



Isabel Telinhos, Helena de Sá Medeiros e Célia Metrass. Avenida da Liberdade – 25 de Abril de 2024. Arquivo pessoal de Célia Metrass.

Célia Metrass, Helena de Sá Medeiros, Isabel Telinhos

Viagem guiada ao Movimento de Libertação das Mulheres

ALEXANDRA ALVES LUÍS* | CRISTINA L. DUARTE**

A revolução começou antes da revolução. Como surgiram os vários encontros entre as feministas nos alvares dos anos 1970? Em Lisboa, este primeiro movimento feminista pós-25 de Abril contou com Isabel Telinhos (n. Lisboa, 13.01.1941), que começou por conhecer Maria Teresa Horta na Maçã de Ana Salazar, loja aberta em 1972 (Duarte, 2002). Estava nas suas primeiras experiências de roupa quando viu a Teresa. “Claro que já a conhecia, de conversas com outras pessoas. Fiquei maravilhada. A partir daí, fomos

conversando. A Teresa disse ‘nós temos um grupo, queres fazer parte?’ E eu, milagre!” Toda a sua vida foi uma procura constante pelo Eu. Nessa sua busca pessoal, iria em 1972 à Suécia, onde ficaria três meses.

Célia Metrass (n. Lisboa, 12.10.1950) chegou aos feminismos através do antifascismo e da luta contra o regime, mas só depois da edição de *Novas Cartas Portuguesas*, em 1972, tomou consciência da situação das mulheres (Barreno *et al.*, 1974). Conheceu a Teresa primeiro, depois é que começaram as reuniões formadoras do Movimento de Libertação das Mulheres (MLM) ainda em casa da Isabel Barreno.

Helena de Sá Medeiros (n. Bissau, 25.04.1953) aprendeu aos 14 anos o que era a clandestinidade. Dá-se o 25 de Abril e a Teresa ligou-lhes: “Agora já podemos fazer um movimento em liberdade.”

Durante 50 anos foi Maria Teresa Horta quem carregou esta bandeira feminista. Naqueles tempos de iniciação, o mais importante para Célia, Helena e Isabel foram os grupos de consciencialização das mulheres. Foi um tempo em que não havia nem desejo, nem prática de poder. Poucos dias depois da revolução de 25 de Abril, o MLM editou uma brochura, onde era reivindicado o “direito ao aborto livre e gratuito e educação sexual” (Tavares, 2000, p. 6). Seriam à volta de 30 mulheres, num movimento sem hierarquia, formalizado pela Teresa Horta e a Isabel Barreno a 7 de Maio de 1974, após a absolvição de ambas no processo do estado contra as Três Marias.



Fig. 1. Manifestação MLM nos Restauradores (c. 1975). Em primeiro plano: Célia Metrass, e em segundo plano Maria Teresa Horta e Maria Isabel Barreno. Arquivo DN.

Não tendo conseguido que o poder político saído da Revolução lhes cedesse um espaço para desenvolver a sua actividade, as militantes do MLM decidiram ocupar uma vivenda devoluta na Av. Álvares Cabral, ao pé do Jardim da Estrela, e aí criar a sua Sede. Entre os grupos de consciencialização e as obras e inquéritos coordenados pelo MLM, a manifestação organizada a 13 de Janeiro de 1975 no alto do Parque Eduardo VII foi a primeira acção feminista visível do movimento e a que fez correr muita tinta.

A REVOLUÇÃO CONSTANTE



Fig. 2. Manifestação do MLM a 13 de Janeiro de 1975 no Parque Eduardo VII, com Isabel Telinhos e Helena de Sá Medeiros. Arquivo DN.

“1975 valeu por quatro anos”, dizem-nos. A actividade fervilhante começou logo em Janeiro, com uma manifestação em que estariam presentes 20 mulheres do MLM, incluindo as três. Primeiro, foram distribuídos comunicados, levados por mão própria aos jornais. Em causa, estavam os papéis tradicionais das mulheres, a opressão sentida por muitas delas e a luta contra o Código Civil. Algumas das envolvidas recorreram a uma encenação da dona de casa, da *vamp* e da noiva. A reacção aqui comprometeu a acção, com a invasão de um grande número de homens que rapidamente tornou uma manifestação pacífica em evento caótico e inseguro para as participantes. A dona de casa foi parar ao hospital, a *vamp* – Isabel Telinhos – conseguiu

permanecer até ao fim e na noiva ninguém tocou. Portanto, 51 anos depois, a data de 13 de Janeiro no alto do Parque Eduardo VII continua a ser aquela de que todas falam, quando simbolicamente se procurou pôr em causa a situação de opressão vivida pelas mulheres, nomeadamente pela utilização dos objectos de limpeza doméstica, parte de uma cenografia ambulante.

