educadas à base de paninhos quentes, "não vá o menino ficar traumatizado".

Veio-me à memória como não era assim no meu tempo. A educação era rígida e os pais não viviam na sombra deste tipo de medos e... da culpa. Sempre da culpa que hoje tanto consome os pais – e mais ainda as mães. "Em termos educacionais, passámos do oito para o 81. Hoje tudo lhes é [às crianças] permitido", esclarece Filomena Dominguez, psicóloga clínica. E continua: "Antigamente, as crianças eram educadas ou pelos pais ou pelos avós ou, mesmo, por empregadas domésticas ou internas. O normal era haver sempre alguém em casa. Havia um período mais longo e prolongado com as crianças em casa. Hoje estão o dia todo enfiadas nas escolas. Os pais saem de casa às oito horas da manhã com os filhos e chegam a casa às oito horas da noite. O tempo de qualidade é muito escasso. Passam muitas horas longe e o resultado é este a que se está a assistir."

Quero desviar a conversa com aquela psicóloga do tema da culpa feminina, mas ela apressa-se a asseverar-me de que não há volta a dar: se as coisas estão como estão, em termos das nossas "novas crianças", grande parte do problema é mesmo a culpa que a mulher carrega desde sempre - há uma questão cultural que relaciona culpa e mulher – e que, atualmente, se intensificou. Nos dias que correm, a mãe tem de ser boa em tudo o que faz – boa mãe, boa mulher, boa amiga, boa, boa não, pois como as coisas estão, excelente profissional –, magra, gira, esperta, inteligente e por aí fora. "O cargo tornou-se extremamente pesado física e emocionalmente para a mulher. E isto gera muita culpa. A mãe sofre imenso e o que acontece com esta culpa? "Resulta em compensação", esclarece aquela psicóloga. A acrescentar a este peso pesado, surge a preocupação de que também as crianças tenham uma infância de qualidade e, por infância de qualidade, leia-se: ser bons em tudo. Por isso as crianças têm escola, mas também têm um sem-número de atividades extracurriculares que, no fundo, também servem para preencher os horários em que os pais não estão em casa. O resultado são crianças também cansadas que depois são compensadas com o 'podes fazer tudo o que quiseres e puedes ter tudo o que quiseres'."

O equilíbrio perfeito entre o sim e o não

Educar dá trabalho. Lado a lado com a lei da compensação que assola os pais dos dias de hoje, surge a lei do facilitismo que casa na perfeição com a carga pesadíssima que é ser mãe, atualmente, enquanto se tem de ser tudo e mais alguma coisa além disso. O facilitismo não é propositado. Os pais estão cansados e, naturalmente, torna-se muito mais fácil deixar os meninos fazerem tudo o que quiserem do que entrar numa espécie de guerra com eles. "Dizer que sim a tudo é a parte mais negativa de todas, bem como dizer que não a tudo", confirma a psicóloga Filomena Dominguez. E mantém: "É necessário criar um bom equilíbrio com tudo. Ou seja, liberdade, sim, mas com responsabilidade. Com adolescentes tem de se fazer

muitos ‘jogos’. Tem de haver uma espécie de negociação. O adolescente tem de perceber que participa no processo da sua educação. Sentir que lhe é imposto só irá gerar um clima negativo. As fronteiras têm de ser bem delineadas." Ressalva que esta lei da negociação dirige-se apenas a filhos adolescentes e nunca a crianças: "Um miúdo criado sem limites tornar-se-á, inevitavelmente, um miúdo problemático." Acrescento a inevitável certeza de que uma criança habituada a ter e a fazer tudo o que quer, nunca irá conhecer o conceito da resiliência, ou seja, da capacidade que tem o ser humano para enfrentar as dificuldades, os problemas e as adversidades da vida, superá-los e transformá-los. A psicóloga confirma: "Na educação que damos aos nossos filhos é importante que lhes ensinemos a desenvolverem a resiliência através de condutas, do controlo de pensamentos e de atitudes que eles possam aprender com o exemplo e a orientação."

Numa entrevista ao site educare.pt, Eduardo Sá, psicanalista e autor de vários livros dedicados à psicologia infantil, traz à superfície a dificuldade que os pais sentem, hoje, em lidar com a autoridade, em dizer que não aos filhos, mesmo quando acreditam, convictamente, que é um ‘não’. E deslinda: "A primeira função de uma criança é dar problemas aos pais porque isso obriga-os [aos pais] a crescer, a tornarem-se sábios." Além da regra do Sim e do Não, outras opiniões surgem. Para a coach de família, a norte-americana Catherine Pearlman, a resposta dos pais para diversas situações deve ser a mesma: desviar o olhar. Pelo menos é isso que aquela autora reforça no livro *Ignore It! How Selectively Looking the Other Way Can Decrease Behavioral Problems and Increase Parenting Satisfaction* (edição de autor, 2017). A técnica, como defende o título, consiste em negar a atenção que a criança pede ao fazer birras ou ao portar-se mal. A questão é que, por mais simples que pareça, ignorar nem sempre é tarefa simples. Numa entrevista dada ao site Crescer, da Globo, aquela coach explica porquê: "Porque [os pais] são humanos. Quando alguém grita connosco, o mais natural é querer gritar de volta. Vai contra a nossa forma natural de reagir, por isso é tão difícil. Além disso, mudámos o modo de ser pais e mães nas últimas décadas. As crianças brincavam mais sozinhas. Hoje, todas as atividades são programadas. E a expectativa é que os pais deem às crianças toda a atenção do mundo. Elas aprendem, então, a solicitar a tal dedicação. A pressão para os pais serem perfeitos e terem crianças exemplares também aumentou. Os pais sentem que precisam sempre de fazer alguma coisa para melhorar a educação dos filhos. Mas isso não está a funcionar." A principal vantagem para os pais, na opinião da especialista, é o alívio que sentem ao não reagir a cada uma das "centenas" de birras que uma criança normal faz todos os dias: "A batalha de forças cessa e a paternidade torna-se mais agradável. Quando filhos e pais brigam menos e se divertem mais, a relação ganha espaço para florescer." Isto, com um sim e um não bem balanceados –prometem os especialistas –, poderá fazer maravilhas na educação de futuros adultos seguros e resilientes. Também há sempre a hipótese de não se ter filhos. Contudo, tal como defende o ditado, "quem tem filhos tem cadilhos, quem não os tem, cadilhos tem". Fica, assim, ao seu critério.

11. Candace Bushnell: “Os homes não muitas vezes uma deceção para as mulheres” (Aline Fernandez, 7. 09. 2019)

Entrevistámos a autora de ‘O Sexo e a Cidade’ a propósito do seu novo livro. Numa conversa despreziosa, falámos de assuntos tão díspares como relacionamentos aos 50 anos, o idealismo à volta do homem perfeito e o fenómeno Tinder.

Era quinta-feira e tinha ficado combinado ligar a Candace Bushnell (Glastonbury, EUA, 1958) por FaceTime (aplicação para realizar chamadas de vídeo) às 14h da hora portuguesa. Estávamos, afinal, prestes a falar com a escritora norte-americana que criou *O Sexo e a Cidade*, um conjunto de histórias que se transformou num culto ao surgir, em primeiro lugar, na sua coluna no jornal semanal *New York Observer*. Coluna que se transformaria num livro homónimo e depois na série de televisão da HBO eternizada em seis temporadas por Sarah Jessica Parker na personagem de Carrie Bradshaw. À hora combinada, em Nova Iorque, eram 9h. Candace atende de imediato. "Eu acabei de me levantar esta manhã, acho que não devo parecer muito bem", anuncia bem-disposta e sorridente. Foi uma surpresa ver a autora, que está sempre com uma aparência irrepreensível, apresentar-se sem nenhuma produção – tanto de maquilhagem ou cabelo, como de guarda-roupa. Era como se estivesse a conversar com uma amiga: notamos os seus cabelos por pentear, as roupas confortáveis e uma caneca pousada a seu lado, cujo conteúdo vai bebericando ao longo da conversa. O principal assunto era o seu novo livro, *Ainda Há Sexo na Cidade?*, que será publicado em Portugal a 17 de setembro pela editora Quinta Essência, mas Candace tem sempre muito mais que contar.

Quando comecei a ler o livro tive a impressão de estar a ler uma autobiografia, mas sei que é um romance.

Estamos a chamá-lo autoficção. Parte é autobiografia, mas é enquadrada num cenário ficcional com personagens fictícias, eu tentei mantê-las simples para que elas pudessem ser qualquer pessoa. Eu não falo da sua cor de cabelo ou nada parecido. Portanto não é um livro de memórias, é um livro sobre a passagem do tempo na meia-idade e como uma pessoa se sente ao passar por isso. Em alguns casos eu estava a escrever o livro enquanto as coisas estavam a acontecer comigo. Por exemplo, o meu pai faleceu, eu conheci o meu namorado [o corretor de imóveis Jim Coleman, que lhe foi apresentado pelo ator Chris Noth, o Mr. Big de *O Sexo e a Cidade*], uma amiga cometeu suicídio [a publicista Jeanine Pepler, que faleceu a 17 de junho de 2018], mas ao mesmo tempo tinha várias histórias sobre mulheres que estavam a passar por coisas similares.

Como se sentiu a escrever este livro após *O Sexo e a Cidade* (1996) – e os outros sete livros que se seguiram?

Parte é apenas a arte e o ofício de escrever um livro. Quando estava a escrever *O Sexo e a Cidade*, eu estava a tentar explorar a pergunta: por que é que há tantas mulheres fantásticas nos seus 30 anos e não há muitos homens fantásticos para serem os seus parceiros? Era um tempo e um lugar, Nova Iorque. Com o novo livro, senti-me da mesma maneira. É especificamente sobre uma passagem de tempo que ninguém fala. Não há interesse sobre mulheres acima dos 50 anos. E quando eu estava a escrever *O Sexo e a Cidade* foram escritas muitas mensagens negativas e houve uma falta de aceitação da mulher solteira, que era muito difamada. Eu estou a olhar para si e aparenta ter o quê, 25 anos?

31.

Então cresceu numa era em que é muito aceitável ser-se solteira, mas há 25 anos não era assim. Eu olho em volta e vejo tantas, tantas jovens mulheres que têm colhido o benefício da geração de mulheres anterior à delas e que lideraram o caminho para as mulheres serem solteiras, para terem o tipo de sexualidade que quiserem, para terem a liberdade de não casar, de considerarem ter uma vida sem crianças... para as mulheres poderem, de facto, exercer uma carreira, terem o seu próprio dinheiro. Todos esses enormes benefícios são por causa

de mulheres da minha idade, que de facto foram percursoras. E você tem muitas, muitas vantagens a mais do eu quando tinha a sua idade. E eu espero que entenda o quão afortunada é. Portanto as mulheres solteiras acima dos 50 anos são novamente um género que não é valorizado pela sociedade.

Acredita nisso?

É a realidade da sociedade patriarcal, que nos diz que o valor das mulheres está na sua aparência e que elas basicamente têm que ser cuidadoras do seu marido, parceiro e crianças. Nós não dizemos às mulheres: "Olhe, quer saber? Você é realmente inteligente. A sociedade valoriza-a pelo seu cérebro, pode sair à noite, ser CEO e também pode desistir de ter crianças e uma família." O que o livro *Ainda há Sexo na Cidade?* faz é capturar a verdade da manifestação dessas mensagens, em termos de como as mulheres pensam sobre si mesmas e como elas se sentem em relação a si mesmas.

Porém o título sugere uma sequência sobre as aventuras de Carrie e as suas amigas...

Na verdade, eu queria chamá-lo *A Loucura da Meia-Idade*, mas essas duas palavras são, aparentemente, um balde de água fria. Foi o publicista que teve a ideia do título.

E por que queria chamá-lo *A Loucura da Meia-Idade*?

Porque é o que eu acho que este livro trata. É sobre esta passagem no tempo por que eu passei e tantas outras amigas minhas passaram. Encontramo-nos em lugares completamente diferentes, lugares em que nunca nos poderíamos imaginar nos nossos 20, 30 ou até nos nossos 40 anos. Para muitas pessoas os 50 anos chegam e boom! Muitas coisas mudam. Muitas mulheres queixam-se de que perderam o charme. E passamos por um período em que não sabemos qual é o seu significado aqui na Terra ou qual é o seu propósito – será que alguém precisa de nós? Eu recordo-me de uma pessoa que conheço há mais de 15 anos, que é casada, tem filhos. Conheci-a quando as crianças tinham uns 15 anos, ela era muito feliz no casamento, ela e o marido pareciam tão próximos, acho que até tinham um negócio juntos, e as crianças era maravilhosas e eles saíam juntos... Ela percebeu que ele começou a agir de maneira estranha, começou a beber muito e ela descobriu que ele estava a ter um caso com a secretária que durava há dez anos.

Dez anos não é bem um caso, mas um segundo relacionamento.

Exatamente! E ela sentiu que a vida dela era uma completa mentira e estava destruída. Ela quis saber qual era o seu sentido e passou um ano, um ano e meio distante... para mim há muita compaixão e empatia neste livro por pessoas que estão a passar pela mesma coisa. Como mulheres, nunca devemos dizer que nada está errado, não devemos continuar sempre em frente e dizer que tudo está ótimo, então eu vejo as pessoas a chegarem a este ponto onde é simplesmente demasiado. Portanto, em parte, é também sobre o quanto precisamos das nossas amigas, novamente, neste período.

As mulheres ainda têm medo ou vergonha de dizer a verdade?

Sim, têm. As mulheres sentem muita pressão, de muitas maneiras, para mentir sobre as suas vidas. E parte disso é porque se as coisas correm mal parece sempre que a culpa é nossa. As mulheres mantêm-se quietas sobre tantas experiências más que tiveram, experiências sexuais, o tratamento que recebem, como estão solitárias e tudo mais. Hoje em dia, com as redes sociais, há ainda mais pressão para parecer que está tudo controlado e que tudo é perfeito. E, às mulheres, é frequentemente dito que um relacionamento vai completá-las ou

vai resolver todos os seus problemas e os relacionamentos não fazem isso. Os relacionamentos têm ótimos benefícios, mas eles não resolvem necessariamente problemas. Há uma desconexão.

O primeiro capítulo do livro *Ainda Há Sexo na Cidade?* fala sobre divórcio. Para si foi muito difícil? [Candace casou-se a 4 de julho de 2002 com o dançarino de ballet Charles Askegard. Divorciaram-se em 2011]

Comparando com muito do que que conheço foi fácil. Eu não tive crianças, nós não tivemos que resolver essas coisas. Mas, sabe, geralmente são as mulheres que dão início ao divórcio nesse período. O casamento torna-se amargo e parece que os homens perdem o entusiasmo e interesse e eu acho que há muitas mulheres que acabam por se sentir mortas no seu relacionamento e sentem que se não saírem por volta dos 50 anos depois vai ser tarde demais.

Nunca desejou ser mãe?

Não [muito efusivo]. Isso é interessante, mas eu nunca tive desejo de ter filhos. Quando eu era criança, as pessoas na vizinhança tinham bebês e as pessoas saíam para vê-los e eu não, eu ficava mesmo incomodada e aterrorizada. É verdade. E, hoje em dia, se alguém me vir a pegar num bebê ao colo, provavelmente vai dizer: "Olha, ela é tão boa a segurar um bebê" e quando me apercebo já me estão a pedir para cuidar do bebê. Eu sei, eu cresci numa época diferente, mas eu nunca tive essa vontade de ter crianças. No início dos meus 20 anos, fiquei noiva duas vezes e suponho que se tivesse casado acabaria por ter filhos só porque sim. Mas não aconteceu e talvez tenha sido uma das razões pela qual eu não queria casar-me, o facto de não querer esse estilo de vida. Eu aprecio os momentos doces que eu passo com os meus amigos e os seus filhos, mas esses momentos doces rapidamente se transformam em momentos caóticos, com crianças a arremessar coisas e eu digo: "OK, tenho de ir." [No livro] conto que um ex-namorado ia trazer o seu filho e eu não sabia o que fazer nem como me comportar com a criança. Ainda assim senti-me sua mãe, e isso foi tão estranho, parece que o facto de ter estado perto de uma criança foi o suficiente para fazer essas coisas maternas "entrarem" em mim. Eu não tenho crianças, nunca criaria uma, mas eu estava constantemente preocupada com aquela criança que não era nem a minha! Pergunto se há algo na natureza, que leva a que quando as mulheres ficam perto das crianças exista um estímulo.

Li algures que acredita que o homem "bom" não existe. As mulheres ainda esperam pelo homem ideal?

Talvez seja o homem perfeito que não existe. Às vezes, quando eu olho à minha volta, e quando olho para os homens, penso em todas as coisas que falharam e no abuso das mulheres, no sexismo horrendo –há uma ganância a destruir tantas coisas no planeta e isso deixa-me preocupada. É claro que há homens bons por aí, mas também há muitos homens maus. Relacionamentos heterossexuais tendem a ser bastante sexistas, acho que um pouco menos agora. Mas eu sinto que os homens são pessoas com defeitos e as mulheres, também são pessoas com defeitos, mas talvez menos defeitos – nós gostamos de pensar assim. Os homens muitas vezes acabam por ser uma decepção para as mulheres. Nós construímos na nossa mente a ideia do homem perfeito, e os homens não conseguem estar à altura disso. É como as mulheres que tentam ser perfeitas e pensam que os homens vão ser perfeitos também. O amor é uma emoção, vai e vem como muitas emoções, mas perseverança,

gentileza e consistência são as coisas que são de facto são valiosas num relacionamento. Para mim, acrescento bom humor, apenas estar de bom humor.

O mau humor é "contagante"...

Exatamente! E à medida que envelhecemos as coisas mudam. Eu diria que uma das coisas que são diferentes de namorar agora, nos seus 50 ou 60 anos e namorar com os seus 20, 30 ou 40 anos, é que as mulheres com 50 anos não estão à procura de começar uma família. Não se está à procura de um homem para ser o pai dos nossos filhos, possivelmente até já se tem filhos. Portanto está-se à procura de uma coisa diferente e os relacionamentos não têm de alcançar uma meta e não têm de haver essa pressão de "temos de viver juntos, em dois anos temos de estar noivos, casar e ter filhos." Não há este cronograma, é aí que está a diferença.

Casou-se com um homem mais novo [Charles Askegard tem menos dez anos que Candace]. Quais são os prós e contras de um relacionamento assim?

