

Tenho uma vontade enorme de participar intensamente a cidade do Porto (mulher)

Uma vez por mês tenho que comer funcionária, se fico um mês sem comer alguma coisa. (Júlia)

A Casa Odara **IMPULSIONA** e **VIBRA** a energia para que estejamos todos juntos e integramos a primeira ópera cívica portuguesa, Adilson, da autoria do Dino d'Santiago (Miroslav)

Para nós, é uma forma de mostrar que a cultura pode unir pessoas, mas a vontade de uma vida mais estável trouxe-me de casa. (Júlia)

A Casa Odara **IMPULSIONA** e **VIBRA** a energia para que estejamos todos juntos e integramos a primeira ópera cívica portuguesa, Adilson, da autoria do Dino d'Santiago (Miroslav)

Faço bonecos juntamente com a minha amiga ucraniana mesmo quando vêm de países diferentes. Para as comunidades locais, é uma forma de mostrar que a cultura pode unir pessoas, mas a vontade de uma vida mais estável trouxe-me de casa. (Júlia)

O arrendamento é um grande desafio para mim e para todos. Atualmente vivo num quarto, o que ganha de reforma quase só cobre o alojamento. (mulher)

Acho que finalmente consegui sentir a alma do Porto. Uma alma única, com a sua própria força. Adoro percorrer o centro da cidade, sentir o **PULSAR** das ruas e a abertura das pessoas, a empatia que se revela nos pequenos gestos e olhares atentos. (Júlia)

O Mapa das VIVÊNCIAS DE MULHERES MIGRANTES NA CIDADE DO PORTO

Gostaria que as minhas iniciativas ajudassem a fortalecer o **SENTIMENTO DE COMUNIDADE**, abrir novos horizontes e trazer alegria tanto aos portugueses como as representantes de outras culturas. (Natalia)

O meu sonho é continuar esta resistência na esfera pública e que mais pessoas se juntem e se sintam em casa no nosso grupo. Sentimo-nos seguros juntos, podemos cuidar umas das outras. (Júlia)

Viiiiiiiida!

Estar longe da minha família deixa saudades... mas a vontade de uma vida mais estável trouxe-me de casa. (Júlia)

Vivo com a vontade de levar a cultura ucraniana e portuguesa através do **canho cultural e educativo do Núcleo da Associação de Veranianos** (Júlia)

Tinha um monte de brincos e colares feitos com cartões que comecei a fazer durante a pandemia e que preserva a ideia de organizar a primeira Feira de Empreendedores no Porto, em 2021. (Miroslav)

Aqui não sinto racismo. Nos caminhos que percorro todos os dias sou recebida com sorrisos e um **BOM DIA** que me faz sentir acolhida. (Daria)

Não posso ser mais uma "migrante" as pessoas têm que se esforçar para aprender, não colamos que para crescer, estamos aqui para comover... (Miroslav)

AFRICA ESTÁ DENTRO DE MIM!

A Beleza Africana é o meu lugar seguro no Porto. Eu trouxe um pouco de África para o Porto e consigo trazer sempre alegria! (mulher)

Cheguei ao Porto com 300 euros no bolso, uma mala de 21kg e confiança. Mas tinha um sonho, não queria ninguém, não tinha com quem contar. Criei raízes no meio do exílio, com **LÁGRIMAS e SORRISOS**, com **AGÊNCIA e RESILIÊNCIA**. Aprendi que cada mulher, mesmo longe da sua terra, pode construir um lar dentro de si - um lar feito de voz, de amor e de força. (Júlia)

Quando cheguei ao aeroporto do Porto, um amigo que mal conhecia, o Roman, trouxe-me água. Nesse gesto reconheci uma forma estanca de **CUIDADO**, mínima e, ao mesmo tempo, máxima. (Daria)

O que mais gosto nas pessoas portuguesas é que há sempre alguém disposto a ajudar. (Natalia)

No Porto gosto do tempo, da **TRANQUILIDADE** e encontro na **EDUCAÇÃO** e na **SAÚDE**. (Miroslav)

Na **PORTUGUÊS** gosto os imigrantes brasileiros que chegam. Em casa, abro espaço para partilhar conhecimento e oferecer as minhas experiências. Também é a minha razão de viver. (mulher)

No Porto gosto do **SILÊNCIO** e da **CALMA**, diferente do lugar caótico onde vivo no Bangladesh. (Natalia)

BELEZA AFRICANA há boa energia e quem entra sai dali feliz, linda, maravilhosa e poderosa! (Daria)

A CASA ODARA é a representação de muitos grupos de pessoas que são considerados **MARGINALIZADAS** e **DISSIDENTES**, não é valorizada. (Gabiela)

Aqui em Portugal, comecei a sonhar o que significa **VIVER COM MAIS LIBERDADE COMO MULHER**. Encontrei um ambiente onde há mais oportunidades para estudar, crescer e construir o meu futuro. (Júlia)