Célia Metrass e Helena de Sá Medeiros, juntamente com Maria Teresa Horta, publicaram o livro *Aborto, direito ao nosso corpo*, em Junho de 1975 (Metrass *et al.*, 1975), tema que veio a ser debatido até bastante tarde na sociedade portuguesa, dado que apenas no segundo referendo à interrupção voluntária da gravidez (2007) se conseguiu avançar com a sua legalização. Nesta questão do ‘direito ao nosso corpo’ o debate deu-se através do inquérito organizado por Célia, Helena e Teresa, mas também através dos grupos de consciencialização, nos quais muito do que era a realidade das mulheres conheceu a luz do dia. Enfim, vozes que passaram à escrita e que ajudaram a dar corpo às vidas vividas em silêncio.

A ESCRITA DELA(S) – HERSTORY

Voltando à escritora: a irreverência da Teresa, a sua contestação, a provocação, sobrepunha-se à escrita. Ninguém falava do que tinha escrito, mas do escândalo que tinha sido. Não se falava da qualidade da sua escrita. O reconhecimento público como escritora e poetisa tardou; podia acontecer no privado, mas publicamente fazia falta a Teresa Horta o reconhecimento da sua *persona* literária. Para Célia, Helena e Isabel, não havia muitas Teresas, nem muitas mulheres a fazer frente a uma série de situações que eram sentidas. Assim, foi a escrita dela que colocou as mulheres no mapa, não só dos afectos e dos direitos, como da sua história.

Célia fala-nos do ano de todas as contestações e em que pôs tudo em causa: 1964. Tinha atingido os 14 anos, o seu pai era contra o regime, se bem que de forma moderada. Como noutras famílias de origem burguesa, a mãe era dona de casa e não tinha opinião sobre o assunto. Em contrapartida, a filha era como se tivesse nascido para pôr tudo em causa, religião e política incluídas. Estudava no Liceu Filipa de Lencastre. Lia tudo o que havia para ler. Incomodou todos os professores que havia para incomodar. Num tempo em que tudo era proibido, “descobri uma coisa chamada

Associação dos Estudantes do Ensino Secundário. Nas universidades havia a associação de estudantes, mas no Ensino Secundário não havia. Portanto, a partir do 9.º ano (antigo 5.º) fui a delegada do Liceu Filipa de Lencastre para a Associação dos Estudantes de Lisboa, cujas reuniões eram no Instituto Superior Técnico”.

Com 17 anos, Célia fez parte de uma invasão do Liceu Pedro Nunes, para distribuir panfletos sobre a guerra do Ultramar. Por causa disso, passou dois dias na Rua António Maria Cardoso. “Fui um bocadinho maltratada. Não me bateram, mas puxavam-me os cabelos e acordavam-me quando eu estava a dormir. Fui interrogada e a minha sorte foi que as imagens não eram nítidas e, portanto, não fiquei presa mais tempo. Durante muitos anos não consegui passar naquela rua e tive de ir acabar o sétimo ano noutra sítio.”

É com o julgamento das *Novas Cartas Portuguesas*, das autoras que ficaram conhecidas nacional e internacionalmente como as Três Marias, que Célia acorda “um bocadinho para esta coisa das mulheres; consegui ler o livro e acompanhei o processo. Portanto, eu só entro de uma forma activa na luta das mulheres, digamos assim, na consciencialização das mulheres, a seguir ao 25 de Abril. O meu pai sempre me disse, desde pequena, uma coisa fundamental: as mulheres têm de ter independência económica, porque se não [a] tiverem, não existem”.

A IGUALDADE TEM UM CORPO E É DE MULHER

Nas palavras de Célia, a semente mais importante deixada pelo MLM foram os grupos de consciencialização. “Porque nós éramos 30, bem contadas.”