Eu acho que o ponto positivo foi que ambos éramos muito ativos, isso era ótimo. O negativo... Eu acho que o relacionamento estava maravilhoso até – e isso faz mesmo parte do livro – eu começar a passar pela meia-idade e aconteceu-me o que acontece com muitas pessoas nesse período: a morte de um dos pais. No meu caso, a minha mãe faleceu e isso realmente abalou-me e, provavelmente, eu passei a prestar menos atenção no meu marido. E ele não estava no mesmo plano emocional do que eu – ele tinha 41 e eu tinha 51 – e acabou por ter um caso, apaixonando-se e ficando com esta pessoa [a dançarina de ballet Georgina Pazcoguin]. É possível que se nós tivéssemos passado juntos por este período, talvez nós ainda estivéssemos casados e os nossos interesses estariam mais alinhados. Esta pode ser uma das coisas delicadas que pode acontecer se há diferenças de idade. Mas há uma grande mudança nos relacionamentos de mulheres mais velhas com homens mais novos e eles estão muito mais comuns e estão a entrar na normalidade e, de facto, faz sentido.

Recentemente, decidiu experimentar o Tinder, mas a experiência não resultou muito bem...

Na verdade funcionou muito bem para mim até certo momento. Quando eu escrevi a história [do livro], eu entrevistei muitas mulheres, entre os 20 e os 30 anos e todas estavam no Tinder há meses a marcar encontros, algumas até o faziam há anos. Mas elas eram muito, muito negativas em relação a isso e disseram que sentiam como se namorar online fosse um trabalho e que não iriam encontrar homens à sua altura. E sim, elas podiam encontrar-se com homens, mas sentiam que todos os homens com que se encontravam – eu detesto usar esta palavra – eram uns "falhados". Diziam que os homens não tinham dinheiro, todas davam a entender que eles tinham algum problema de saúde mental, muitos usavam drogas e a lista continuava

Qual foi, então, a sua experiência?

Eu encontrei um homem muito agradável, muito atraente, tinha barba, fazia parte de uma banda, vivia em Brooklyn, era alto. Quando nos encontramos, fomos ver uma peça de teatro na baixa da cidade muito cool, passámos um bom momento e ele disse-me que ia comprar bilhetes para uma peça de teatro de Shakespeare e eu disse: "Ótimo!" Trocámos mensagens e combinámos ver-nos. Eu pensei que seria o fim da história de "conheci um homem ótimo no Tinder." Então eu vou a caminho do teatro, estou à espera e ele não aparece. Ele deixou-me pendurada, eu tive que chamar um táxi de volta para casa. O táxi custou-me 50 dólares! Eu gastei 50 ou 60 dólares a tentar a ver esse homem que não apareceu, então eu enviei-lhe

uma mensagem: "Será que houve algum mal-entendido nos nossos planos?" – e não obtive logo resposta. No dia seguinte, recebo a resposta: "Oh, eu não sei o que aconteceu, eu desmaiei, tomei umas drogas más, terminei a noite num hospital, eles deram-me um medicamento para dormir"... e eu pensei: "Que raio!" Ele era todas aquelas coisas que aquelas mulheres me haviam descrito. Senti-me desapontada com o Tinder.

Contou ao jornal britânico The Sunday Times que ficou cinco anos sem sexo.

Provavelmente. Talvez não tenha sido tanto tempo, mas provavelmente é verdade. Talvez eu tenha tido sexo uma ou duas vezes nesses cinco anos.

Sente que a sociedade continua a julgar isso?

Esta pressão que a sociedade parece exercer sobre as pessoas para fazerem sexo é interessante. A realidade é que se uma pessoa quiser fazer um certo tipo de sexo sem a componente emocional, isso é possível. Eu, pessoalmente, não quero. Honestamente, não é que me sinta demasiado velha para sexo casual, suponho que talvez nas circunstâncias certas, mas para muitas pessoas existe apenas o ato físico do sexo. Ora, eu não separo isso do componente emocional e não quero.

A Candace acha que ainda vivemos numa sociedade discriminatória em relação à idade?

Absolutamente. Aos meus 20 anos eu achava que as pessoas com 40 anos eram muito velhas, que eu nunca ia chegar aos 50 anos – de alguma maneira um milagre ia acontecer. Todos nós temos preconceitos em relação à idade. No outro dia ouvi falar de um homem com 60 e poucos anos que sofreu um acidente de ski e pensei: "Ah, um homem velho que sofreu uma acidente de ski, quem se importa com isso?", mas depois pensei: "Calma. Esse homem tem a minha idade!" Na verdade, uma das coisas mais difíceis é lutar contra a sua própria discriminação baseada na idade. Há um momento em que temos que ultrapassar as nossas percepções sobre envelhecimento.

No início do livro Ainda Há Sexo na Cidade? fala sobre ir à ginecologista e considerar um tratamento de rejuvenescimento vaginal.

Sim, o tratamento Mona Lisa. [O tratamento de laser tornou-se uma obsessão entre os mais privilegiados em Nova Iorque].

Isso aconteceu, de facto, consigo?

Eu não o fiz, porque primeiro custa três mil dólares e quando eu pesquisei vi que provavelmente funciona com um terço das pacientes – é como todos os lasers. Mas há um lugar em Greenwich, em Connecticut, um centro de rejuvenescimento vaginal. Ouvi algumas histórias de mulheres que lá foram e estavam muito felizes e satisfeitas. Essas coisas podem funcionar.

Falando da sua ida para Connecticut: por que decidiu deixar Nova Iorque?

Isso é outra coisa que acontece com as pessoas nessa passagem da vida. Há um burnout e um sentimento de estar a fazer as mesmas coisas de novo, e de novo – e de novo. E que continuaremos a fazê-las para sempre. E há a multidão, o barulho... E tudo isso, de repente, parece demasiado. Parte dessa passagem da meia-idade leva a que as pessoas vão atrás da natureza, geralmente querem estar perto da água ou dançar, mexer-se. Eu tive aulas de montar a cavalo. E nós não somos muito bons a analisar essas coisas na cultura norte-

americana. Mas há outras culturas que têm nomes para as coisas, para cada tipo diferente de passagem. Isso foi algo que me atingiu bastante e eu queria mesmo estar rodeada de natureza. Então eu fui para Connecticut e, de facto, foi ótimo.

O livro vai ser adaptado à televisão pela Paramount. Já se sabe quando?

Nós começámos a trabalhar nisso, estamos a escrever.

Qual a atriz que gostaria que a interpretasse?

A personagem estará nos seus 50 e poucos anos e passará por essa fase da meia-idade. Honestamente, há sempre a ideia de que o autor terá algum controlo nos castings, mas eu não tenho nenhum controlo sobre isso. Há agências de casting e, independentemente das atrizes que forem escolhidas, a emissora e o estúdio têm de aprovar, porque eles também têm as suas próprias agências de casting. É toda uma dança, não se pode simplesmente dizer: "Eu quero fulano e sicrano."

E como foi com Sarah Jessica Parker? Pode-se dizer que a Candace é a Carrie...

Sim, pode. Sabe, Darren Star [o criador da série O Sexo e a Cidade da HBO (1998-2004)] procurou bastante pela atriz. Ele tinha algumas pessoas em mente, até pensou em Kristin Davis para ser a Carrie e ela acabou por ser a Charlotte...

Mas gostou da escolha? Já tinha pensado nela?

Oh, Deus, eu estava muito entusiasmada! Quando o Darren me falou dela eu disse: "Ah, sim, ela é perfeita!" Mas a Sarah não sabia nada do assunto. Por acaso, depois de filmarmos o episódio piloto, ela esqueceu-se [da possibilidade de fazer a série]! Então eu e o Darren tivemos de convencê-la e foi muito divertido. Fomos vê-la numa peça que ela estava a fazer na época, Once Upon a Mattress, depois fomos ter com ela ao camarim, saímos e bebemos cosmopolitans.

Acha que O Sexo e a Cidade estava à frente do seu tempo?

Sim, eu acho. E foi algo que a cultura arrebatou.

Depois do movimento #metoo, você acrescentaria algo na história de O Sexo e a Cidade?

Eu não iria adiante com O Sexo e a Cidade, aquelas personagens são muito maiores que a vida. Não faz sentido para mim tentar dividir o que seria e o que não seria [nos dias de hoje]. A única coisa que posso dizer é que se eu fizesse – e eu talvez ainda venha a fazer algo – recuaria ao início dos anos 1990, aquela que para mim, foi definitivamente a era do #metoo. Então se eu fizesse um trabalho com O Sexo e a Cidade situaria-o antes de a série começar e haveria muitos encontros #metoo. Na verdade, as situações constantes do #metoo são, em certa maneira, a espinha dorsal não vista, não da série, mas do conceito maior de O Sexo e a Cidade. O Sexo e a Cidade é, de certa forma, uma reação a viver numa realidade #metoo, é, num sentido, um resultado disto.

Em O Sexo e a Cidade, que amiga escolheria: Miranda, Charlotte ou Samantha?

Eu não sei, talvez a Miranda ou a Samantha... A Miranda, talvez seja a mais sensata.

E de Ainda Há Sexo na Cidade?: Sassy, Kitty, Queenie, Tilda Tia ou Marilyn?

Talvez Sassy. [risos]

Como é o seu dia a dia?

Quando eu estou a escrever é muito disciplinado. É como ir ao escritório. Levanto-me e trabalho e geralmente escrevo de seguida até às 14h ou 15h. Depois faço um intervalo para fazer exercício, e a seguir, geralmente vou a uma loja comprar comida e começo a cozinhar um jantar elaborado que vai durar quatro horas.

Li que não come até às 16h. É verdade?

Sim, é verdade. O problema é que o almoço é o momento mais produtivo do dia, das 11h às 14h, então eu não quero parar de trabalhar. É por isso que não como.

No novo livro escreve sobre um creme facial russo que custa 15 mil dólares. Pagaria uma quantia dessas por um produto de beleza?

Não. Para mim, essa história é sobre o quão ridículo a disparidade de rendimentos é. Eles queriam 15 mil dólares por um creme facial e eu só conseguia pensar quem pagaria por isso. Era um ótimo creme facial, mas era uma metáfora sobre esta pressão nas mulheres para parecerem mais jovens. E eu vejo esses sítios em todo o lado em Nova Iorque no Upper East Side. É interessante.

Qual é o seu par de sapatos favorito?

Que pergunta difícil! Qualquer um que não aperte o pé.

Mas não tem um que seja o "seu amado"?

Eu tenho um par de Manolos [Manolo Blahnik], provavelmente comprei-os assim que a série começou. Isso aconteceu quando mal havia lojas da Manolo em Londres, era só um atelier, podia-se comprar os sapatos no piso de baixo e eles estavam a fazer os sapatos lá em cima. Eu acho que eu comprei um dos primeiros pares do modelo Hangisi. São em seda azul me ornamentados na parte da frente. São fantásticos e tenho-os há mais de 20 anos.

12. Qual é o preço de se ser solteira em Portugal? (Pureza Fleming, 20.03.2019)

Quem casa quer casa, mas quem opta por ficar sozinha também. O problema está em tudo o resto. O aumento desmesurado das rendas devido à invasão estrangeira e a consequente subida do custo de vida que daí advém está a colocar sérias dificuldades no quotidiano de quem não divide contas. Fomos entender qual é, afinal, o preço de se ser solteira nessas condições, em Portugal.

"Hoje as pessoas apaixonam-se por uma questão de prática. Porque dá jeito. Porque é mais barato, por causa da casa. Por causa da cama. Por causa das cuecas e das calças e das contas da lavandaria." Reconhece este excerto? Faz parte de uma crónica publicada no Expresso, nos idos de 2000, da autoria de Miguel Esteves Cardoso. Intitulada de Elogio ao Amor, o autor desenhava nela um retrato idílico daquilo que, para si, deveria ser o amor. E daquilo que ele, na realidade, era: "O amor dos contratos pré-nupciais, passível de ser combinado, ou das sopas e descansos." Ao longo do texto, Esteves Cardoso vai repetindo e reforçando que "o amor é uma coisa, a vida é outra", revoltando-se contra a ideia do amor moderno, o amor que dá jeito. Relembro-me do alarido em torno da peça, principalmente por parte de uma maioria solteira que assistia a uma declaração pública (e aplaudida) dos seus ideais: casar só porque sim, nem pensar. Uma amiga (solteira) dizia-me, a propósito do

tema que resolvi trazer à superfície: "Não estou para engolir 'sapos' e aturar um homem só para ter estabilidade financeira. Só estou com alguém por amor."

A verdade é que o estigma da solteirice suavizou com o tempo. Há cada vez mais mulheres solteiras que vivem até bastante bem com isso. O problema, porém, passou a ser outro: com o aumento "pornográfico" das rendas de casa – e do custo de vida, no geral, graças à investida estrangeira, em Portugal –, e o não acompanhamento dos rendimentos, como vive quem não divide? "Não só os salários em Portugal são dos mais baixos da Europa, como as mulheres são as mais mal pagas, com a agravante de que este é um cenário que acontece em todas as fases das suas vidas e não apenas no início da vida profissional. Além disso, o número de contratos não permanentes nas empresas incide com maior percentagem no sexo feminino." A injustiça mostra-se ainda maior se se considerar que "são [as mulheres] quem tem, no percurso escolar, maior taxa de sucesso. A precariedade no feminino é uma realidade". Quem o diz é Bernardo Coelho, sociólogo investigador do Centro Interdisciplinar de Estudos de Género (CIEG) pertencente ao Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa e professor-auxiliar convidado no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas daquela Universidade.

Sónia Vladimira Correia, socióloga, mestre e doutora em Ciências Sociais, docente na Universidade Lusófona, investigadora integrada do CPES-Lusófona e life-coach, confirma: "Sim, os homens em média continuam a receber mais e melhor que as mulheres." Explica à Máxima que "segundo a CIG (Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género), em 2015, os homens em média ganhavam 990,05 euros de remuneração base mensal, ao passo que as mulheres auferiam 824,99 euros, um diferencial de 16,7%. De acordo com o gabinete de estatísticas da União Europeia, entre 2011 e 2016 o fosso salarial entre homens e mulheres, em Portugal, cresceu 4,6%, situando-se, em 2016, nos 17,5%, menos 0,3% do que no ano anterior". Além disso, acrescenta, "o Instituto Europeu para a Igualdade de Género aponta que as mulheres enfrentam um maior risco de pobreza na terceira idade do que os homens, com 18% das mulheres e 12% dos homens, com mais de 75 anos, em risco de pobreza monetária". A socióloga acrescenta que, no que respeita às pensões, as mulheres portuguesas recebem, em média, menos 30% que os homens, que é, ainda assim, um valor abaixo da média europeia de 38%.

Como vive quem não divide?

Diana tem 28 anos, é jornalista a tempo inteiro e assistente de uma blogger, em part-time. Leia-se: sair do trabalho nunca antes das 19 horas e ir para casa com mais trabalho. "Se o trabalho da redação me ocupa muito tempo, o segundo não me ocupa menos: além de escrever conteúdos, há sempre alterações a serem feitas e uma agenda para ser gerida." Apesar dos dois vencimentos, não tem casa própria, dividindo um apartamento, na zona de Alvalade, com um amigo. Se era possível viver sozinha com os rendimentos? Acredita que sim. No entanto, o segundo trabalho não é fixo: "Morro de medo de ficar sem ele [o segundo trabalho]..." Depois, há a questão do conforto: "Neste momento eu conseguia alugar uma casa - ou antes um 'buraco' - sozinha, mas pagando as contas 'ficava a zeros'. E quero manter algum bem-estar na minha vida: jantar fora, ir ao cinema, ir a festas, etcetera...", conta com a alegria descomprometida que tão bem caracteriza esta geração. Perspetivas para viver sozinha é que nem pensar. "Não tenho sequer um 'pé-de-meia' ", riposta. "Nunca pensei que ao trabalhar desde os 24 anos, o meu salário pudesse subir tão pouco. O vencimento não acompanha a minha evolução no trabalho. Aceito, mas não me resigno." Quanto ao seu estado – solteira –, diz que nos seus pensamentos vai imaginando a pessoa ideal e a vida estável e organizada que encontrar alguém lhe poderia dar. Mas acrescenta, entre risos: "É a

expetativa versus a realidade." Conta que conhece quem se mantenha junto por comodidade e de que tem plena noção da facilidade que é viver-se em casal – numa perspectiva financeira, claro. Refere também várias amigas que querem sair de casa dos pais e não conseguem: "É difícil arranjar-se alguém para partilhar casa. Assisti ao fim de amizades entre pessoas que foram viver juntas. Vivo com um amigo de um amigo e considero que tivemos sorte porque nos damos bem." Ainda assim, conta que não foi fácil conseguir a casa e é aqui que o estigma da solteirice vem, novamente, à superfície: "Tivemos de fingir que éramos um casal! A senhoria de uma outra casa chegou a dizer que preferia casais porque as amigas se chateavam." O que resta, então? "Viver no presente! Um dia de cada vez e sem qualquer tipo de expetativas. O meu irmão vive num T0, aos 34 anos, e a minha irmã, de 25, está em casa dos meus pais e não há previsão para a sua saída. É surreal porque trabalhamos muito mais que os nossos pais e temos muito menos!". Bernardo Coelho relembra que Portugal faz parte do conjunto de países (constituído por países do Sul e do Leste da Europa) onde os jovens saem mais tarde de casa dos pais. Dez anos mais tarde que na Suécia, por exemplo. O sociólogo refere que ao contexto de precariedade já conhecido, a pressão imobiliária só veio agravar, tratando-se assim de um "ciclo vicioso muito grande", alerta.

Contudo, há quem não viva em casa dos pais nem divida apartamento com estranhos. Ou não o queira fazer, apesar das consequências. Carlota, de 37 anos, vive sozinha. É consultora de Relações Internacionais e tem um ordenado de 1.100 euros que, no entanto, não recebe por inteiro, há cerca de dois anos. Vive numa casa de 35 metros quadrados, cuja renda foi recentemente aumentada e ainda está a pensar no que vai fazer em relação a isso: "O valor continua abaixo da média do mercado. Ainda assim, em termos percentuais o aumento foi de 26,3 por cento." Sim, a consultora vai ao detalhe das percentagens e diz que esta organização obsessiva (mantém um rigoroso excel onde coloca, até, a despesa do café) é a base para a sua sobrevivência enquanto solteira, a viver sozinha. Sabe que no início pagava 12 a 13 euros de água e que o valor, agora, é de 24 a 25 euros, com o mesmo consumo: a lavar a mesma loiça e a tomar os mesmos banhos. Durante cinco anos não teve televisão, tendo, entretanto, aproveitado uma promoção para aderir à mesma. Não compra roupa, não janta fora de casa, não vai ao cinema e não viaja. Parte das férias passa-a com os pais que têm uma casa de férias e considera-se, por isso, uma privilegiada. E vive na Lapa, o que também a deixa satisfeita, apesar de tudo. Ao contrário de Diana (a jornalista que divide a renda com um amigo), para Carlota a diversão e alguns "mimos" são passados para segundo plano. A idade não é a mesma e ter de dividir uma casa com amigos ou desconhecidos, a caminho dos 40 anos, não é o objetivo de alguém que investiu na construção de uma carreira com cursos e pós-graduações. Em última instância, sabe que poderá vir a dividir casa com alguém que não seja um parceiro, mas, para já, prefere os pequenos sacrifícios do dia-a-dia, como saber que não deve gastar mais de 100 euros mensais no supermercado. De resto, o óbvio: o carro – que só tem porque os pais o ofereceram – é usado apenas em caso de necessidade extrema e usar o aquecedor durante o Inverno está fora de questão. "A mulher-a-dias da minha mãe ganha mais do que eu com todos os subsídios a que tem direito", reclama Carlota.