A **COMUNICAÇÃO** é o maior desafio que enfrento. Não pela língua enquanto sistema, mas pelos significados, palavras e gestos que transportam coisas que ainda estou a aprender a decifrar. (Daria)

O Porto ganha muito por ter pessoas que, por serem de contextos diferentes, são capazes de trazer a realidade para além do que a maioria conhece. (Júlia)

Quando cheguei ao aeroporto do Porto, um amigo que mal conhecia, o Roman, trouxe-me água. Nesse gesto reconheci uma forma estanca de **CUIDADO**, mínima e, ao mesmo tempo, máxima. (Daria)

O que mais gosto nas pessoas portuguesas é que há sempre alguém disposto a ajudar. (Natalia)

No Porto gosto do tempo, da **TRANQUILIDADE** e encontro na **EDUCAÇÃO** e na **SAÚDE**. (Miroslav)

Na **PORTUGUÊS** gosto os imigrantes brasileiros que chegam. Em casa, abro espaço para partilhar conhecimento e oferecer as minhas experiências. Também é a minha razão de viver. (mulher)

No Porto gosto do **SILÊNCIO** e da **CALMA**, diferente do lugar caótico onde vivo no Bangladesh. (Natalia)

BELEZA AFRICANA há boa energia e quem entra sai dali feliz, linda, maravilhosa e poderosa! (Daria)

A CASA ODARA é a representação de muitos grupos de pessoas que são considerados **MARGINALIZADAS** e **DISSIDENTES**, não é valorizada. (Gabiela)

Aqui em Portugal, comecei a sonhar o que significa **VIVER COM MAIS LIBERDADE COMO MULHER**. Encontrei um ambiente onde há mais oportunidades para estudar, crescer e construir o meu futuro. (Júlia)

A **COMUNICAÇÃO** é o maior desafio que enfrento. Não pela língua enquanto sistema, mas pelos significados, palavras e gestos que transportam coisas que ainda estou a aprender a decifrar. (Daria)

O Porto ganha muito por ter pessoas que, por serem de contextos diferentes, são capazes de trazer a realidade para além do que a maioria conhece. (Júlia)

Quando cheguei ao aeroporto do Porto, um amigo que mal conhecia, o Roman, trouxe-me água. Nesse gesto reconheci uma forma estanca de **CUIDADO**, mínima e, ao mesmo tempo, máxima. (Daria)

O que mais gosto nas pessoas portuguesas é que há sempre alguém disposto a ajudar. (Natalia)

No Porto gosto do tempo, da **TRANQUILIDADE** e encontro na **EDUCAÇÃO** e na **SAÚDE**. (Miroslav)

Na **PORTUGUÊS** gosto os imigrantes brasileiros que chegam. Em casa, abro espaço para partilhar conhecimento e oferecer as minhas experiências. Também é a minha razão de viver. (mulher)

No Porto gosto do **SILÊNCIO** e da **CALMA**, diferente do lugar caótico onde vivo no Bangladesh. (Natalia)

BELEZA AFRICANA há boa energia e quem entra sai dali feliz, linda, maravilhosa e poderosa! (Daria)

A CASA ODARA é a representação de muitos grupos de pessoas que são considerados **MARGINALIZADAS** e **DISSIDENTES**, não é valorizada. (Gabiela)

Aqui em Portugal, comecei a sonhar o que significa **VIVER COM MAIS LIBERDADE COMO MULHER**. Encontrei um ambiente onde há mais oportunidades para estudar, crescer e construir o meu futuro. (Júlia)

A **COMUNICAÇÃO** é o maior desafio que enfrento. Não pela língua enquanto sistema, mas pelos significados, palavras e gestos que transportam coisas que ainda estou a aprender a decifrar. (Daria)

O Porto ganha muito por ter pessoas que, por serem de contextos diferentes, são capazes de trazer a realidade para além do que a maioria conhece. (Júlia)

O Mapa Delas foi criado no âmbito do projeto de Mediadores Municipais e Interculturais, promovido pela Câmara do Porto e integra o longo trabalho da PELE de mapeamento, aproximação e diálogo permanente com diferentes grupos na cidade.

As histórias foram partilhadas por mulheres migrantes que vivem ou trabalham no Porto, através de uma open call realizada em Outubro de 2025. Foram privilegiadas narrativas de mulheres de diferentes geografias, contextos, idades e que, de alguma maneira, têm uma atuação em contexto coletivo.

Este material, no entanto, não é representativo da diversidade cultural da cidade do Porto, existem muitas histórias não visibilizadas e que poderiam fazer parte deste projeto. Contudo, este objeto artístico procura ser um pequeno dispositivo de valorização dos saberes, identidades e celebração da pluralidade de existências na sociedade. O Mapa Delas pretende sensibilizar, aproximar, dar a conhecer percursos humanos e fortalecer redes de afeto, apoio e solidariedade entre comunidades.