“Bem contadinhas”, acrescenta Helena. O movimento era limitado por esta realidade e por uma cidade, Lisboa, onde tudo se passava. Saídas de um regime totalmente estratificado e opressivo, o MLM não tinha uma estrutura, ninguém mandava, toda a gente dizia o que lhe apetecia. Nas reuniões, para tomar qualquer decisão, era uma coisa épica, comparando um pouco com aquilo que se passava nas fábricas. Como movimento, era muito orgânico e disperso. Lembra-nos Isabel que, antes do 25 de Abril, cada mulher estava na sua casa, calada, subjugada, e era proibido três pessoas juntarem-se na rua... Os grupos de consciencialização permitiram que as mulheres falassem. Cada uma contava a sua história, falava de uma coisa qualquer. E isso

foi comovente, uma coisa transformadora, dizem-nos as três fundadoras: ver as caras das mulheres que descobriam que não eram as únicas com os problemas que afinal eram partilhados. Isto foi uma semente, aquela que foi possível levar e fomentar a criação de grupos de consciencialização noutros sítios, através de algumas das mulheres do MLM que não viviam em Lisboa. As reuniões não implicavam grandes estruturas. Bastava uma sala, uma casa, outro espaço qualquer. Nada era organizado. Era juntar umas quantas mulheres, depois passavam a palavra. Não tinha nenhum tema. Mas ele surgia espontaneamente. Foi ali que lhes apareceram os primeiros depoimentos sobre aborto clandestino.

Nascida em Bissau, onde viveu até aos 10 anos, Helena tem também raízes em Goa, em Cabo Verde e nos Açores. Cresceu com as referências femininas da sua avó e da sua mãe. “Éramos três irmãs e um rapaz. O meu pai era o homem da casa, mas a voz era a da minha mãe. Tive a sorte de crescer num ambiente antifascista, com muita luta, em África.”

Depois, a família burguesa, com um nível alto de escolaridade, mandou-a para um colégio, em Lisboa, em 1963. “Da parte do meu pai, tinham emigrado dos Açores, para África. Da parte da minha mãe, houve sempre uma cultura indiana. Muito cedo, ela revoltou-se contra isso. Acabo por ter na figura da minha mãe a primeira feminista que eu conheci na vida. Entendia que a minha mãe tinha uma força, mas não percebia o que era. Foi a primeira mulher na Guiné a entrar num avião de carga, e a ser chefe de uma alfândega.”

Quando apenas queria usar calções, subir às árvores, andar de bicicleta, tudo mudou ao entrar num colégio de freiras, em Lisboa. Continuou a subir às árvores, mas era muito castigada. O maior castigo que apanhou foi ficar 24 horas de pé, porque estava a ler António Botto. Saiu do colégio e foi para um externato.

Aos 17 anos, mesmo ainda antes de entrar para a faculdade, foi presa por estar a colar cartazes. Foi a primeira prisão: “Estive lá umas horas. Deram-me umas bofetadas, puxaram-me os cabelos, aquelas coisas, normais.” Depois de sair de Direito, esteve quase para seguir Sociologia, mas só havia o curso em Évora. O que havia em Lisboa, dentro das escolhas possíveis? Psicologia. Hoje, considera que fez um bom percurso como psicóloga clínica. As mulheres, essas, ensinaram-na a ler, a estar com a palavra. Sendo a mais nova das três, também esteve no julgamento das *Novas Cartas*, “que

é um bom bocado depois do aparecimento do livro. Há algumas notícias do impacto internacional, da reacção das feministas. Eu apanhei o livro, que depois a PIDE levou lá de casa. Bateram à porta, o meu pai pensou que era para ele, e afinal era para mim. Levaram-me presa e levaram-me o livro.” Esse, e outros, como *O Segundo Sexo* de Simone de Beauvoir. Passou dois dias na António Maria Cardoso, onde foi muito maltratada. Houve uma terceira vez, em Caxias, onde passou um dia. “Mas foi o suficiente.” Parte da sua família materna, oriunda de Goa, continua a viver na Guiné-Bissau. A mãe, guineense, morreu com 104 anos.

AGRADECIMENTOS

Leonor Bispo – Associação Mulheres sem Fronteiras

Livraria Palavra de Viajante. Rua de S. Bento, 34, 1200-819 Lisboa

REFERÊNCIAS

- Barreno, M. I., Costa, M. V., & Horta, M. T. (1974). *Novas cartas portuguesas* [New Portuguese letters]. Futura.
- Duarte, C. L. (2002). *Ana Salazar, uma biografia ilustrada* [Ana Salazar, an illustrated biography]. Temas e Debates.
- Metrass, C., Medeiros, H. S. M., & Horta, M. T. (1975). *Aborto. Direito ao nosso corpo* [Abortion. The right to our own bodies]. Futura.
- Tavares, M. (2000). *Movimentos de mulheres: roteiro cronológico 70/90* [Women's movements: chronological timeline 70/90]. CIDM.

Data de submissão/Submission date: 29/01/2026

Data de aprovação/Approval date: 03/02/2026

Esta revista tem uma licença Creative Commons – Attribution – Non-Commercial (CC-BY-NC 4.0) / This journal is licensed under a Creative Commons – Attribution – Non-Commercial (CC-BY-NC 4.0) license