É certo e sabido que pessoas com dificuldades sempre existiram, mas, na maioria das vezes, referimo-nos a classes sociais mais baixas e sem instrução. Ou assim era. Hoje, estamos perante mulheres com estudos, cursos superiores, experiência profissional e competências. Ouve-se, nas suas vozes, um certo tom de frustração sustentado por uma boa dose de esperança: "Já ponderei tudo o que não tem a ver com a minha área: trabalhar à noite num bar, num restaurante, etc.", confidenciava-me a jornalista, "mas adoro o que faço e é

isso que me mantém na luta com um sorriso na cara". Carlota, por sua vez, decidiu-se por mais uma pós-graduação para, posteriormente, tentar mudar de trabalho ou mesmo de ramo. Uma mudança na vida profissional é o que mais deseja, neste momento. "O resto", remata num tom relaxado, "logo se verá".

Ser mãe (solteira)

Há dias, a caminho de casa ao final do dia, encontrei na rua uma amiga e parámos para dois dedos de conversa. Estávamos perto do Marquês de Pombal e dizia-me, esbaforida: "Venho a pé desde o Saldanha e ainda tenho de chegar a Santos [zona em que vive]. Demoro uma hora nisto; depois, é chegar a casa lá para as sete e meia [19h30m] e entrar na 'parte 2' do dia: os jantares e a lida da casa." Ou seja, ser a mãe e a empregada doméstica que ainda não tem. Sofia tem 37 anos e é mãe solteira. Trabalha numa empresa de Contact Center que tem ganhado prémios como uma das melhores empresas para se trabalhar. Conta-me que esta multinacional, com cerca de 8 mil colaboradores, paga um ordenado mínimo a licenciados. Sofia vinha a pé desde o local de trabalho porque, reclamava, não queria comprar o passe: "É da maneira que poupo no ginásio", brinca. Confirma-se: continua a parecer que tem 18 anos, no seu look casual a transbordar de estilo. Combinámos juntarmonos para falar um pouco mais acerca deste tema, e de como é, para uma mãe solteira licenciada, viver na Lisboa dos dias de hoje. Encontrámo-nos em casa dela, um achado, em Santos, onde paga 635 euros de renda mensais (sim, já é considerado um achado): "Tive imensa sorte com esta casa, encontrei-a através de um amigo do meu irmão". Sofia nasceu, cresceu e sempre viveu nesta privilegiada zona lisboeta e conta que sair dela só mesmo em última instância. Relativamente ao atual panorama – das rendas das casas à precariedade laboral –, encolhe os ombros como quem tem mais que fazer. "Recuso-me a entrar no sistema. Não faço parte da carneirada nem ambiciono fazer. Cargos chorudos que são uma palhaçada só para ter status ou casamentos de fachada apenas para satisfazer um certo estilo de vida? Nem pensar. Ambiciono ser feliz e estar de acordo com os valores em que acredito." E é feliz. Mesmo que não vá a determinado jantar porque acha caríssimo, tem sempre um vinil a rodar no gira-discos de casa. Adora passar as noites (ou mesmo as manhãs de fim-de-semana, enquanto limpa a casa) a ouvir música com o filho (que, aliás, aos nove anos se encontra a estudar música), enquanto cantam e dançam. Regista os momentos em vídeos que vai publicando na sua conta de Instagram e que provam que uma casa com música é uma casa feliz.

De acordo com o panorama atual das rendas e o aumento paralelo do custo de vida, o sociólogo Bernardo Coelho considera que se torna insustentável a situação para uma mãe solteira: "Por um lado, há a pressão para se sair da casa arrendada, em caso de aumento de renda, que só deixa duas hipóteses: ou se muda para uma casa em piores condições a um preço comportável (isto, enquanto houver), ou resta a periferização, sendo que mesmo na periferia os preços já estão a aumentar." Para o sociólogo que insiste que "ter-se um teto é uma necessidade básica", a solução da periferização leva a outro problema: "Primeiro, a rede de transportes [públicos] de Lisboa não tem capacidade para responder aos cidadãos. Depois, há a questão da violência simbólica que implica a reconstrução de um quotidiano. E este pode ser extremamente exigente, entre horários de trabalho, escolas, o ATL das crianças: "O lufa-lufa do dia-a-dia passa a ser um turbo lufa-lufa!", assevera.

No estudo desenvolvido no âmbito da sua tese de doutoramento – Conciliação Família-Trabalho em Famílias Monoparentais –, a socióloga Sónia Correia confirma: "As mães solteiras são as que têm mais dificuldade em conciliar família-trabalho. Dentro deste grupo são as mães solteiras pouco escolarizadas, com trabalhos precários e baixos

rendimentos, que apresentam níveis de stress na conciliação mais elevados, têm menos pessoas a quem recorrer na ajuda e apoio nos cuidados às crianças, ao mesmo tempo que, por terem poucos recursos económicos, não podem pagar serviços de cuidados às crianças que lhes permitam cuidar dos seus filhos de forma continuada e segura." Explica que entre as estratégias que se encontram na conciliação estão associadas, em larga medida, o voltar a casa dos pais, o recurso aos irmãos mais velhos para cuidar dos mais novos, aos vizinhos que 'vão dando um olhinho' e, em alguns casos, ao abandono parcial, o que obriga, por momentos, ao desabafo "Eu já não sou mãe dos meus filhos". Retomando as palavras de Miguel Esteves Cardoso que insiste que "o amor não é para ser uma ajudinha, o alívio, o repouso, o intervalo, ou a pancadinha nas costas" e perante a realidade torna-se impossível não questionar: continuará o amor a ser uma coisa e a vida outra? Ou a união – com ou sem amor romântico – faz mesmo a força?

13. O tempo das mulheres estica? (Carolina Carvalho, 25.11.2019)

Saber gerir o tempo era uma questão de organização. Hoje é uma questão de bem-estar. O século XXI trouxe as maravilhas da tecnologia e também a exaustão da flexibilidade. Gerir o tempo tornou-se uma arte que se aprende e um caminho para alcançar a qualidade de vida que se recomenda. Mas há um elemento que não mudou: a exigência que se impõe às mulheres.

Laura Vanderkam é casada, tem quatro filhos pequenos, vive nos arredores de Filadélfia, nos EUA, e trabalha em casa. O seu trabalho é escrever. Publicou livros sobre gestão do tempo e produtividade, assinou artigos para revistas e jornais de prestígio, teve um podcast, tornou-se uma guru do tema e até deu uma TED Talk sobre como controlar o tempo livre, à qual deu início afirmando que, à partida, as pessoas assumem que ela é pontual, mas estão erradas porque Laura até já chegou atrasada a um discurso sobre gestão do tempo. A autora confessa que gostava de culpar os filhos (levante a mão quem nunca o fez...), mas a verdade é que a culpa nem sempre é deles. A gestão do tempo é um tema na ordem do dia e mais que nunca. Talvez devesse ser considerado uma epidemia porque, embora não seja uma doença, pode conduzir a uma série de problemas e afeta, especialmente, as mulheres. Está cientificamente provado e abordaremos isto adiante. Para já, comecemos por identificar que assunto é este que até os especialistas como Laura Vanderkam têm dificuldade em dominar. Perguntámos a uma especialista. Maria da Glória Ribeiro é head-hunter, perita em liderança e gestão de carreiras e fundadora e managing partner da multinacional de executive search Amrop, em Portugal. É também autora do livro *Eu Sou o Meu Maior Projecto* (editado pela Manuscrito, em 2016) e explicou à Máxima que "genericamente a gestão do tempo é a arte de organizar a vida de forma a controlá-la e ser o dono da mesma". E acrescenta: "Uma boa gestão do tempo implica uma correta organização pessoal e uma constante monitorização das tarefas e do tempo necessário a cada uma delas. E para isso temos de nos conhecer melhor porque gerir o tempo implica sabermos quais os nossos objetivos e prioridades. Saber o que queremos no futuro e o que devemos fazer, hoje, para o alcançar." Uma boa gestão do tempo é fundamental para o sucesso, tanto na vida profissional como na vida pessoal. Numa época em que temos formas cada vez mais rápidas de resolver assuntos e de aceder aos pequenos prazeres da vida, porque é que vivemos com a pressão de termos cada vez menos tempo e com uma constante sensação de cansaço?

Máquinas de lavar que se podem pôr a funcionar à distância, programas de televisão gravados que permitem saltar os intervalos, compras online para evitar idas a lojas e filas intermináveis não são soluções, mas sim ilusões. Para organizar bem o tempo de nada vale

carregar a carteira, diariamente, com uma linda e pesada agenda ou agendar inúmeros alertas no telemóvel, pois também é necessário saber fazer as escolhas certas. Quando arranjar mais tempo é uma escolha que temos de fazer a resposta é, normalmente, que não o temos. Mas perante um imprevisto ou uma situação imperdível, o tempo estica, miraculosamente. O segredo estará, então, em definir prioridades? Michelle Obama dizia numa entrevista, no início de 2018, que quando tratava da sua agenda de primeira-dama, no início de cada ano, antes de qualquer reunião ou conferência eram marcados todos os acontecimentos pessoais, como as férias, os treinos ou as idas a eventos desportivos. O tempo que sobrava era para o trabalho e, mesmo assim, disse a própria, era bastante. Em entrevista à Máxima, Conceição Nobre, psicóloga da Ph+ Desenvolvimento de Potencial Humano, explica que "a gestão do tempo depende menos da quantidade de tarefas que temos de cumprir e muito mais daquilo que priorizamos no nosso quotidiano". Refere a importância de saber distinguir o que é importante do que é urgente porque "uma boa gestão de tempo implica que ganhemos consciência e priorizemos o que é importante em detrimento do que até possa ser urgente, mas que verdadeiramente terá pouca importância a médio ou longo prazo". Priorizar não implica desvalorizar, mas se a gestão do tempo não for bem conseguida, na altura de fazer escolhas as vidas profissional e pessoal podem entrar em conflito. É verdade que uma vida pessoal saudável é um bom condutor para uma vida profissional de sucesso, mas é necessário que cada pessoa aprenda a equilibrar os diferentes papéis que desempenha na vida. Explica a psicóloga: "O trabalho tem, hoje, uma presença muito forte nas nossas vidas e facilmente dizemos que a família é muito mais importante do que o trabalho, mas, se não tivermos trabalho, que vida em família teremos? É difícil que a vida profissional não interfira na família e que esta não influencie o nosso quotidiano laboral." E ilustra com os seguintes exemplos: "Que concentração teremos no nosso trabalho quando, na noite anterior, o nosso companheiro ou companheira desabafou estar apaixonado(a) por outra pessoa? Como poderemos estar focados na conversa à hora do jantar quando um dos nossos maiores clientes anunciou que iria prescindir dos nossos serviços a favor de outra empresa, nossa concorrente?" Para cada situação devem ser definidas prioridades segundo os objetivos a alcançar e para as mulheres a tarefa ainda é mais exigente do que para os homens.

Conceição Nobre refere três estudos que nos ajudam a analisar esta questão desde uma perspetiva global até ao que acontece, atualmente, em Portugal. Um estudo da investigadora Kristen Shockley, da Universidade norte-americana da Geórgia, realizado em 2017, conclui que tanto as mulheres como os homens sentem um conflito na relação trabalho/família, contrariando a ideia generalizada que aponta este problema como maioritariamente feminino. "Pode ser mais aceite socialmente e expectável que as mulheres verbalizem este conflito, mas os homens sentem exatamente o mesmo tipo de conflito no que toca ao tempo dedicado à família e ao trabalho", conclui a psicóloga. O trabalho que esta questão dá à consciência parece ser igual para homens e para mulheres. Mas na prática, o trabalho que as tarefas domésticas dão continua a recair muito mais sobre as mulheres do que sobre os homens. O relatório *A Quantum Leap for Gender Equality: For a Better Future of Work for All*, publicado pela Organização Internacional do Trabalho (OIT, na versão internacional *International Labour Organization*, ilo.org), em março deste ano, prova que esta ainda é a realidade atual. Tendo por base uma amostra global, este estudo mostra que as mulheres empregadas dedicam, em média, quase quatro horas e meia do seu dia ao trabalho doméstico e aos cuidados familiares, enquanto o tempo despendido pelos homens nas mesmas tarefas é de uma hora e 23 minutos. Segundo este relatório, 21,7% das mulheres dedicam-se a tempo inteiro ao trabalho doméstico e à família (sem qualquer remuneração), enquanto a percentagem dos homens nas mesmas condições fica em 1,5%. Para um retrato

mais preciso da realidade portuguesa, a Fundação Francisco Manuel dos Santos (FFMS) publicou, em fevereiro deste ano, o estudo *As mulheres em Portugal, hoje: quem são, o que pensam e como se sentem* e uma das conclusões mais alarmantes é o facto de cerca de 71% das mulheres inquiridas dizerem sentir-se sempre ou quase sempre cansadas. Nos resultados apresentados pode ler-se que as mulheres ativas no mercado de trabalho e as que não têm trabalho remunerado passam quase a mesma percentagem de tempo que estão em casa dedicadas a cuidar do lar ou da família (57% e 52%, respetivamente), as mulheres têm a seu cargo mais do triplo das tarefas domésticas em relação aos homens e apenas 15% das inquiridas tem apoio remunerado na realização destas mesmas tarefas. No estudo da FFMS, as mulheres portuguesas dispõem, em média, de pouco mais de quatro horas por dia para si, divididas entre um pouco menos de duas horas e meia em casa e pouco mais de uma hora e meia fora de casa. É preciso perceber o que este tempo inclui: em casa, a higiene pessoal, ver televisão, ouvir música, ler, entre outras atividades, e, fora de casa, ir ao cabeleireiro, ir ao cinema, praticar desporto e encontrar-se com amigas. Shonda Rhimes, autora de séries de televisão de sucesso como *Anatomia de Grey*, *Clínica Privada* ou *Scandal*, conta que a sua rotina diária começa às cinco horas e meia da manhã para ter uma hora e meia só para si antes de os três filhos acordarem às sete horas, que tanto usa para escrever como para olhar simplesmente pela janela. A empresária Ivanka Trump, filha do presidente americano, segue os mesmos horários. Levanta-se à mesma hora (que Shonda) para uma rotina que inclui meditar, fazer exercício, tomar duche, maquilhar-se, vestir-se e ler jornais antes de os filhos se levantarem uma hora e meia depois. A importância de ter tempo pessoal é enorme e estes números refletem a dificuldade das mulheres em encontrarem espaço no dia a dia para se dedicarem apenas a si próprias. Se até mulheres altamente bem-sucedidas se apoiam numa gestão de tempo rigorosa para garantirem o seu espaço nas apertadas agendas, quanto mais quem tem apoios limitados e um excesso de afazeres para garantir o seu bem-estar e o de outras pessoas?

A psicóloga Conceição Nobre alerta que a sobrecarga de tarefas leva a um sentimento de exaustão que faz com que as mulheres não desfrutem das várias esferas da sua vida e pode levar a consequências mais profundas. "Por vezes, as mulheres agem com a noção de que têm de fazer tudo a bem da família. Esta crença, que gera uma série de pensamentos automáticos e emoções que levam as mulheres a realizar muito mais para além dos seus limites, não podia ser pior para a família. O cansaço, a exaustão, deixa-nos pouco disponíveis para o outro, seja ele o parceiro, os filhos ou ambos." E acrescenta que é preciso investir numa solução que começa por ser as próprias mulheres a desfazer o preconceito de terem de fazer tudo e começarem a pedir ajuda e delegar. A mulher tem um papel educativo e formativo com a respetiva família e não deve acumular todas as tarefas porque os restantes membros da família não as fazem corretamente ou protestam por terem de as fazer. "É preciso confiar na nossa capacidade de promover mudanças e na capacidade dos outros para mudar... A mudança custa e demora tempo, mas pode ser muito compensadora para as mulheres, para os seus parceiros e parceiras, para os filhos, para a família, para a sociedade."

É verdade que muitas pessoas têm dificuldade em gerir o tempo e as diferentes dimensões da vida e isso acaba por conduzir ao insucesso profissional e pessoal. Contudo, é uma questão que, cada vez mais, se procura melhorar e este é um dos grandes temas do coaching. António Ruivo é formador na área de Estratégia, Marketing e Desenvolvimento de novos Mercados (quer offline, quer online), Análise e Otimização de Processos, Conceção de Sistemas de Gestão de Desempenho, Gestão de Equipas e Gestão do Tempo e é o responsável pela formação *Gestão do Tempo - Fatores Críticos de Sucesso*, na Associação Nacional de Jovens Empresários (ANJE), no Porto, e explica-nos a importância

de saber gerir o tempo e em que é que as mulheres fazem a diferença nesta área. Confessa que, regra geral, as mulheres em contexto de trabalho são mais organizadas. Nos seus cursos, os participantes realizam uma análise SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) e quase todos os participantes homens têm como principais dificuldades a organização pessoal e a gestão do tempo, enquanto apenas cerca de 50% das participantes revelam as mesmas dificuldades. "Talvez seja pelo facto de a maioria delas estarem habituadas a um maior foco e disciplina, inerentes às suas atividades de gestão da casa e da família, já que, por norma, as mulheres trabalham mais do que os homens. E isso, de algum modo, dá-lhes uma agilidade e uma flexibilidade mental maior que facilita também o foco e a gestão de prioridades na sua atividade profissional diária." E acrescenta: "Na cabeça de uma mulher há sempre coisas para fazer. É por isso que para elas é inconcebível que um homem possa sentar-se diante da televisão e não pensar nas coisas que há para fazer numa casa." Nas mulheres a pressão já é natural (e cultural). O padrão social que põe a mulher ao leme da família até pode estar a mudar lentamente, mas por enquanto ainda está enraizado na sociedade e as obrigações e as defesas com que se cresce tornam-se, eventualmente, um registo automático difícil de desligar, mas que até pode ter as suas vantagens. Ou seja, como explica o formador: "As mulheres adaptam-se melhor quando confrontadas com desafios profissionais relevantes, fazendo uso de três coisas que a maior parte delas sabe utilizar muito bem em casa: a persuasão, isto é, usando a lógica e a razão para ajudar os seus familiares (filhos e marido) a entender o que eles precisam de fazer; a capacidade de influenciar os outros; e a capacidade de inspirar os outros a ser e a fazer o seu melhor."