EQUIPA PELE

Mediação: Atija Assane, Lucilina Rosa, Mafalda Lourenço e Maria João Mota
Revisão de texto: Bárbara Santos
Ilustração e Design Gráfico: Anísia

HISTÓRIAS COMPLETAS NO LINK



ABIDA HASANA

25/06/1993
Rajshahi, Bangladesh
♥ 2019

Eu era diferente das meninas da minha idade, talvez por causa disso, não fui tratada com muito carinho. Interessava-me muito por coisas novas e queria explorar o mundo. A minha família era muito conservadora, por isso era muito reprimida. Saí de casa dos meus pais muito jovem para estudar, fiz o curso de Belas Artes na universidade, especializei-me em Cerâmica. Sou mãe de duas crianças e gosto muito da maternidade. Sou uma pessoa que tenta estar consciente de todos os aspetos da nossa vida quotidiana, incluindo a educação, o bem-estar e a situação política. A política ocupa um lugar muito importante na nossa casa, eu e o meu marido temos muitas conversas sobre a situação política, em Portugal, no Bangladesh e no Mundo.

JAMILA REZAYEE

20/02/2002
Ghazni, Afeganistão
♥ 2023

Sou uma mulher Hazara, do Afeganistão. A minha história começa na casa onde cresci, entre o cheiro do pão quente feito pela minha mãe e a voz suave do meu pai a recitar versos sagrados. Os meus sonhos sempre foram maiores do que o mundo à minha volta parecia permitir. Cada vez que me diziam "tu não podes", uma pequena luz dentro de mim tornava-se mais forte. Eu queria estudar, escrever, ser mulher e ser livre para pensar.

GABRIELA BARBOSA

17/06/1982
São Paulo, Brasil
♥ 2017

Sou uma mulher que se apoderou da própria vida. Sou a filha mais nova da família e escolhi o caminho de me respeitar e seguir as minhas vontades. Estudei Biomedicina, trabalhei anos na indústria farmacêutica, estive noiva... aos 30 anos percebi que aquilo não era o que eu queria... Hoje faço exatamente aquilo que quero. Valorizo muito a liberdade que tenho para decidir os meus movimentos e as escolhas que me fizeram chegar onde cheguei. Como mulheres, não somos ensinadas a escolhermo-nos a nós mesmas. Para além de praticar esta ideia na minha vida, incentivo outras mulheres a fazê-lo.

MARLENE PACHECO

03/01/1951
Porto Alegre, Brasil
♥ 2022

Nasci no circo e aos 7 anos os meus pais decidiram deixar o circo para os filhos poderem estudar. Não havia emprego para o meu pai, por isso a vida era muito difícil. Vivíamos numa barraca, num pedacinho de terreno ocupado. Passámos fome. Sou professora e nasci para ser professora! Quando me aposentei de administrativa dei aulas até ao dia em que me disseram que já não estava autorizada a lecionar. A escola e os alunos eram a minha alegria e vida! Foi nesse momento que decidi vir para Portugal com a minha neta, aos 72 anos. Aqui, entrar para a associação Portuando fez-me dar ainda mais atenção aos problemas sociais e ser mais ativa na luta. Atualmente dou aulas de inglês a imigrantes a um preço social. Ser mulher imigrante fez-me mais desperta, mais presente, mais ativa.

MICHELE MARA

01/03/1981
Curitiba, Brasil
♥ 2018

Sou cantora, licenciada em musicoterapia, compositora, atriz e ativista negra. Estudei teologia para ser pastora de crianças e de igreja. Fui cantora e regente de coro, enfim, fui criada para ser a pastora sucessora na igreja da minha família. Mas um dia ganhei coragem, decidi mudar a minha vida e entrei no Conservatório de Música de Curitiba para estudar canto popular. Acabei por ser afastada da igreja, porque tinha de escolher: ou cantava na igreja ou cantava para o mundo... Escolhi o mundo. Estudei musicoterapia na faculdade porque queria tratar de mulheres negras vítimas de violência doméstica e ajudar nos processos de luto, fiz a primeira pesquisa no mundo sobre os sentimentos que as mulheres negras expressam em atividades de musicoterapia. Não sou uma mulher do movimento negro, mas sou uma mulher negra em movimento...

DARIA YEREMENKO

02/01/1994
Ucrânia
♥ 2022

Nasci numa pequena cidade da Ucrânia: um lugar de luz e de água. Mais tarde, mudei-me para Kyiv. Não foi uma decisão guiada por uma estratégia profissional nem por um objetivo claramente definido. Fui porque alguém importante para mim vivia lá e eu queria estar por perto. Naquele momento, eu não tinha um rumo próprio, e isso também faz parte da minha história. A saída da Ucrânia não foi uma escolha. Parti no segundo dia da guerra. Levava comigo apenas uma mochila, com as coisas menos adequadas. Estava convencida de que regressaria rapidamente e, por isso, não levei a minha roupa favorita, pensando que apenas se estragaria nos abrigos e durante o percurso.