António Ruivo começou a dar esta formação em 2010 e explica que as pessoas procuram ajuda para saírem das rotinas e para encontrarem soluções num cenário de cada vez mais exigência e, simultaneamente, de cada vez menos rendimento do tempo. Tem como alunos quadros superiores, gestores comerciais e de marketing, gerentes de PME, gerentes bancários, chefes de produção fabril ou comerciais de várias áreas, a quem expõe exemplos da vida real nas empresas, análise de alguns vídeos temáticos, bem como coloca atividades individuais e em equipa. Conta que muitas pessoas são surpreendidas pela expressão "orçamento do tempo", principalmente quando percebem que não é difícil ganhar 30 minutos por dia e que isso traduz-se em quase 14 dias num espaço de 11 meses. É possível aprender a gerir o tempo e é uma competência que se pode e que se deve ensinar às crianças desde cedo. Não obstante, para ganhar tempo também é preciso investir tempo e energia, explica António Ruivo, adiantando: "Custa muito ao princípio. É como emagrecer, pois exige foco e muita disciplina, e, por isso, tanta gente desiste." Esclarece, ainda: "Independentemente de se ser homem ou mulher, a gestão do tempo reduz-se à gestão da nossa energia durante as 24 horas do dia. Ou seja, o que é importante é a gestão que cada um faz do seu Eu." Porque saber gerir bem o tempo, reconhecamos, é saber gerir a qualidade de vida.

14. As verdadeiras bases para uma família feliz (Rita Silva Avelar, 15.05.2018)

O que é que o novo livro da socióloga Maria José Nuncio, *Famílias felizes sem segredos*, nos ensina, acima de tudo, estratégias de coaching familiar para manter a união.

Não há família, há famílias – é este um dos primeiros capítulos do novo livro da socióloga e mediadora familiar Maria José Nuncio, que ao longo de 189 páginas oferece um guia completo de como sobreviver à era digital, onde o tempo parece ser cada vez mais escasso, a par da construção e fortalecimento das relações familiares e do núcleo da família. Conversámos com a autora antes do lançamento de *Famílias felizes sem segredos - estratégias de coaching familiar* (Porto Editora).

Aquilo a que chamamos o processo de construção de uma família mudou, de forma abismal, nos últimos 20 a 30 anos. Hoje em dia, quão determinante pode ser a tardia entrada na vida profissional para a decisão de começar de uma família, para a geração mais jovem?

Os processos de construção da família mudaram a par com as mudanças sociais. Conceitos como estabilidade, durabilidade ou permanência foram progressivamente substituídos por diversidade de experiências, instabilidade e satisfação individual. E se isto sucede no plano familiar, com uniões de tipos muito diversos, diferentes formas de viver em família e projetos de família de menor duração, sucede também noutros campos, designadamente o profissional, em que o conceito de trabalho para a vida ou mesmo de permanência numa mesma organização deixaram não apenas de ser possíveis, na maioria dos casos, como deixaram até de ser valorizados, em termos de avaliação curricular. Onde antes se valorizava a permanência, hoje valoriza-se a diversidade e o mesmo ocorre com as famílias. E ocorre porque a família, enquanto instituição social, é plástica e, por isso, molda-se aos padrões sociais envolventes e, claramente, o padrão atual é de mudança rápida e de pluralidade de modelos, em permanente atualização. O que as famílias fazem, simplesmente, é adaptar-se a isto. De qualquer forma, há a questão da mentalidade, que muda muito mais lentamente que a realidade, e que define que a família exige estabilidade, particularmente profissional e financeira e isto é uma realidade ainda muito marcada nos países do sul da Europa, como Portugal. Pelo facto de esta estabilidade surgir tardiamente, o projeto de construção familiar adia-se e isso tem, necessariamente, impactos, porque o facto de as pessoas viverem sós (ou com os pais) até muito tarde cria nelas um conjunto de hábitos e expectativas que nem sempre são conformes às exigências da vida a dois, o que ocasiona mais tensões. Acresce que, progressivamente, temos gerações menos habituadas aos "nãos" e às cedências, e este pode também, se não for devidamente acautelado, ser um fator de tensão na vida familiar.

A decisão de avançar com o "projeto filhos" é, por isso, muitas vezes adiada. Há aqui um gap de 10 anos entre a geração anterior (que assumia esta responsabilidade na casa dos 20) para a de hoje (que tende a ser na casa dos 30). Isto muda totalmente o conceito de família?

Muda, desde logo, o tamanho das descendências e torna ainda mais premente a questão da geração dos filhos únicos (que já se vem a desenhar há algumas décadas). E esta geração de filhos únicos depara-se com uma realidade muito distinta da das gerações anteriores: menores oportunidades de socialização com os pares (a escola é praticamente o único espaço de socialização, dado que já pouco – ou nada – se brinca na rua ou na vizinhança; maior isolamento e fechamento; substituição das interações reais pelas virtuais; educação virada para a competitividade e não para a cooperação (o meu filho tem de ser o "melhor" – e eu pergunto-me: então mas só temos sociedades de "melhores"?). Por outro lado, este tempo de construção da família é também o tempo da construção da carreira profissional ou, simplesmente, da luta pela manutenção do emprego e, nesse sentido, o tempo e disponibilidade na família reduz-se. E os filhos precisam de tempo dos pais. E os pais precisam de tempo para os filhos.

Um estudo do ano passado da Fundação Francisco Manuel dos Santos concluía que o número de famílias monoparentais quase duplicou nos últimos 14 anos - 11% em 2016 contra os 6% de 1992 -, tal como o número de famílias com uma só pessoa – 22% em 2016 face aos 13% de 1992. O que é que, para si, motiva estes números?

A monoparentalidade resulta hoje, sobretudo, das situações de separação e divórcio, embora haja outras causas, designadamente a opção pessoal, mas que são estatisticamente muito menos relevantes. Ora a união entre duas pessoas, sobretudo quando há um projeto de parentalidade envolvido, representa um investimento afetivo e emocional fortíssimo e, naturalmente, não é exigível que as pessoas, quando não se sentem realizadas na união, se mantenham juntas em nome dos filhos. Não é exigível, nem é desejável, porque como eu costumo dizer nestas situações, isso é colocar sobre os ombros dos filhos o peso da responsabilidade pela insatisfação dos pais. Todavia, o que há que ter em atenção é que a passagem de uma situação de biparentalidade a uma situação de monoparentalidade tem impactos fortes nas dinâmicas familiares e em todos os elementos da família e isso deve ser acautelado e trabalhado com as famílias.

As mulheres continuam a ser o pilar da casa? Há mais homens conscientes de que as tarefas devem ser partilhadas ou ainda há um longo caminho a percorrer no que diz respeito a este padrão?

Eu prefiro pensar que o pilar da casa é a família como um todo. Só assim faz sentido. Sucede, de facto, que as mulheres são ainda as grandes obreiras do doméstico, no sentido em que ainda lhes cabe a maior parte das tarefas domésticas e de cuidado (quer aos filhos quer a familiares mais velhos e/ou dependentes). Todavia, os níveis de participação dos homens têm vindo, de facto, a aumentar, mas ainda assim há um longo caminho a percorrer e que terá de resultar do modelo de educação e socialização. Ou seja, há um conjunto de estereótipos muito arraigados em relação ao que é ser mulher e ao que devem ser as prioridades das mulheres e mesmo quando a realidade contraria esses estereótipos – com cada vez mais mulheres altamente qualificadas e de carreira –, a verdade é que os estereótipos ainda fazem emergir um sentimento de culpa e uma dualidade no feminino como se fosse "normal" que da mulher se espere que opte entre trabalho e família, quando tal opção não é pedida aos homens. Houve, de facto, um progresso significativo, nomeadamente em matéria legislativa, agora há que trabalhar mentalidades e modelos e esses não mudam por decreto, mas apenas por via de uma educação mais paritária.

Quais são as bases que devem fortalecer um ambiente familiar saudável?

Vontade, realismo, determinação, comunicação, respeito e rotinas. Explico cada uma delas: a **vontade** de construir um projecto sólido e satisfatório, mas que seja sobretudo **realista**, ou seja, a nossa família, não a do vizinho, a do Facebook ou a da novela, a nossa, em conformidade com quem nós somos e ao que aspiramos, harmonizando identidades, expectativas e vontades individuais. A **determinação** e o empenho em levar a cabo as ações que nos propomos realizar para mudar e melhorar enquanto famílias, pesando os prós e os contras e definindo metas e objetivos. A **comunicação** entre todos, sobre tudo e sempre. A família deve ser o espaço do conhecimento profundo e empático do outro e isso só é possível através da comunicação. Não valem os argumentos do cansaço, da televisão, do trabalho ou dos e-mails a responder. Por pouco tempo que tenhamos, há que reservar tempo para comunicar, para que não nos tornemos uns desconhecidos que partilham uma casa – e se isto pode parecer duro, há famílias que se convertem exatamente nisso! Do conhecimento do outro resulta o **respeito**: por muito que amemos os nossos companheiros ou os nossos filhos, eles são criaturas com identidades e expectativas próprias, não são feitos "à nossa imagem e semelhança", amar e viver em família é respeitar e integrar as diferenças para que todos possamos sair melhores, mais fortes e mais ricos, enquanto pessoas. Finalmente, as **rotinas e as regras**. Dois conceitos que, de repente, se tornaram uma espécie

de "maldição" e que foram adquirindo uma conotação negativa que os confunde com marasmo (a rotina) ou com autoritarismo (as regras). Ora nada mais errado – as rotinas e as regras são estruturantes, equilibradoras e dão-nos a todos, enquanto grupo familiar, e a cada um, enquanto indivíduo, um sentido de identidade e de pertença que nos torna mais fortes e seguros de nós próprios.

Quais são os maiores truques para que se construa uma relação forte e de confiança com os filhos?

O diálogo, o tempo, o não-julgamento, o respeito, o riso. Porque é pelo **diálogo** que, desde os tempos mais precoces, nos vamos conhecendo mutuamente. Vamos conhecendo aquela criatura que, ainda que gerada por nós, tem uma identidade e um sentir e um pensar próprios. O **tempo**, porque nada é mais importante do que o tempo em que estamos com os nossos filhos, mas o tempo a sério, em que conversamos, jogamos, desenhamos... não o tempo em que estamos sentados lado a lado, no sofá, cada um com o seu telemóvel ou o seu tablet. E são tempos que não são recuperáveis, por isso eu apelo aos pais que deem este tempo aos filhos. Vale muito mais do que qualquer gadget de última geração. O **não-julgamento**, como já referi: os filhos não são feitos "à nossa imagem e semelhança", por isso devemos apoiar, aconselhar, mas não julgar, nunca dizer que "no meu tempo...", porque este, agora, "é o tempo deles...". Das atitudes anteriores resulta o **respeito mútuo**. Os filhos respeitam os pais que os respeitam enquanto pessoas. Finalmente, o **riso**: a partilha da boa disposição, do lazer, a capacidade de nós, adultos, sendo pais – e, por isso, responsáveis – não nos esquecermos de ser também crianças, e sentar no chão e rebolar na relva e rir até nos doer a barriga!

E, quando se chega à adolescência, esta fase continua a ser a derradeira prova de que ser-se pai é um verdadeiro desafio?

Ser-se pai é um desafio a vida toda. A adolescência é apenas mais uma fase. Mais ou menos complicada, algo tumultuada, mas que com calma, ponderação e, de novo, muita comunicação, se vive sem dramas, tal como deve ser vivida. E aqui falei de comunicação e não apenas de diálogo, porque a verdade é que a adolescência, pela ambivalência própria da construção da identidade, pode levar a uma diminuição no diálogo entre os filhos e os pais. Os pares tornam-se os interlocutores privilegiados e os pais sentem-se, por vezes, excluídos desse universo que ? ainda por cima ? lhes parece mudar à velocidade da luz.

Quais acha que serão as maiores mudanças que a família enfrentará, nas próximas gerações?

Acho que os grandes desafios passam, em primeiro lugar, pelo ultrapassar do individualismo e por uma sociedade que nos faz estar muito centrados no "eu" e as famílias são a realidade do "nós" (e isto não implica que a segunda exclua a primeira, obviamente, mas antes que a integre) e, em segundo lugar, pela comunicação, o que pode parecer paradoxal, vivendo nós em sociedades ditas de comunicação: a questão é que comunicamos superficialmente e artificialmente. Nunca tivemos tantos amigos virtuais e nunca nos sentimos tão sós. Nunca tivemos tantos modelos para escolher e nunca nos sentimos tão vazios. Regressar a valores essenciais de partilha e de empatia, de capacidade de nos colocarmos no lugar do outro serão essenciais para a felicidade individual e familiar.

15. 5 formas de educar as crianças para a igualdade (Rita Silva Avelar, 18.08.2019)

Estaremos nós a esquecer-nos da importância de educar, acima de tudo, para a igualdade?

Quando pesquisamos no Google por igualdade, a palavra que se segue é: gênero. É um dos temas mais discutidos na atualidade, mas estaremos a dar-lhe a importância necessária no que respeita à educação das [gerações futuras](#) – ou seja, todas as crianças e adolescentes de quem somos, eventualmente, responsáveis por educar - Há várias autoras a escrever sobre [igualdade de gênero](#) e feminismo, de forma clara e pertinente, livre de preconceitos e extremismos. São elas a premiada escritora nigeriana Chimamanda Ngozi Adichie, que em 2014 escreveu aquilo que o jornal *The Telegraph* classificou como "um dos livros mais importantes do ano", *Todos Devemos Ser Feministas*, a escritora espanhola Carmen G. de la Cueva, que escreveu *Mamá, Quiero ser Feminista*, ou Nuria Varela, autora de *Feminismo para Principiantes*.

Estes são os cinco conselhos destas três publicações, citadas pelo jornal *El País*, que importa lembrar quando estamos a falar de [educar](#) para a igualdade e para o respeito.

1. Nunca dizer que se deve fazer ou deixar de fazer uma coisa por se ser rapariga. Esta é uma das ideias reforçadas por Adichie no seu livro. O mesmo para os rapazes: **a formação de estereótipos deve evitar-se na infância.** Um dos exemplos dados no livro é o de cozinhar. "Saber cozinhar não é um conhecimento pré-instalado na vagina, cozinhar é algo que se aprende", escreve a autora.

2. A justiça e a igualdade de direitos são conceitos reforçados por Nuria Varela em *Feminismo para Principiantes*. Nele, a autora explica que "o contrário da igualdade é a desigualdade, não a diferença; todos e todas somos diferentes e isso é maravilhoso nos seres humanos, mas o problema começa quando sobre essa diferença construímos desigualdades". E é por isso importante, e referindo-se aos filhos, "ensinar-lhes que não sejam indiferentes à injustiça e à desigualdade, para que sejam adultos solidários e comprometidos em tornar o mundo cada vez mais justo".

3. Aprender também a questionar. A igualdade não se aprende como um dogma, mas também através de uma reflexão pessoal e da observação atenta às situações do dia a dia – aqui, a linguagem tem um papel importante. Estas ideias são reforçadas por Adichie no seu livro. Por exemplo, por mais que chamemos princesas às nossas filhas com boa intenção e carinho, esta "é uma palavra carregada de presunções, a delicadeza é associada à figura feminina, e ao príncipe que a resgatará".

4. [Ler](#) é uma das formas de, mesmo em idade adulta, saber mais sobre a igualdade, e sobretudo acerca das tais situações 'invisíveis' associadas à desigualdade que vivemos todos os dias e que, sem querer, podemos perpetuar. Nuria Varela explica que, no caso dos adultos, "o feminismo ainda é amplamente desconhecido para alguns, ainda assim toda a gente parece ter uma opinião sobre o tema mesmo que não tenham lido nada sobre o assunto nem se tenham informado sobre o mesmo – essas opiniões estão fundamentadas em juízos de valor e mitos, não na realidade e no conhecimento".

5. É preciso instalar a ideia, na educação das crianças, de que não existem temas proibidos e aumentar-lhes a autoestima para que não tenham receios de os lançar numa conversa. Carmen G. de la Cueva exemplifica com um comentário da própria irmã: "Converso, de forma liberal, do corpo, da menstruação, etc., desde que me lembro de falar. Quero que não se sinta que existem silêncios à nossa volta, que não há temas dos quais não se possa falar."

16. “As mães da geração millennial estão a desafiar os cânones estabelecidos há décadas” (Rita Silva Avelar, 03.04.2018)

Há cada vez mais espaço de debate para os temas de género, parentalidade e nascimento – e também mais pessoas interessadas em discuti-los. É o caso da socióloga Dulce Morgado Neves, com quem a Máxima conversou.

Como surgiram os temas associados a esta conferência?

A conferência pretende reunir e dar visibilidade a algumas das pesquisas mais relevantes na área das ciências sociais e humanas sobre estes domínios e conta com um programa dividido em duas grandes áreas: Género e Parentalidade (I) e Gravidez e Nascimento (II). No encerramento, o debate será aberto à participação de representantes da sociedade civil que, em mesa redonda, falarão sobre individualidade e norma nas experiências de nascimento e de educação/cuidado das crianças. Na definição do programa quisemos mostrar um pouco da diversidade atual da investigação nesta área, privilegiando pesquisas que refletem uma alternativa às narrativas mais convencionais sobre a parentalidade.

Qual a importância de os debater?

As experiências de parentalidade, como provavelmente todas as vivências familiares, são lugares privilegiados para observar efeitos da mudança social mais alargada e são também um espaço dinâmico para a produção de transformações. Neste sentido, falar de parentalidade é sempre muito mais do que falar de reprodução humana ou de um tipo particular de relações intergeracionais nas famílias. A forma como cada um ou cada uma de nós vive a maternidade ou a paternidade está intimamente ligada às características dos contextos sociais em que vivemos, mas isso não isso não retira importância nem significado a tais experiências. Acredito que, na maioria dos casos, ser mãe ou pai constitui um marco muito significativo na biografia das pessoas, sendo este um domínio, por excelência, de agência e realização individuais. E é porventura esta relação entre a individualidade e a norma que torna o tema da parentalidade tão cativante e tão significativo nos dias de hoje. Falar dele é falar da sociedade onde vivemos e é também projetar a sociedade onde gostaríamos de viver e construir para as gerações vindouras.

Por ocasião do Dia Mundial da População, a Fundação Francisco Manuel dos Santos lançou uma infografia com as principais estatísticas sobre a população portuguesa. Entre outros dados, concluiu-se que o número de famílias monoparentais quase duplicou nos últimos 14 anos (11% em 2016 contra os 6% de 1992) tal como o número de famílias com uma só pessoa – 22% em 2016 face aos 13% de 1992. Acha que, de facto, os portugueses estão cada vez mais independentes na parentalidade?

As grandes tendências de recomposição demográfica e social verificadas nas últimas décadas em Portugal fazem-se acompanhar de importantes mudanças nas formas de organização familiar. Das alterações nos padrões demográficos às mudanças políticas, passando pela aproximação do país a padrões normativos de outras sociedades ocidentais, vários são os fatores que operam na transformação das famílias em Portugal, fazendo deste campo um meio privilegiado para observar os efeitos da modernização sobre os comportamentos privados. Realmente, a diminuição do número médio de pessoas por grupo doméstico (3,1 em 1991 e 2,6 em 2011), o aumento das famílias monoparentais (que duplicaram desde 1992), o aumento dos agregados de pessoas sós (que em 2016 correspondiam já 22%) e a diminuição dos agregados numerosos (apenas 2% em 2009) refletem, por si só e com propriedade, a consolidação de modelos familiares que se

distanciam dos do passado e que, efetivamente, apontam para novas formas de estar na parentalidade e, em particular, para a individualização dos comportamentos.

Outra das conclusões foi que – enquanto em 1990 apenas 15% dos bebés nasciam fora do casamento – hoje mais de metade dos filhos nasce fora do casamento (53% em 2016). Como interpreta esta viragem?

O facto de mais de metade dos nascimentos ocorrer fora do casamento traduz, antes de mais, uma mudança simbólica importante no lugar do casamento na vida das mulheres e dos homens portugueses. Algumas pesquisas sobre intimidade e vida afetiva vêm mostrar-nos que a família e a conjugalidade continuam na mira das ambições dos jovens portugueses, mas são os seus significados que vão sendo relativizados ou redefinidos. Reflexo disso mesmo, em alternativa ao casamento formal, a coabitação assume-se como uma prática cada vez mais comum e será a forte adesão a este modelo que justifica em parte as cifras atuais dos nascimentos fora do casamento.

Ou seja, houve mudanças importantes, mas também muitas coisas se mantêm?

Se olharmos para as tendências específicas da conjugalidade, o tipo de agregados domésticos continua a confirmar a centralidade da vida a dois na constituição da família, no sentido em que, não obstante as mudanças introduzidas, em 2012, mais de 60% das famílias continuavam por ter na sua génese a formação de um casal. Em particular, e ainda que se denote um aumento da proporção de casais sem filhos (que, de 15% em 1960, passaram a representar 37,1% do total de casais, em 2012) é o casal com filhos que subsiste enquanto formato predominante das famílias portuguesas.

Como definiria as mães portuguesas da geração millennial?

Comumente denomina-se de millennials as pessoas que, tendo nascido na década de 1980, viveram a sua juventude ou transitaram para a vida adulta na viragem do milénio. Diria que **não é muito fácil fazer um retrato único das mães portuguesas millennials porque de facto são muito diversas as formas de estar e de representar a maternidade nesta geração de mulheres**. Mas falar de mães millennials é, incontornavelmente (e por sugestão das definições veiculadas pelos media a este respeito), falar de uma geração familiarizada com a tecnologia e com os suportes digitais e, no fundo, com o acesso a formas de comunicação e de informação muito mais amplas e diversificadas que as da geração anterior. Falamos também de mulheres escolar e profissionalmente qualificadas que foram socializadas em contextos mais igualitários em termos de género e mais abertos e diversificados no que se refere a valores e éticas de vida.

São mães que estão a mudar a ideia de família?

São, porventura, estas mães as que "dão corpo" às inúmeras partilhas, aos fóruns de discussão e ao frutífero debate que encontramos na Internet e nas redes sociais acerca das experiências de maternidade e das escolhas relativas à educação e ao cuidado das crianças. Por outro lado, a mãe millennial é uma mãe informada que adota, na criação dos seus filhos, padrões de comportamento e consumo inovadores e, às vezes, desafiantes dos cânones mais comuns e estabelecidos há décadas pelas famílias, profissionais de saúde, educadores ou pelos mercados. Em certa medida, é também a estas mães que podemos associar a crescente adesão a ideais naturalistas ligados à maternidade, os quais, entre outras coisas, vemos espelhados em práticas cada vez mais popularizadas como o consumo de

produtos ecológicos para o cuidado e alimentação das crianças, a procura de experiências de parto menos medicalizadas, ou a amamentação dos bebés.

A conferência decorre no Auditório J. J. Laginha, no ISCTE-IUL, e a entrada é gratuita.

Como surgiram os temas associados a esta conferência?

A conferência pretende reunir e dar visibilidade a algumas das pesquisas mais relevantes na área das ciências sociais e humanas sobre estes domínios e conta com um programa dividido em duas grandes áreas: Género e Parentalidade (I) e Gravidez e Nascimento (II). No encerramento, o debate será aberto à participação de representantes da sociedade civil que, em mesa redonda, falarão sobre individualidade e norma nas experiências de nascimento e de educação/cuidado das crianças. Na definição do programa quisemos mostrar um pouco da diversidade atual da investigação nesta área, privilegiando pesquisas que refletem uma alternativa às narrativas mais convencionais sobre a parentalidade.

Há cada vez mais espaço de debate para os temas de género, parentalidade e nascimento – e também mais pessoas interessadas em discuti-los. É o caso da socióloga Dulce Morgado Neves, com quem a Máxima conversou.

17. Ser Dona de Casa não é trabalhar? (Ângela Mata, 12.01.2017)

A mensagem que se tornou viral nas redes sociais e que levantou uma velha questão.

Em março do ano passado, [Ryshell Castlebury](#), um tatuador da Flórida, partilhou na sua página de Facebook uma conversação imaginária entre um homem e o seu psiquiatra. Esse post tornou-se de tal forma viral que acabou por ser partilhado mais de 300 mil vezes, conta com mais de 600 mil reações e mais de 400 comentários.

Basicamente a conversa fictícia aborda o trabalho diário das mães e donas de casa.

O post foi este:

"A minha mulher não trabalha. A minha mulher não trabalha!!!

Conversação entre um marido (M) e um psicólogo (P):

P: O que faz para ganhar a vida, Senhor Rogers?

M: Trabalho como contabilista num banco.

P: E a sua esposa?

M: Não trabalha. Ela é dona de casa.

P: Quem prepara o pequeno almoço para a sua família?

M: A minha mulher porque ela não trabalha.

P: A que horas se levanta a sua mulher?

M: Levanta-se cedo para organizar tudo. Prepara o almoço para as crianças, assegura-se de que estão bem vestidos e penteados, que tomam o pequeno-almoço, que lavam os dentes e que levam tudo para a escola. Acorda o bebé e muda-lhe a fralda e a roupa. E também o amamenta.

P: E como vão os seus filhos para a escola?

M: Leva-os a minha mulher, porque ela não trabalha.

P: Depois de os levar à escola, o que faz ela?

M: Normalmente pensa logo em coisas que tenha que fazer aproveitando que está na rua, para não ter que tirar e por muitas vezes a cadeira do carro, como pagar contas ou ir às compras ao supermercado. Às vezes, sim, esquece-se de qualquer coisa, e tem que fazer a viagem outra vez, com o bebé atrás. Quando regressa a casa tem que alimentar o bebé

novamente, mudar-lhe a fralda e adormecê-lo. Orienta a cozinha e de seguida encarrega-se da roupa e da limpeza da casa. Porque ela não trabalha.

P: À noite, depois de regressas do trabalho, o que faz você?

M: Descanso, claro. Enfim, estou cansado de um dia inteiro a trabalhar no banco.

P: O que faz a sua mulher à noite?

M: Faz o jantar, serve-o aos meus filhos e a mim, lava os pratos, arruma uma vez mais a casa, assegura-se que o cão está em casa e guarda os restos do jantar. Depois de ajudar os miúdos com os trabalhos de casa, veste-lhes o pijama e muda a fralda do bebé; dá-lhes um copo de leite e verifica se eles lavam os dentes. Já na cama acorda várias vezes para dar de mamar ao bebé e mudar-lhe as fraldas caso necessário enquanto descansamos. Porque ela não tem que se levantar cedo para ir trabalhar.

Esta é a rotina diária de muitas mulheres em todo o mundo, começando pela manhã e continua até altas horas da noite... A isto se chama 'não trabalhar'? Ser dona de casa não tem diplomas, mas tem um papel importantíssimo na vida de uma família! Aproveita e aprecia a tua mulher, mãe, avó, tia, irmã, filha... porque o seu sacrifício não tem preço. Alguém lhe perguntou 'És uma mulher que trabalha ou és só dona de casa?'. Ela respondeu: 'Eu trabalho como mulher da casa, 24 horas por dia.'. Sou uma mãe. Sou uma mulher. Sou uma filha. Sou o alarme despertador. Sou a cozinheira. Sou a mulher das limpezas. Sou a mestra. Sou a babysitter. Sou a enfermeira. Sou a trabalhadora manual. Sou a agente de seguros. Sou a conselheira. Sou a que consola. Não tenho férias. Não tenho direito a ficar doente. Não tenho um dia livre. Trabalho de dia e de noite. Estou de guarda o tempo todo. Não recebo ordenado e...ainda assim continuo a ouvir a frase 'Mas o que fazes o dia inteiro?'."

No fim de contas, um simples post que tinha como intenção ser um reconhecimento a 'todas as mulheres que dedicam as suas vidas ao bem-estar das suas famílias' acabou por transformar-se numa autêntica bomba desencadeadora de um debate mundial sobre o tema.

18. Arrependida de ser mãe? (Carlota Morais Pires, 12.07.2017)

A socióloga israelita Orna Donath investigou um dos maiores tabus da sociedade contemporânea e entrevistou 23 mulheres que se arrependem de ter filhos. Agora que o livro acaba de ser traduzido para português, a Máxima conversou com a autora que quer mudar mentalidades e soltar amarras e estigmas sociais e culturais.

Para escrever o livro *Mães Arrependidas* (2017, Bertrand) entrevistou 23 mulheres entre os 25 e os 65 anos que se arrependem de ser mães. O que a levou a investigar este tema e a querer chegar a estas mulheres?

Quando terminei o meu primeiro estudo, sobre homens e mulheres judeus e israelitas que não queriam ser pais, fiquei presa a uma frase que me disseram e me deixou bastante angustiada, sobretudo por ser uma promessa que se faz sempre às mulheres: "Tu vais arrepender-te. Vais arrepender-te se não fores mãe." Para mim, foi difícil deixar a investigação estagnar e pairar na determinação que impõe o arrependimento à decisão de não ter filhos, excluindo totalmente a possibilidade contrária – ou seja, a do arrependimento de se ser mãe. Tinha a certeza de que algumas mulheres se arrependem de ser mães e decidi escrever a minha tese de doutoramento sobre esta questão, que mais tarde acabou por dar origem ao livro *Regretting Motherhood* [agora traduzido para português e editado pela Bertrand]. Não queria explorar unicamente o arrependimento das mães na sua essência; o meu objetivo sempre passou por estudar a relação entre a sociedade e as emoções e, em última instância, o seu uso político.

O que mais a surpreendeu durante a investigação?

Não fiquei surpreendida por descobrir que existem realmente mulheres que se arrependem de ser mães, nem me surpreendi verdadeiramente com os seus testemunhos. O que mais me surpreendeu (ou talvez não?) foi assistir à insistência da sociedade em recusar aceitar que o arrependimento – que é um estado emocional que pode acompanhar qualquer tomada de decisão e qualquer relacionamento – pode estar associado à transição para a maternidade. Ser mãe muda a vida da mulher de formas que não podem ser antecipadas antes do momento em que a criança nasce – por isso faz sentido que algumas mulheres se sintam arrependidas. Tudo passa por não encararmos a maternidade como um conceito mítico e começarmos a olhar as mulheres como seres humanos – temos de compreender que mulheres de carne e osso também podem pensar e sentir que cometeram um erro. A reação da sociedade ao arrependimento é previsível, porque admitir este arrependimento é perigoso. Admiti-lo obrigaria a repensar um esquema social que beneficia nações inteiras, a economia, a lógica capitalista e interesses patriarcais. Por isso, muitas sociedades não vão parar de transmitir a mensagem de que ser mãe faz parte da natureza da mulher.

Durante a investigação, ouviu alguma história particularmente impressionante?

Uma das histórias que mais me chocou foi a que contou a experiência de ser mãe numa sociedade racista. Também me lembrou de que não podemos falar na experiência de ser mãe, porque todas as experiências são diferentes, já que mulheres de diferentes grupos sociais podem ter muito em comum, mas também se veem obrigadas a lidar com a opressão em diferentes camadas. Isto foi o que a Maya disse quando a entrevistei durante a investigação: "Eu olho para a minha filha e vejo que se parece comigo: a sua pele é escura, o cabelo encaracolado – uma aparência que não é comum numa sociedade predominantemente branca. E eu só consigo pensar: 'Meu Deus! Estou a reviver tudo, outra vez.' Lembro-me de ser criança e sonhar ter trinta anos, queria ser adulta. Queria saltar a infância, a adolescência, queria que esta fase horrível terminasse e conseguir ser uma pessoa estável. E agora, com trinta anos, estou a passar pelo mesmo outra vez. A minha filha sai para a escola e isso deixa-me ansiosa. Será que vai ser aceite? Será que vai pertencer a um grupo? Será que se vai sentir miserável, como eu me sentia? Isto está a destruir-me totalmente... Imaginas o quão destruída fiquei quando sentei a minha filha de três anos na banheira e ela me disse 'Mãe, não sai. Aqui fizeste bem [enquanto aponta para a palma das mãos]. Aqui estou demasiado escura [e aponta para a parte exterior da mão enquanto a esfrega].' Durante as semanas seguintes não sabia o que fazer, nem comigo, nem com ela. De repente todas as minhas ansiedades da adolescência voltaram, e voltar a vivê-las não me deixa sentir bem."

Chegou a algumas conclusões inesperadas quando terminou o projeto?

Não posso dizer que foi inesperado, ou uma conclusão – mas que há uma necessidade crítica de acontecer uma mudança imediata. A começar por: 1) Acabar com a divulgação da ideia de que a maternidade é o objetivo de vida de todas as mulheres; 2) Mostrar figuras de mulheres que não são mães; 3) Parar de vender o sonho de que ser "a mãe perfeita" que "tem tudo" é uma realidade alcançável; 4) Parar de tentar disciplinar mulheres e mães; 5) Parar de envergonhar e culpar as mulheres de diferentes grupos sociais por não serem "as mães perfeitas", como se esse conceito existisse com uma definição concreta e real; 6) Continuar a ver o ato de ser mãe como algo que é seguido das mais diferentes emoções e experiências.

Provavelmente, vamos aprender muito mais se ouvirmos as outras pessoas mais honestamente e atentamente.

Quando entrevistou estas mulheres (que se arrependeram de ser mães), o que disseram que mais as influenciou na decisão de ter filhos?

O que mais influenciou estas mulheres foram as imagens irreais criadas pela sociedade sobre a maternidade, além da mensagem de que esta é a única forma de se ser considerada uma "mulher real" e de participar no "curso natural da vida" que, em última análise, nos vai guiar para a felicidade plena. **Um terço** das mulheres que participaram no meu estudo **nunca quiseram ser mães**, mas sentiram uma pressão enorme por parte da sociedade, das famílias e dos seus namorados ou maridos. O segundo terço das mulheres na minha investigação disse que não pensou sobre o assunto antes de tomar a decisão de ter um filho; há uma ideia generalizada de que é a "lei normal da vida" e elas simplesmente seguiram o que é considerado natural. Depois, as mulheres do último terço do estudo disseram que queriam ser mães porque pensaram que isso acrescentaria às suas vidas algo que elas sentiam que faltava; só depois chegaram à conclusão de que os filhos só tornaram as suas vidas mais caóticas.

Sentiu que estas mulheres têm medo de expressar o seu arrependimento às suas famílias e amigos? Foi difícil conversar com elas sobre esta questão?

Sim, a grande maioria das mulheres que participaram no meu estudo tinham medo de expressar o seu arrependimento mesmo às pessoas mais próximas, porque sabiam que tanto as suas famílias como os amigos não iam acreditar nelas ou seriam tratadas como monstros, vistas como loucas, irresponsáveis e autocentradas. Por isso, muitas mulheres preferiam não falar sobre o assunto com ninguém. Uma vez que foram estas mulheres que me procuraram para participar no estudo, assim que nos sentámos para conversar não foi difícil conseguir que falassem; muito pelo contrário, estavam ansiosas para falar abertamente sobre o assunto sem serem julgadas. Duas das mulheres que me contactaram desmarcaram o encontro comigo no dia anterior e disseram que não eram capazes de se ouvir a confessar a outra pessoa (a mim, neste caso) que estavam arrependidas de ser mães.

Foi muito criticada quando o livro foi publicado? Qual foi a principal reação à sua investigação?

As mulheres não foram criticadas porque o que me disseram, e que depois transcrevi para o livro, foi dito com nomes fictícios para proteger as suas identidades. As reações ao livro oscilam entre a crítica positiva dos apoiantes do estudo e a recusa da existência real do arrependimento da maternidade, da sua aceitação e do reconhecimento do significado da sua existência e significados sociais.

Depois de publicar o livro, teve algum feedback de mulheres que se sentiram aliviadas por lerem outros casos de mães arrependidas?

Nos últimos dois anos recebi centenas de mensagens de mulheres e homens de todo o mundo – alguns são pais, outros não; alguns são pais que não se arrependem de o terem sido, mas que admiraram a capacidade destas mulheres, que falaram sobre emoções sobre as quais ninguém fala; e alguns deles são pais arrependidos, que me disseram que este livro lhes deu uma voz.

Será que ainda estamos muito longe de uma sociedade que não julga este arrependimento ou a decisão de não ter filhos?

É uma boa pergunta. Infelizmente, a minha previsão é que ainda temos pela frente muitos anos de condenação e julgamento destes pais antes que as próximas gerações assistam a uma mudança – isto se acontecer, de facto, uma mudança.

Qual seria a primeira medida a adotar para conseguir esta mudança de mentalidades?

Antes de tudo, seria começar a tratar as mulheres como seres humanos de carne e osso, que têm todo o poder de decisão sobre as suas vidas, os seus corpos, os seus pensamentos, decisões e emoções.

Será que alguns países já estão culturalmente mais abertos a esta discussão?