DEUSA SEBASTIÃO

04/12/1980
Prabís, Guiné-Bissau
♥ 2011

Sou Deusa, guerreira, lutadora e vencedora! A minha infância não foi fácil, saí do meu país, a Guiné-Bissau, muito cedo... Passei muita fome, sofri muito... Aos 6 anos fui trabalhar para um senhor no Senegal, vivia como uma escrava, vigiava os bichos do mato para não comerem nem estragarem o que se semeava. Um dia o senhor quis que eu me tornasse sua esposa. Fugi e voltei para casa dos meus pais. Todo aquele sofrimento fez de mim a mulher que sou hoje. Já trabalhei como mecânica, em hotelaria, restauração, limpeza... Agora levanto-me todos os dias às 3h30, às 4h00 estou na rua para apanhar o autocarro, porque entro às 5h00 da manhã no meu trabalho. Tenho orgulho da mulher que sou.

NATALIA MATVEEVA

22/04/1969
Nizhny Novgorod, Rússia
♥ 2022

Sou psicóloga, aqui ainda não consigo exercer a minha profissão pois o processo de reconhecimento das minhas habilitações é muito caro e demorado. Dedico-me ao estudo das culturas através da criação de bonecas folclóricas. Estas bonecas existem em todos os povos - são arquétipos e refletem valores universais, independentemente do país ou nacionalidade, guardam histórias e memórias sobre costumes e modos de vida de cada povo.

JULIETA FUXI ALEXANDRE VAZ

06/06/1993
Cacuso, Angola
♥ 2022

O meu nome foi-me dado pelo meu pai. O nome "Fuxi", na minha língua materna, significa "fonte" ou "poder". Nasci em Malanje, uma província do centro-norte de Angola. Sempre tive uma vida muito itinerante, não só porque nasci num contexto de guerra e fuga, mas porque desde muito cedo acreditei que a realização dos meus sonhos estava além do lugar onde nasci. O meu pai foi morto durante a guerra. Eu não sei bem de onde sou, sempre me vi como cidadã do mundo.

LYUDMYLA ARTYSH

08/03/1974
Ucrânia
♥ 2001

Sou mulher, mãe, esposa e enfermeira. Escolhi emigrar e vivo no Porto há muitos anos. A maior parte da minha vida construiu-se aqui. Por isso, uma parte de mim já é portuguesa e posso dizer que sou, também, portuense. Foi neste lugar que aprendi uma empatia mais profunda — uma aprendizagem muito inspirada pelos portugueses. Fundei um centro educativo e cultural ucraniano para apoiar a integração, mas também para preservar aquilo que somos: a nossa língua, a nossa memória e a nossa identidade, partilhadas com quem nos acolhe.

NAJAT OUGALI

12/07/1997
Tinghir, Marrocos
♥ 2019

Nasci numa aldeia que fica muito próxima do deserto, a minha infância foi simples e feliz, lembro-me de passar o tempo a brincar com os meus amigos e a descobrir o mundo à minha volta. As minhas avós ensinaram-me os costumes e tradições da família e deram-me conselhos para a vida: ser paciente, respeitar os outros, cuidar de mim e da minha saúde e ajudar quem precisa. Em criança sonhava ser médica, mas casei-me aos 18 anos e não consegui continuar a estudar. Saímos de Marrocos à procura de um futuro melhor para nós e para os nossos filhos.

CLAIRE SIVIER

07/06/1985
Londres, Inglaterra
♥ 2018

Sou mulher, amiga, irmã, filha... Uma pessoa Negra, uma pessoa birracial, uma pessoa queer. Sou uma multiplicidade. Aqui sou imigrante, mas venho de uma segunda geração de imigrantes (pai jamaicano e mãe francesa) em Londres. Sinto que fui moldada pelo ambiente onde cresci, com amigos da Índia, de Marrocos, da Nigéria... Todo o meu bairro era assim. Os meus amigos eram todos filhos de imigrantes. Enquanto jovem, e antes de conhecer a palavra, acho que sempre entendi a interseccionalidade da minha experiência, inclusive com outras pessoas negras. Entendi que sou uma pessoa Negra, mas que também tenho pele clara, por isso a minha experiência é diferente da de outros imigrantes. Entendi, e continuo a entender, a posição privilegiada que tenho em comparação com pessoas negras de pele escura; vi essa diferença de experiência claramente em familiares próximos e, aqui em Portugal, vejo também a posição privilegiada de possuir um passaporte britânico.