Em todos os países onde o meu livro foi publicado as reações foram muito semelhantes: algumas pessoas identificam-se com o que leem e compreendem os seus significados sociais, outras recusam-se a aceitar a possibilidade do arrependimento de ter filhos. Não está tão relacionado com um país como um todo, mas mais com a experiência pessoal e abertura de cada pessoa. O que posso dizer é que o debate público sobre o meu livro gerou uma discussão mais longa e demorada na Alemanha; não consigo dizer a razão concreta que o justifica, mas a minha interpretação pessoal prende-se com as razões históricas que obrigaram os alemães a lidar com as suas emoções e com a vergonha e o arrependimento.

19. Novo mundo, novas regras. A segunda revolução sexual (India Knight, 12.09.2019)

Poderá o movimento #MeToo marcar o início de uma nova era de esclarecimento sexual? Se é esse o caso, quais as regras que cada parte envolvida deve adotar? India Knight, a escritora e prestigiada jornalista do The Sunday Times, explora este território ainda desconhecido.

O que acontece com o sexo livre, confuso e imperfeito na era do #MeToo? Estamos à espera, recatadamente vestidas e com as pernas cruzadas com pudor, que a nova era vitoriana comece? É uma das muitas questões levantadas pela nova revolução sexual. A primeira, nos anos **1960**, estava relacionada com o **aparecimento da pílula contracetiva** e, por consequência, com a liberdade sexual: subitamente, tornou-se possível ter sexo delicioso, sem apegos e sem sentir medo de uma gravidez indesejada. O novo método de contraceção fiável – que não dependia da decisão de o homem usar um preservativo – **trouxe às mulheres o poder de controlar a sua fertilidade**. Olhando para os anos de 1960 e de 1970, parece-me que muitos homens tinham sexo regularmente e que isso era muito agradável para eles. E não estou convencida de que todas as mulheres com as quais tinham relações sexuais viviam uma experiência igualmente aprazível. Estavam livres da preocupação da gravidez, mas tudo o resto continuava na mesma. **As expectativas sociais não se alteraram**: as mulheres que haviam escolhido dormir com diferentes parceiros eram julgadas com a mesma severidade de antes e a **disparidade nos salários**, o aumento do **sexismo** e a **discriminação** mantinham-se presentes e (in)corretos. As mulheres ainda precisavam da assinatura do marido ou do pai se pretendessem um empréstimo bancário ou comprar algo a prestações [Nota da Redação: Em Portugal, durante a ditadura, a mulher casada estava averbada no passaporte do marido, precisando da autorização do mesmo para

se ausentar do país]. As mulheres dos anos de 1960 podem ter sido libertadas da sua condição biológica, mas em todos os outros aspetos – não sendo menos importante o perpétuo "comer com os olhos" por parte dos homens, tantas vezes acompanhado de comentários ordinários – **as coisas não evoluíram muito.**

Na era do [#MeToo](#), tenho pensado muito no sexo sombrio da minha geração (nasci em 1965). Olhando para trás, penso que o mesmo, por vezes, era bom e que em outras, provavelmente, não era espetacular. Muitas das minhas amigas tinham relações sexuais voluntárias para evitarem a alternativa: o sexo forçado. Faziam-no em casa, numa festa ou em cada ilha durante uma viagem pela Grécia. **Todas nós fizemos [sexo](#) por gentileza porque dizer que não obrigava a um esforço enorme e a justificar a negação.** E dizia-se que sim por uma questão de conveniência e de boas maneiras. (Imagine-se dormir com alguém em prol da boa educação! Mas fazíamos-lo com frequência.) As pessoas tinham sexo bêbedas ou "pedradas" sem que, depois, se lembrassem de quem tomara a iniciativa. Haviam sido ambos, com certeza... Ninguém se lembraria de falar em **date rape** [violação num ambiente de interação social], apesar de, algumas vezes, ter sido o que aconteceu. Entretanto, em todo o lado, havia sempre alguém que tentava apalpar as jovens estudantes, no local onde elas trabalhavam, ao fim de semana, havia também um olhar lúbrico no Metropolitano e, na rua, surgiam os comentários acerca dos seios. Eles exibiam os genitais e à noite sentavam-se atrás das raparigas no autocarro e masturbavam-se. No Metro, às oito horas da manhã, a caminho da escola secundária, um sujeito qualquer roçava-se nelas. (Quando estudante contei ao meu diretor de turma quando esta situação aconteceu comigo e ele respondeu: "Ah, sim, houve **frottage**" [termo derivado da palavra francesa *frotter* que, naquele caso, significa esfregar o corpo no de alguém, a fim de obter satisfação sexual]. Enquanto esperava por um namorado num pub, num maravilhoso entardecer de verão, um sujeito muito mais velho do que eu sentou-se à minha frente e, coloquialmente, disse-me que mais tarde, nessa noite, me violaria. Todas estas coisas, que são só um pequeno exemplo, aconteceram comigo antes de fazer 21 anos. Podia continuar. E não param à medida que se envelhece. Portanto, sim [#MeToo](#), ou seja, claro que eu também dúzias, centenas, provavelmente milhares de vezes. **Não há, hoje, uma mulher viva que diga #NotMe.**

E é essa, precisamente, a questão. É por isso que a parte dois da revolução – a parte em que derrubamos o sistema patriarcal, de preferência com a feliz cooperação do patriarcado, e onde a sanidade e o equilíbrio sejam reconquistados – chegou. E chegou porque é **impossível negar a universalidade do [#MeToo](#)** ou rebaixá-lo, a fim de refutar demonstrações de "[feminismo](#)" ou de "politicamente correto". Mas lembro-me de não pensar assim há 15 anos, altura em que me sentia irritada por as jovens estudantes acusarem abertamente os homens de **date rape**: tanto quanto eu sabia, acordar na cama com um homem sem que nos lembrassemos muito bem do que tinha acontecido era banal na vida universitária. A questão é que ambas as situações são possíveis e ambas podem ter acontecido. **É possível que, habitualmente, os homens tirem partido sexual de mulheres** que não estão dispostas a isso ou que se sintam incapacitadas de darem o seu consentimento e é possível que as mulheres pensem que é apenas uma coisa que acontece. **É simultaneamente normal – porque foi tornado norma, lugar-comum – e não normal, de todo, porque sexo sem consentimento é crime.**

Achei aquele brado contra uma situação que eu ainda considerava um comportamento "normal" difícil de entender, embora seja como andar de bicicleta: assim que se aprende, nunca mais se esquece. **É por isso que compreendo as pessoas, homens e mulheres, que ainda não entendem o que se está a passar e que acham que todos deveriam parar de se queixar.** É o fim do mundo se um político acaricia o joelho de uma jovem jornalista

[referência ao polémico caso que envolveu o secretário de Estado da Defesa inglês, Michael Fallon, e a jornalista Julia Hartley-Brewer] ou lhe envia uma mensagem sugestiva? Não, claro que não, tal como o facto de um homem se ter roçado em mim, no Metro, não foi o fim do mundo. Obriguei-me a fazer de conta que não tinha tido importância. Forcei-me a achar divertido (Quão forte sou! Quão fracas são as jovens que admitem sentir-se mal e zangadas!) e mantive essa posição durante décadas.

Podia bem ter passado sem viver numa cultura que pensava que exibicionistas [sexuais], voyeurs e apalpadores eram, de algum modo, engraçados. Mas era difícil se se pertencesse a uma família que se ria ao serão, perdidamente, quando assistia ao arrepiante programa televisivo de Benny Hill – *Hill's Angels* –, em que o ator corria atrás de mulheres quase despidas, raparigas muito mais novas, as quais faziam de conta não quererem a atenção sexual de que ele as fazia alvo. É semelhante à mão no joelho. Sim, é claro que há coisas piores. Não desvalorizam o facto de as mulheres poderem desempenhar o seu trabalho sem serem tocadas se não o quiserem. Uma vez, quando eu era adolescente, estava sozinha num elevador com um homem que se masturbou, ao ponto de ejacular. **Também não foi o fim do mundo, mas isso não fez com que a situação fosse aceitável.** Eis uma analogia para as pessoas que dizem, como se fosse uma novidade impressionante: "E as mulheres que beneficiaram do literal ou metafórico casting couch [favores sexuais dados em troca de uma posição vantajosa]? Em [Hollywood](#), algumas ganham milhões de dólares por filme. Porque vão elas a manifestações gritando #MeToo? Que hipócritas!" Veja agora a questão por outro prisma. Primeiro, se os homens fizessem fila para dizer que um colega lhes apalpou os genitais, correndo o risco de serem ridicularizados, iriam a correr para os Recursos Humanos da empresa sentindo-se estupidamente ofendidos? Quanto ao casting couch é muito simples. Imagine que um inteligente, talentoso e ambicioso homem chegou onde chegou porque faz um excelente fellatio. **É assim que o sistema funciona: toda a gente concorda que é talentoso, mas se quer ter sucesso tem de fazer felação aos seus chefes. É simplesmente assim que as coisas são.** E ele fá-lo, diligentemente, mas pensamos nós que gosta de a fazer? Uma pista: não. Por isso é muito gratificante para ele quando os chefes que pedem sexo oral são apanhados e afastados. Agora, ele pode continuar a sua carreira. Aqui têm. O mesmo acontece com as mulheres que se terão aproveitado do casting couch. É agradável não ter de voltar a realizar atos sexuais que não lhes agradam, mas que tiveram de suportar em nome da promoção da sua carreira. Espero que esteja claro.

O que nos garante que a Revolução Sexual 2.0 não é um falso amanhecer? A sensibilidade dos homens! (E mulheres, obviamente. O secretário de Estado da Defesa, Fallon, acusado de assédio sexual, foi demitido por Theresa May, por Amber Rudd e por Andrea Leadsom. Não estou convencida de que teria sido afastado se a primeira-ministra, a ministra da Administração Interna ou a líder da Câmara dos Comuns fossem homens.) Lembremos aquele sórdido jantar no Dorchester Hotel, onde as hôtesses foram apalpadadas e não só. O evento chamado **Presidents Club** teve lugar, anualmente, até o grupo ter sido dissolvido, no início deste ano, na sequência das revelações. Um aspeto marcante destas denúncias foi que, assim que os que marcavam presença no jantar começaram a ser identificados, nenhum homem disse ter visto nada inapropriado. Nem um. Nada. Nenhum deles viu nada. Todos ficaram lá por pouco tempo, obrigado e boa noite. Aqueles homens agarraram-se às suas pérolas e pediram que lhes dessem saís a cheirar para não desmaiarem, qual damas ultrajadas. Não faziam a menor ideia de que algo de errado tivesse acontecido. **Foi notável e de um descaramento extraordinário.**

Avancemos rapidamente dois meses no tempo. **A atitude dos homens começou a mudar.** Já ninguém diz: "Não fazia ideia de que essas coisas estavam a acontecer" ou "Não

vi nada", nem velhos dinossauros, como Michael Parkinson, que tem 83 anos. Em 2016, tentou justificar alguns comentários que fez acerca de [Helen Mirren](#), em 1975, quando disse que era muito difícil levá-la a sério, uma vez que tinha uma aparência tão sexy. Mas numa recente edição da *GQ* [inglesa], o apresentador, jornalista e autor diz que se sente desconfortável com algumas das suas ações passadas: "Se fizesse agora o que fiz então, teria de ter cuidado. Podia ser preso." E acrescenta: "Não existe um homem com uma determinada idade que não olhe para trás e pense: **"Foi o meu comportamento apropriado?"**" Lamenta não ter tomado uma atitude, declara, em relação a um editor que mostrou os genitais à sua mulher, Mary, na sua própria casa. Pobre Mary. Como Parkinson, os homens estão a abandonar o insincero "Eu não fazia ideia" e a assumir um genuíno "Oh, meu Deus!". Ou, talvez, um pesaroso "Raios!" ao examinarem os seus comportamentos passados, considerando alguns deles inadequados. O #MeToo está a obrigar a uma reavaliação, pelo menos entre os meus amigos, que estão nos seus 40 e 50 anos. **Tem sido feito um inventário desconfortável e, apesar de não haver algum que se sinta completamente horrorizado pelo seu passado, muitos sentiram-se incomodados** em retrospectiva, não tanto pelas bebedeiras e atos sexuais consensuais, mas por situações em que **eles eram a pessoa que exercia o poder, o amigo mais velho, o empregador, o contacto útil, o senhorio do apartamento partilhado.** "Ainda tenho a certeza de que ela queria dormir comigo" é um comentário típico, "mas trabalhava para mim, pagava-lhe o salário e imagino o quanto isso pode ter sido determinante".

Enquanto os homens analisam as suas próprias ações, como é que as mulheres encaram a sexualidade e o sexo? A pergunta que se faz agora é: "Os homens ainda têm autorização para flirtar?" A resposta é: **"Façam-no, desde que saibam a diferença entre flirt e assédio."** Uma questão mais interessante poderia ser: "Podem as mulheres expressar a sua sexualidade, serem sexy, demonstrar que gostam de sexo e que o procuram?" O problema, aqui, é a resposta padronizada: "As mulheres podem ser tudo aquilo que querem e apresentarem-se como quiserem. Ponto final e adeus." Isso não chega. Na era do #TimesUp e do #MeToo parece-me simplista e irrefletido. Se as mulheres de Hollywood que estão sempre sob as luzes da ribalta se expõem na linha de fogo, dizendo "Vou usar um vestido transparente e sem roupa interior porque me apetece", isso não parece ajudar. Mas todas as mulheres têm a obrigação de tomar esta atitude? Não será isso repressão, ainda que de uma maneira completamente diferente? Ou se uma mulher diz "Eu até gosto de olhares masculinos, de vez em quando, mas obrigada na mesma", enquanto se pavoneia nos seus saltos altos de stripper – bom, e então? Se ela diz "Vou posar para a *Playboy* porque me faz sentir bem e acho que o meu corpo é maravilhoso" devemos responder "Ainda bem para ti. Não é a minha noção de divertimento, mas vai em frente"? Ou – e aqui começa o desconforto – explicamos à mulher que, na verdade, na situação que vivemos exibir o corpo talvez não seja útil à causa atual? **Porque, agora, as mulheres estão a policiar outras mulheres e a dizer-lhes como se devem sentir e como se vestir.** Não me sinto bem em relação a isso: esclarecimento, por um lado, e reeducação para mulheres que precisem, por outro lado. À parte o facto de ser macabro, ninguém quer ser a paternalista desmancha-prazeres que faz uma repreensão, como se fosse uma sabichona. Além disso, **existem algumas áreas legítimas de preocupação. O sexo e a sexualidade são confusos, selvagens, espontâneos e complicados. Os parâmetros pessoais dos indivíduos são apenas isso: pessoais.** Qualquer ato consensual é algo que vale a pena declarar, claramente, e considerar valioso. Preocupa-me que estejamos a caminhar no sentido de encarar o sexo pós-#MeToo como algo que tem de ser aprovado, higiénico e delicado e onde tudo o que saia fora disto é

visto como incorreto ou suspeito. É um pensamento sinistro. **Sexo é sexo, o que quer que nos excite, desde que não faça mal a alguém, vale a pena repetir.**

Por exemplo, analisemos o vestir "recatadamente". Não há melhor maneira de parecer fora de moda do que exibir um decote – más notícias para as mulheres de peito grande, a quem as golas altas não favorecem. **Ainda assim, penso que devemos continuar a vestir-nos horrivelmente por mais uns tempos em nome da solidariedade.** Além disso, há muito para celebrar, nem que seja pelo facto de o vestuário largo e confortável estar de novo na moda – roupas com as quais podemos correr, saltar e esticar-nos, e não as que apertam o corpo e nos fazem sentir como um "chouriço". Não são roupas para atrair, como se darão conta. Porém, e se gostarmos de nos sentir um "chouriço" ou de usar saltos, ainda que ninguém os use já? A profundidade da confusão que este território pode engendrar foi exemplificado por uma sessão fotográfica que a atriz [Jennifer Lawrence](#) fez para promover o seu recente filme, A Agente Vermelha. Aconteceu em Londres, imediatamente antes de um grande nevão, o que é o mesmo que dizer que fazia muito frio. O realizador [Francis Lawrence] e o coprotagonista [Joel Edgerton] estavam preparados para o frio, confortáveis nos seus casacos, mas ela usou um vestido Versace que mal se via. A jornalista Helen Lewis postou um tweet: "Esta é uma imagem tão discretamente depressiva (e reveladora). Nem que seja pelo facto de eu ter estado no exterior hoje e ter sentido um frio de rachar." O tweet foi publicado, milhares de vezes, por outros. Eu fiz o mesmo: a imagem de uma jovem gelada, seminua, rodeada por homens de meia-idade bem agasalhados pareceu-me um comentário pertinente ao que ainda acontece na indústria cinematográfica, meses depois de Weinstein. Certo? Sim e não. J-Law respondeu, no Facebook, criticando quem estava a cometer o erro de se deixar levar por essa corrente de pensamento: considerou-nos sexistas e não-feministas. **"O Versace era fabuloso. Acham que ia esconder aquele lindo vestido com um casaco e com um cachecol? Estive no exterior cinco minutos. Ficaria na neve por aquele vestido, porque adoro moda e aquela foi a minha escolha"**, escreveu Lawrence. **"Isto é sexismo, é ridículo e não é feminismo... Tudo o que visto é escolha minha. E se quero estar com frio, a escolha é minha!"** Ela sentia-se, conforme declarou, "extremamente ofendida".

Como Lewis apontou no tweet subsequente: "Discordo da ideia que 'tudo o que uma mulher decida fazer = feminismo'" – e, por certo, **importante nesta questão é saber se agora precisamos de um feminismo mais sério, intelectualmente rigoroso e menos divertido.** Talvez seja tempo de pedirmos aos homens que reconheçam que todo o comportamento tem as suas consequências e que já não chega dizer "As minhas ações são feministas porque digo que são".

[Sensualidade](#) e sexismo são, obviamente, duas coisas diferentes, tal como **sensualidade e assédio sexual. As pessoas não são assediadas, abusadas ou agredidas porque são sexy: são assediadas, abusadas ou agredidas porque alguns homens acham que é correto servirem-se de quem desejarem.** A solução, é claro, não é as mulheres tornarem-se amish para se defenderem. É os homens aprenderem a comportarem-se e não verem em todas as mulheres com uma saia curta uma sedutora sem escrúpulos – o tipo de pensamento fundamentalista e demente que não tem lugar numa sociedade razoavelmente desenvolvida. **A nova evolução é, creio eu, que os homens estão, por fim, a compreender isto.** Finalmente. Talvez seja pela mais nobre das razões ou talvez seja porque precisam de regras simples que eles entendam. De qualquer dos modos, é um progresso.

Não tenho respostas para todas as perguntas que faço. Considero, apenas, que é importante fazê-las. Tenho **sugestões**. Uma é **ir devagar e inteligentemente**. Se as pessoas estão a ficar para trás por hostilidade ou por incompreensão, devíamos tentar aproximá-las, em vez de

gritar com elas. Ter a razão do nosso lado não é justificação para não debatermos as questões. O movimento #MeToo não pode perder de vista os seus objetivos, nem tornar pouco claro o que pretende. Do mesmo modo, **não pode ser visto como uma maneira de dizer aos homens que se lixem.** Infelizmente, qualquer pedido educado no sentido de alcançar a igualdade é sempre mal interpretado por uma minoria de homens, que o ridicularizam. Por isso, o discurso do público acerca da igualdade de géneros é tão estranho e está tão estagnado, com toda a gente com medo de dizer o que pensa. Online, onde é fácil ser anónimo, esse discurso é fervoroso e violento. A conversa superficial é policiada e controlada, mas há uma anarquia oculta e, aparentemente, **um sem-fim de críticas virulentas e enraivecidas dirigidas às mulheres. Tem de se acabar com isso e é um trabalho para homens mentalmente saudáveis, em todo o lado.** Seria útil desafiar as partes do comportamento homem-mulher que não se encaixam nos parâmetros do #MeToo. O sentimento geral entre os homens é de que a mulher deve agradar. À medida que crescemos, aprendemos a ser socialmente apaziguadoras: sentamo-nos a uma mesa, ao jantar, cheia de homens aborrecidos e, de imediato, fazemos a conversa vibrar, rimos, brincamos, lisonjeamos e flirtamos. Se o nosso chefe, ou parceiro, ou marido, ou colega são socialmente inaptos, nós tentamos atenuar esse comportamento. Facilitamos a vida aos outros e prosseguimos com o nosso desempenho. **Somos compelidas a ser, ou a parecer, permanentemente charmosas.** Não estou a sugerir que nos transformemos todos no Rab C. Nesbitt [personagem de uma série de comédia que optou por viver como um desempregado alcoólico] de um momento para o outro (apesar de ser uma ideia agradável), mas a perspetiva de que temos de estar sempre de serviço para sermos muito agradáveis está ultrapassada. **O que realmente interessa é que a sexualidade da mulher é cem por cento dela para usar e conceder ou não, como ela desejar.** As mulheres deveriam deixar o hábito diário de se vestir para agradar aos homens e, nesse aspeto, também os jovens rapazes para as raparigas. Dado o estado corrente das coisas no mundo, muito disso ainda parece inimaginável e vai ser especialmente difícil desatar este nó para a geração mais nova de homens e de mulheres que cresceram com a banalização de imagens pornográficas e, por vezes, com a ideia de que o sexo porno é o tipo de sexo que deveriam ter. Os homens jovens precisam de aprender a fazer a transição entre a pornografia e a vida real e as jovens mulheres precisam de estabelecer os seus limites sem medo. Se os jovens, rapazes e raparigas, debaterem estas questões sem os habituais preconceitos farão a verdadeira revolução. É, mais do que nunca, possível. **A nova revolução sexual ainda pode demorar a dar frutos. Mas, pelo menos, começou.**

As mulheres e os MITOS

Por Maria Antónia Palla

Há 30 anos, *A Mistica da Mulher* mudou radicalmente o modo como a sociedade encarava o que então se designou por "condição feminina". Betty Friedan foi a grande inspiradora das movimentações de mulheres que, primeiro na América e depois um pouco por todo o mundo ocidental, ousaram questionar as restrições que pesavam sobre metade da Humanidade e que pouco avançara no seu estatuto desde que as sufragistas haviam desencadeado a luta pelo direito ao voto.

A Segunda Guerra Mundial deralhes oportunidade para experimentar os seus múltiplos talentos e competências, ocupando praticamente todos os lugares deixados livres pelos homens. A paz fê-las devolver aos desmobilizados os empregos, abandonando as tarefas que tinham cumprido com competência, para regressar ao lar. Cintura fina, seios volumosos, anquinhas proeminentes, eis o *new look* imposto às mulheres para sublinhar o "eterno feminino" e ajudá-las a assumir, como se nada tivesse acontecido entretanto, o seu papel de esposas e de mães. Foi o *baby boom*.

A guerra do Vietname e a contestação estudantil dos anos 60 trouxeram, de novo, à rua. Juntas, protestaram contra o inútil massacre dos seus maridos e dos seus filhos. Juntas interrogaram-se sobre a sociedade e sobre elas próprias.

E decidiram recusar o *status quo*. O feminismo nasceu assim.

Que reclamavam essas mulheres tão desesperadas que os grandes meios de comunicação rapidamente se encarregaram de cobrir de ridículo? Coisas muito sérias, embora misturadas, por vezes, com espetaculares banalidades: o direito ao corpo, em primeiro lugar, o que implicava o direito de gerir a reprodu-

ção e a sexualidade; o direito ao trabalho e a oportunidade na carreira, seja, opuderm ascender a todas as profissões e a receber a mesma remuneração que os homens. Em suma, o direito de se fazerem ouvir e decidir.

Hoje, trinta anos volvidos, a situação das mulheres tornou-se um dos factores de avaliação do grau de desenvolvimento de um país. Tudo o que as feministas reclamaram — e muito mais — está reconhecido nas leis dos países mais desenvolvidos e faz parte de um vasto conjunto de normas adoptadas ou recomendadas pelas instâncias internacionais. A Década das Nações Unidas para as mulheres representou, de certo modo, a oficialização do conjunto das reivindicações que as feministas dos anos 60 tinham ousado apresentar. E a futura Conferência Mundial da Pequim, sob a égide de ONU, irá seguramente fortalecer-las e ampliá-las.

Perante esta situação, muitas foram as grandes batalhadoras do passado que sentiram que o essencial havia sido conquistado: o próprio *establishment* se apoderara do que trinta anos antes parecera revolucionário e agora faz parte dos *dossiers* oficiais. É neste sentido que se deve interpretar a frase de Betty Friedan quando afirma que "o movimento das mulheres já não é a minha principal preocupação".

Na realidade, o principal está feito. Cabe agora às mais novas continuar. E há que fazê-lo. Porque a realidade depressa se encarregou de mostrar que as mulheres não poderiam dormir sobre as conquistas do passado. Por um lado, porque muito do que a lei consagra não se cumpre. Por outro lado, porque a sociedade dos nossos dias apresenta problemas novos: a violência, a droga, a sida, o desemprego, a conflitualidade crescente da vida

urbana, o esgotamento dos sistemas de segurança social.

As feministas dos anos 60 chegaram à idade da reforma, envelheceram e deparam, hoje como ontem, com idêntica indiferença. Não é de espantar, pois, que Betty Friedan dedique o seu último livro, *The Fountain of Age*, à velhice e às misticas que atropelam esta fase última da vida humana. Uma vez mais, as mulheres são as principais vítimas dos embustes.

Naomi Wolf, a autora de *Beauty Mith*, é agora uma das porta-vozes do que, em rigor, poderíamos chamar o "novo feminismo". Como afirma na entrevista que publicamos, ela "encorajaria as mulheres a reexaminar as suas necessidades". É preciso que elas avaliem o que têm já e o que lhes falta ainda obter: a necessidade de uma participação paritária no poder político, em todas as instâncias de decisão, apresentasse hoje como premente, ao mesmo nível que o foram a luta pelo direito ao voto, o direito ao trabalho e ao emprego, o direito ao planeamento familiar.

O mundo que "eles" têm governado não é brilhante. É urgente que "elas" assumam a sua quota-parte de responsabilidade e de vontade no governo de uma humanidade que merecia melhor destino.

Estamos longe do dia em que um grupo de operárias de Nova Iorque desceu à rua para reivindicar melhores condições de trabalho e de vida. Terá sido a 7 de Março de 1857. O rigor da data pouco importa. Hoje é o Dia Internacional da Mulher.

Ao publicarmos lado a lado os testemunhos de Betty Friedan e de Naomi Wolf, queremos contribuir para celebrar, desta maneira, o longo percurso das mulheres, em séculos de História, cumprindo tarefas que sobressaem ou permanecem anónimas. O passado, o presente, o futuro.

Naomi Wolf
REINVENTAR
O ROMANCE

NW - Sim. Adoraria se as mulheres pusessem o valor traduzido na expressão "ele trata-me com justiça" no topo da sua lista de prioridades, ao lado de "ele tem um bom trabalho".

JS - Um dos principais fatores que inibem as mulheres de alcançar esta espécie de igualdade é o de subestimarem o seu próprio poder nas suas relações. Por exemplo, muitas mulheres pensam que querem mais amor e intimidade do que um homem, estando por isso mais dispostas a sacrificar as suas necessidades.

NW - Eu sei que a percepção é essa mas penso que é um mito os homens não quererem intimidade.

JS - Bem, há na verdade muitas mulheres que se queixam de o homem da sua vida não lhes dar o género de intimidade de que elas necessitam — que os homens, por exemplo, não ouvem o que elas dizem. Como se pode mudar isto?

NW - Penso que os homens ouvirão mais as mulheres quando as mulheres exigirem que os homens as ouçam mais. Quando os homens não conseguirem das mulheres amor, intimidade e sexo por não as ouvirem, isso terá algum impacto. Também penso que se considerarmos que o facto de ele nos ouvir é uma espécie de exigência primordial, não andaremos com pessoas que não nos ouvem.

JS - É um bom plano, em teoria, mas a realidade é que todas se queixam de já não haver homens bons.

NW - Eu encorajaria as mulheres a reexaminar as suas necessidades. Se quisermos estar com homens que ouçam o que dizemos, temos de alargar o número de homens que consideramos possíveis companheiros. Por exemplo, ouço muitas mulheres admitir que não saem com homens inferiores a elas na escala socioeconómica.

Sentir-se bem consigo própria significa estar pronta a ser a que ganha mais, a relação. Temos de ultrapassar esta necessidade psicosssexual de ele ser "maior".

JS - Pensa que parte da escala socioeconómica é um desejo de os homens nos pagarem tudo?

NW - Com certeza. Ter um homem a pagar tudo é ainda um grande atractivo.

JS - Porque é que esta atitude ainda é predominante?

NW - Uma razão poderá ser o facto de a maioria das mulheres não ter recebido a atenção e o carinho suficientes do pai. Por isso, quando um homem paga a conta, sentem-se seguras e protegidas.

JS - Mas se as mulheres não assumirem a responsabilidade de pagar a sua parte, nunca serão iguais, não é verdade?

NW - Exactamente. Agora estamos a pedir aos homens que assumam grandes responsabilidades e que renegociem o contrato sexual. E não é justo pedir-se isso sem assumirmos as nossas responsabilidades.

JS - Pensa que há outras áreas em que as mulheres também não assumem a responsabilidade?

NW - Sim, vejo-o em mim própria. Não sei ler mapas. Não me levanto para arranjar a televisão quando se avaria. Mas estou a tentar mudar. Recentemente até armei uma estante (risos).

JS - Realça que uma das razões que levam as mulheres a depender dos homens em questões de dinheiro, à parte do facto de serem mais mal pagas do que os homens, é as mulheres muitas vezes não se sentirem bem tendo o seu dinheiro; fá-las sentir egoístas e pouco femininas. Se as mulheres se deixassem de sentir assim, como pensa que essa mudança se iria reflectir nas suas relações românticas?

NW - Muitos romances são afectados por motivos económicos. Se tiver um trabalho mal pago e encontrar alguém que viva bem, esse alguém ficará envolto na aura de uma vida melhor — e isso muitas vezes irá contribuir para aumentar a atracção que ele exerce!

JS - Portanto, conforme

as mulheres forem assumindo um maior controlo das suas finanças, o equilíbrio do poder nas suas relações poderá alterar-se?

NW - Penso que sim. Quando eu era mais nova e tinha menos dinheiro, sentia-me muito mais intimidada por um homem poderoso. Agora que atingi uma certa estabilidade económica, parece-me mais fácil contradizê-los e manter a minha posição. Há todo um véu de deferência que cai quando se é economicamente independente.

JS - E qual é a melhor maneira de as mulheres atingirem essa independência?

NW - Se eu pudesse dar início a uma campanha para fazer apenas uma coisa, essa coisa seria ensinar as mulheres a pedir dinheiro. Tenho por vezes de contratar assistentes e arrepio-me quando elas dizem "Oh, pague-me o que quiser". Dá-me vontade de lhes dizer "Nunca diga isso! Nunca, em caso algum, diga isso!".

JS - É que as mulheres têm medo de perder um lugar que será ocupado por um homem e, talvez por isso, resolvem pedir menos.

NW - Tem toda a razão. Mas penso que há uma grande diferença entre o que estamos a pedir e o que podemos obter. Algumas das minhas amigas começaram a experimentar pedir mais dinheiro pelo seu trabalho — e conseguiram-no!

JS - Parte do problema é que as mulheres têm dificuldade em defender-se a si próprias. Porque é que o conflito é tão difícil para as mulheres?

NW - Somos educadas no temor dos conflitos. Enquanto jovens, não nos deixam ser competitivas e por isso nunca aprendemos a debater a fundo as nossas diferenças. Em vez disso, o conflito é tratado de uma maneira subreptícia através da exclusão e inclusão no "grupo". Os rapazes, pelo contrário, praticam desportos em equipa e dão vazão à sua agressividade dessa maneira.

JS - O que se pode fazer para mudar esta dinâmica? Como podem as mulheres sentir-se melhor sozinhas?

NW - Temos de aprender a gostar de discutir e a compreender que o conflito não ameaça a intimidade. Na verdade, a intimidade é mais

genuína quando não nos escondemos atrás de uma falsa aparença! E se praticarmos a sinceridade, torna-se cada vez menos difícil. Compreende-se então que o conflito não nos mata e que a excitação de dizer a verdade é tão inebriante que compensa largamente o incómodo de irritar alguém.

JS - Pensa que à medida que formos desenvolvendo estes aspectos e começarmos a honrar as nossas conquistas, a nossa preocupação em encontrar o amor "perfeito" diminuirá?

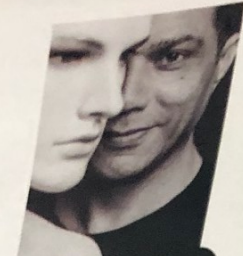
NW - Essa pergunta é interessante porque penso que o feminismo tem dado pouco espaço ao amor romântico. Pessoalmente, sou grande adepta do amor romântico. De facto, casei-me há pouco tempo. Mas penso que temos de redefinir o amor romântico. Se está a falar daquela fantasia de amor romântico na qual uma pessoa se perde ou se completa, então acredito sinceramente que, à medida que as mulheres se forem dedicando cada vez mais à vida pública e profissional, irão perdendo essa necessidade de se completarem através de um homem ou do amor. E esta mudança permitir-nos-á ver o amor romântico como uma extensão das nossas capacidades e não como uma anulação do ego.

JS - Pensa que com uma nova definição de amor romântico também poderemos desenvolver uma nova definição de relações saudáveis?

NW - Espero que sim. Penso que esta cultura não dá a devida atenção ao elemento de amizade que deveria existir entre homens e mulheres no amor igualitário. Precisamos de interligar sexo e amizade acabando com a situação de um excluir o outro.

JS - Infelizmente, temos grande falta de modelos para esse género de relacionamento. Pode dar-nos uma imagem desta parceria igualitária?

NW - Penso que uma maneira de a visualizar é pensar na nossa melhor amizade, como é igualitária e mutuamente compensadora e juntar-lhe o sexo (risos). Quero dizer, se formos acampar com o nosso melhor amigo, não será apenas um a lavar a louça toda. ●



MANUEL DIAS COELHO
JORNALISTA E COMUNICADOR

DIZEM QUE ESTE VAI SER O MILÉNIO DAS MULHERES. SERÁ QUE NOS PRÓXIMOS 987 ANOS ELAS VÃO CONSEGUIR EFECTIVAMENTE O PODER?

Num tempo que não deve ser esquecido, havia um dito, supostamente humorístico, que acabava pintado em pratos de faiança que eram expostos nos locais mais visíveis das casas de pasto e das tabernas portuguesas, que sentenciava: "Em casa quem manda é ela, mas quem manda nela sou eu." Era um humor de caverna que exaltava o pior do machismo luso durante o Estado Novo, quando as mulheres não tinham o direito a votar e, sendo casadas e com meios para viajar, apenas podiam sair do país com autorização dos maridos, por estarem averbadas nos passaportes deles. Na vaga revivalista dos objectos populares do passado português que hoje se vive, ninguém se lembrou, felizmente, de replicar esses pratos, talvez por se saber que temos uma Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género que não acha graça alguma a essas piadas discriminatórias, sexistas e boçais. Vistas bem as coisas, o que o dito revelava, sem querer, era a importância da mulher na condução da vida familiar e na criação e educação dos filhos, ou seja, na preparação do futuro. Como as decisões do casal dependiam, e dependem, do parecer da mulher, a dita frase correspondia a uma verdade que ainda persiste: a da influência feminina que vale tanto ou mais do que ter poder. Isto também está implícito numa outra frase, igualmente afrontosa para a causa das mulheres, que diz: "Atrás de um grande homem, há sempre uma grande mulher." Do poder político ao lar, as mulheres têm mantido essa forma sub-reptícia de poder. Mas, hoje, e fruto de árduas lutas, a situação está a mudar para melhor. Lentamente, mas está. A capa da *Time*, de Abril passado, que trazia a fotografia do rosto de Christine Lagarde, questionava: "Pode esta mulher salvar a Europa?" Ver uma mulher a comandar o Fundo Monetário Internacional (FMI) era impensável há muito pouco tempo, tal como era ver a diplomacia dos EUA entregue a mulheres, como aconteceu com Madeleine Albright e com Hillary Clinton. Em Portugal, tornou-se possível que uma mulher dirigisse um Governo, um partido político ou um jornal e que presida à Procuradoria-Geral da República ou à Assembleia das opções. Felizmente, e apesar de todas as condicionantes, vive-

mos em regimes democráticos que o permitem, pois a situação é dramática para as mulheres em países que os não têm, nomeadamente naqueles que as cobrem com *burkas*, lhes excisam o clítoris, as prendem por terem sido vítimas de abusos sexuais, as tornam alvo de estupro em autocarros de passageiros ou as violam e matam em guerras fratricidas. A *Time* publicou, recentemente, a sua lista das 100 pessoas mais influentes no mundo, da qual constam apenas 35 mulheres, sendo 18 não caucasianas. À nossa escala, o *Expresso* divulgou também a centena de portugueses mais influentes, tendo sido eleitos apenas uma dúzia pertencente ao sexo feminino. Isso tudo revela, à exaustão, que os ventos ainda não estão favoráveis para as mulheres. Acredito que muitas mais poderiam ter sido eleitas. No presente, existem nove mulheres presidentes de república e oito primeiras-ministras, o que, apesar de tudo, sabe a muito pouco, mas que não deixa de ser um bom sinal, tendo em conta as zonas geográficas onde estão. Uma outra forma de influência/poder é revelada pela promoção de mulheres à direcção de importantes órgãos da imprensa escrita tradicionalmente dominados por homens, como têm sido os exemplos recentes do *The New York Times*, da *Newsweek*, do *Le Monde* e do *The Huffington Post* (digital). Ainda assim, no exercício da política, elas têm um ponto comum com os homens e que é o da inexistência de líderes carismáticas, como foram Margaret Thatcher, Indira Gandhi ou Golda Meir.

Curiosamente, a moda começou a revelar essa maior ascensão ao poder, visível na década de 1980, quando Thatcher e Maria de Lourdes Pintasilgo já eram primeiras-ministras (antecedidas por Sirimavo Bandaranaike, nos anos 60, e por Elizabeth Domitien, Gandhi e Meir, nos anos 70). Nessa nova caminhada, o *power suit*, composto por casacos de ombros muito chumacados, recuperados dos anos 40, conjugados com calças ou saias justas e sempre usados com sapatos de salto alto, definia a mulher que dava ordens nas grandes corporações. Não que uma mulher para exercer o poder tenha de usar aqueles insípidos fatos de influência masculina, como são os de Angela Merkel (já Dilma Rousseff consegue ser muito menos hermética visualmente do que Merkel), mas que assuma a feminilidade a vestir, como Lagarde ou Cristina Kirchner, por exemplo. Mas a moda, essencialmente centrada no feminino, continua a ser um bastião masculino, na propriedade e na criatividade, bem como os desportos de massas, o rock'n'roll, a Fórmula 1, o sacerdócio na Igreja Católica, etc., etc. Ainda assim, resta a tal poderosa influência que cada vez é mais visível e que poderá desenvolver-se a ponto de dar às mulheres as rédeas efectivas do poder neste milénio. Entretanto, e a pensar na política que comanda as nossas vidas, temos a prova desse exercício de influência/poder que é Valerie Jarrett, a discreta conselheira de Barack Obama, tal como foi Condoleezza Rice com George W. Bush. Não ficaria surpreso se soubesse que ambas penduraram nos gabinetes pratos de porcelana com esta declaração: "No mundo quem manda é ele, mas quem manda nele sou eu."

PASSO A PASSO

DIREITOS HUMANOS/ONU EDUCAÇÃO FAMÍLIA TRABALHO

1857

> **1857 (8 de março)** Operárias de uma fábrica têxtil em Nova Iorque morreram carbonizadas durante uma greve. Esta data viria a dar origem, 80 anos depois, ao Dia Internacional da Mulher.

> **1866** A ativista Lucy Stone é uma das fundadoras da American Equal Rights Association.

> **1945 (20 de junho)** A igualdade de direitos entre homens e mulheres é reconhecida na Carta das Nações Unidas.

> **1948 (10 de dezembro)** É promulgada a Declaração Universal dos Direitos Humanos que considerou todas as pessoas titulares de direitos, independentemente do género.

> **1969** Criação do UNFPA - Fundo das Nações Unidas para a População, que promove a igualdade de oportunidades.

> **1977 (dezembro)** A ONU reconhece o dia 8 de março como o Dia Internacional da Mulher.

> **1975** Ano Internacional da Mulher.

> **1976** Entra em vigor, em Portugal, a nova Constituição, onde fica estabelecida a "igualdade entre homens e mulheres em todos os domínios".

> **1979** Nasce a Convenção sobre a Eliminação de todas as Formas de Discriminação Contra as Mulheres.

> **1980 (24 de abril)** Portugal subscreve a Convenção sobre a Eliminação de todas as Formas de Discriminação Contra as Mulheres.

> **1988 (17 de agosto)** São garantidos os direitos das Associações de Mulheres, em Portugal.

> **1999** A ONU designou o dia 25 de novembro como o Dia Internacional pela Eliminação da Violência Contra as Mulheres.

> **2000** Catarina Furtado é nomeada Embaixadora da Boa Vontade do Fundo das Nações Unidas para a População.

> **2001** A atriz Angelina Jolie é nomeada Embaixadora da Boa Vontade do Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados.

> **2014 (setembro)** A atriz Emma Watson, Embaixadora da Boa Vontade das NU, lança a campanha HeForShe, que procura acabar com as desigualdades entre géneros.

> **2015** A APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima) celebra o seu 25.º aniversário. Esta é uma das muitas associações e organizações portuguesas que se dedicam à luta pelos direitos humanos e pela igualdade.

1889

> **1889** Elisa Augusta da Conceição de Andrade é a primeira mulher, em Portugal, a licenciar-se em Medicina.

> **1906** O Liceu Maria Pia (hoje Escola Secundária Maria Amália Vaz de Carvalho) passou a ser o primeiro liceu feminino em Portugal, por decreto do rei D. Carlos I.

> **1913** Licencia-se a primeira mulher em Direito, Regina Quintanilha, em Portugal.

> **1920** As raparigas passam a poder frequentar liceus masculinos, em Portugal.

> **1974** A escolaridade separada por sexos deixou de existir no ensino público português, restabelecendo assim a existência de turmas mistas no setor oficial.

1910

> **1910 (3 de novembro)** O divórcio é permitido em Portugal. Marido e mulher têm o mesmo tratamento, tanto em relação aos motivos do divórcio como sobre os direitos sobre os filhos. No mesmo ano, as leis do casamento foram alteradas, passando a ter como base a igualdade: a mulher deixa de ter de obedecer ao marido e a pena para o adultério não distingue sexo.

> **1969** A mulher casada passa a poder transpor a fronteira sem a licença do marido, em Portugal.

> **1978** As alterações feitas nos Direitos da Família permitem que, em Portugal, cada um dos cônjuges passe a exercer qualquer profissão ou atividade sem o consentimento do outro.

1911

> **1911** As mulheres passam a ter direito a trabalhar na Função Pública, em Portugal.

> **1918** É autorizado às mulheres o exercício da advocacia, em Portugal.

> **1926** É permitido às mulheres lecionar em liceus masculinos, em Portugal.

> **1974/75** Em Portugal, é aberto o acesso das mulheres a cargos de carreira administrativa local, carreira diplomática e magistratura.

> **1990** Maria de Jesus Serra Lopes é nomeada a primeira mulher Bastonária da Ordem dos Advogados em Portugal entre 1990 e 1992.

> **1991/1992** Em Portugal, passa a ser permitida a entrada de mulheres na Força Aérea, Exército e Marinha.

VOTO

1911

> **1911 (28 de maio)** Carolina Beatriz Ângelo, médica, foi a primeira mulher a votar em Portugal, aproveitando um lapso na lei em vigor.

> **1913** Em Portugal, a lei limita o direito de voto a cidadãos do sexo masculino que saibam ler e escrever.

> **1928** Morte da sufragista Emmeline Pankhurst, 18 dias antes de ser aprovada, no Parlamento inglês, a igualdade de voto para homens e mulheres. A líder do movimento British Suffragette fundou a Women's Political and Social Union e lutou pelo direito das mulheres ao voto, o que lhe custou a prisão e até greve de fome.

> **1931** É reconhecido, em Portugal, o direito de voto às mulheres diplomadas com cursos superiores ou secundários, enquanto os homens apenas precisavam de saber ler e escrever.

> **1974** São abolidas em Portugal as restrições de voto baseadas no sexo.

AS MULHERES HOJE REPRESENTAM...

> Metade da população mundial e 70% da população desfavorecida.

> 64% da população literada.

> 21,9% dos cargos no Parlamento e apenas 8% dos executivos no mundo dos negócios.

> 140 milhões de meninas e mulheres sobrevivem a uma mutilação genital.

> 800 mulheres morrem diariamente por consequências de complicações durante a gravidez ou durante o parto.

> 3 milhões de bebês morrem todos os anos.

> 31 milhões de raparigas nunca chegam a frequentar o 3.º ciclo.

> A falta de serviços de planeamento familiar leva a 80 milhões de gravidezes não planeadas, 20 milhões de nascimentos não planeados e 10 milhões de abortos por ano.

> 1 em 10 raparigas casam antes dos 18 anos; 1 em 10 casada 9 casa antes dos 15 anos.

> 1 em 10 mulheres que gostavam de ter controle sobre a sua família e métodos

O caminho é longo. Conta com muitas vitórias, mas deixa adivinhar que há ainda muito por conquistar. Recordamos alguns dos momentos-chave na luta pela igualdade de direitos esperando que nos inspirem todos os dias um pouco mais. POR CAROLINA CARVALHO E MAFALDA SEQUEIRA BRAGA

ÍCONES, ESTILO & CULTURA

PLANEAMENTO FAMILIAR

POLÍTICA

MÁXIMA E CAUSAS FEMININAS

1941

- > 1941 (dezembro) Wonder Woman é criada por William Moulton Marston. O objetivo foi combater a ideia de que as mulheres eram inferiores.
- > 1942 Lançamento do poster We Can Do It!, criado pelo artista gráfico J. Howard Miller.
- > 1949 Simone de Beauvoir publica O Segundo Sexo. A escritora tornou-se uma das figuras mais emblemáticas do feminismo.
- > 1966 Yves Saint Laurent cria o smoking feminino e Mary Quant populariza a minissaia.
- > 1971 Lançamento de As Novas Cartas Portuguesas, escrito pelas Três Marias (Maria Velho da Costa, Maria Isabel Barreno e Maria Teresa Horta). A obra, proibida pelo antigo regime, revelava situações de injustiça, sobretudo na condição da mulher.
- > 1972 Estreia do filme Garganta Funda, protagonizado por Linda Lovelace. A atriz pornográfica veio a tornar-se defensora do movimento antipornografia.
- > 1978 (15 de junho) Lisa Halaby casa com o rei Hussein, tornando-se Noor da Jordânia, a primeira rainha americana de um país árabe.
- > 1980 John Lennon escreve a música Woman.
- > 2010 Lançamento do livro Mensagem de Uma Mãe Chinesa Desconhecida – Histórias de Amor e de Perda, de Xinran. A autora denuncia o drama da Política do Filho Único, aprovada em 1979 na China, que fazia com que muitas meninas fossem mortas ou abandonadas à nascença.
- > 2010 É aprovada em França a lei que proíbe o uso da burca em espaços públicos.
- > 2012 As Pussy Riot, banda russa de punk rock feminista, são detidas em Moscovo.
- > 2014 Malala Yousafzai, ativista paquistanesa conhecida pela defesa dos direitos humanos das mulheres e do acesso à educação, tornou-se a mais nova laureada com um Prémio Nobel, o da Paz.

1960

- > 1960 A primeira pílula anticoncepcional chega ao mercado, gerando uma revolução nos hábitos sexuais do mundo ocidental.
- > 1967 É fundada em Portugal a Associação para o Planeamento da Família.
- > 1976 A 7 de fevereiro, a licença de maternidade passa a ser de 90 dias. A 16 de março passa a haver consultas de planeamento familiar nos Serviços de Saúde.
- > 1998 (28 de junho) Foi realizado o primeiro referendo em Portugal sobre a despenalização do aborto, tendo o 'não' ganho com 51% dos votos.
- > 1999 A pílula do dia seguinte chega a Portugal, apesar de ser comercializada em Inglaterra desde 1994.
- 2007 (11 de fevereiro) Foi realizado o segundo referendo em Portugal sobre a interrupção voluntária da gravidez, tendo resultado numa maioria de votos 'sim'. Um mês depois, o aborto voluntário é legalizado.

1970

- > 1970 Maria Teresa Lobo, Subsecretária de Estado, foi a primeira mulher a chegar ao governo em Portugal.
- > 1979/80 Maria de Lourdes Pintasilgo foi a única mulher a desempenhar o cargo de primeira-ministra em Portugal.
- > 1979/90 Margaret Thatcher torna-se a primeira mulher primeira-ministra em Inglaterra.
- > 1988 Benazir Bhutto é eleita primeira-ministra do Paquistão, tornando-se a primeira mulher a ocupar um cargo de chefe de Governo num país muçulmano moderno.
- > 2005 A ativista pelos direitos humanos Fawzia Koofi foi eleita vice-presidente da Assembleia Nacional do Afeganistão.
- > 2006 (março) Aprovada a Lei da Paridade, em Portugal, que estabelece uma representação mínima de 33% de cada um dos sexos nas listas para a Assembleia da República, Parlamento Europeu e Autarquias Locais.
- > 2010 Dilma Rousseff é eleita a primeira mulher Presidente do Brasil.
- > 2010 A ativista Aung San Suu Kyi foi libertada depois de 21 anos de prisão domiciliária por lutar pela democracia na Birmânia. Recebeu o Prémio Nobel da Paz em 1991.
- > 2011 Assunção Esteves, primeira juíza do Tribunal Constitucional de Portugal, é eleita Presidente da Assembleia da República Portuguesa.
- > 2012 Joana Marques Vidal torna-se a primeira mulher a ocupar o cargo de Procuradora-Geral da República.

1988

- > 1988 (outubro) A Máxima é lançada pelas mãos de Madalena Fragoso, fundadora e primeira diretora. No mesmo ano, também foram lançadas em Portugal as revistas Elle e Marie Claire.
- > 1989/93 Criação do Prémio Máxima de Beleza e Perfumes, Prémio Máxima de Literatura e Prémio Máxima Mulher de Negócios.
- > 1993/94 A Máxima ganhou vários prémios. Helena Matos e Júlia Pinheiro ganham o Prémio Mulher Divulgação Elina Guimarães com o trabalho Querer ter um filho – Da infertilidade à concepção, uma luta pela vida. O mesmo prémio foi atribuído ex-aequo a Leonor Xavier pelo trabalho As Mulheres e as Autarquias: nunca tantas foram tão poucas. Helena Matos já tinha sido laureada por dois artigos publicados na Máxima: Prémio de Divulgação Elina Guimarães com o trabalho Amor de Mãe, e o Prémio da Porto Editora, com um artigo sobre a Reforma Educativa, em 1990. Ainda em 1993 e 1994, Pilar Diogo e Ana Paula Lemos receberam o 2.º Prémio da Sociedade Farmacéutica Lusitana pelo dossiê As Mulheres e a Sida. Helena Matos ganhou ainda o Prémio Fernando Pessoa de Jornalismo, da Mapfre Vida, pelo trabalho Violação: Crime e Castigo.
- > 2014 (março) A Máxima lança o projeto 100 Homens sem Preconceitos – Um Passo pela Igualdade.
- > 2014 (março) A Máxima participa num debate organizado pelo Parlamento Europeu para assinalar o Dia Internacional da Mulher.
- > 2014 (12 de novembro) A reportagem das jornalistas Carla Marina Mendes e Isabel Stiiwell, Maria Mendes e Isabel Stiiwell, não amam nem deixam amar, recebeu o prémio Os Direitos da Criança em Notícia, na categoria de imprensa. E pelo sétimo ano a Máxima é eleita a Melhor Revista Feminina Portuguesa com o Prémio Meios e Publicidade.
- > 2015 (janeiro) Num edição dedicada aos direitos humanos, a Máxima realiza uma reportagem e produção fotográfica, na sede das Nações Unidas, em Nova Iorque, com a Catarina Furtado, Embaixadora da Boa Vontade do Fundo das Nações Unidas para a População.



CAROLINA DO MÓNACO

Viver para sempre feliz só acontece às princesas dos contos de fadas. Na felicidade e na adversidade, ela é afinal igual às outras mulheres.



ILEANA COTRUBAS

Uma *Diva* do bel-canto que se deixou encantar por Portugal, e muito particularmente pelos Açores. Cotrubas dará o seu último concerto em Lisboa.



MARINA MOTA

Uma grande revelação do teatro de revista combinando vários dotes: atriz, cantora e directora de cena. Nos palcos do Parque Mayer ela tenta, do o vapor, provar que a revista à portuguesa pode ser sucesso.



MARGARET THATCHER

Durante mais de 11 anos foi temida, amada e odiada. Mas sempre, respeitada. Deixa o número 10 de Downing Street, mas o novo inquilino é um dos seus.

1990: UM ANO NO FEMININO... OU QUASE A CORRIDA CONTINUA

Por Elina Guimarães

SEMPRE ATENTA AO QUE SE PASSA NO MUNDO E, EM PARTICULAR, NO UNIVERSO FEMININO, A DRA. ELINA GUIMARÃES FEZ O SEU HABITUAL BALANÇO DO ANO DE 1990.

Um poeta grego diria que Zeus sentiu o súbito desejo dum festival dramático feminino e, para isso, fez recolher à imortalidade alguns talentos que os homens muito admiravam. O ano 1990 viu desaparecer, com efeito, algumas grandes actrizes. Barbara Stanwick, a «boa rapariga»; a inquietante, adorável, inesquecível Ava Gardner; a bela e corajosa Jill Ireland que, na sua luta contra o cancro, morreu a sorrir; finalmente, a maior de todas, que em vida já era uma lenda, a «Divina» Greta Garbo e a nossa querida Amélia Rey Colaço. Na Idade Média era de uso, quando morria um dirigente sem sucessor idóneo, a viúva ficar como regente, o que raras vezes se passava sem conflitos. Está-se a verificar um pouco a mesma coisa actualmente. Isabel Peron e, muito mais recentemente, Corazon Aquino, herdaram os cargos presidenciais dos maridos. Só a segunda o conserva no meio de

grande dificuldade. Agora o facto verificou-se, desta vez com Violeta Chamorro, na Nicarágua, também com as usuais complicações. De certo modo, apesar das qualidades políticas que possui e da preparação que recebeu em ciências políticas em universidades americanas e inglesas, Benazir Bhuto é a herdeira de seu pai, Ali Bhuto, morto pelo ditador. Zia, e representa uma dinastia poderosa, originária da região do Sind. Este ano, ela perdeu o seu cargo, mas isso pode ser um acidente de percurso. O caso no Haiti é diferente. A Dra. Ertha Pascal Rouillet foi escolhida por mérito próprio. Viúva há muito, já tendo desempenhado importantes cargos no Estado, não herdou de ninguém o cargo. Recordemos que há também uma presidente, Rita Sucen, nas Antilhas Holandesas. Existem, de momento, algumas mulheres no poder, pois não podemos esquecer Margaret Thatcher, a sempre reeleita Presidente da Islândia e as três rainhas reinantes da Grã-Bretanha, Holanda e Dinamarca, Isabel, Beatriz e Margarida. E há ainda a assinalar no Japão a actividade política da socialista e feminista Tanako Doi. É importante a publicação