

VOZES LIVRES



Vozes livres

Primera Edición: Septiembre 2025
Distribución Gratuita
Ejemplares: 1500 en Total (Idiomas:
Español, Rumano, Portugués y Árabe)
© Edición y Publicación: MZC –
Mujeres en Zona de Conflicto – www.mzc.es
© Ilustraciones: Anita Montes
© Diseño y Maquetación: ACSelpia –
Room Estudio Gráfico
Navas del Selpillar – Córdoba – España
Impresión: Gráficas La Paz – Torredonjimeno – España



Este compêndio de relatos é uma pequena amostra de experiências de mulheres migrantes que cruzaram o atlântico à procura de melhores oportunidades para elas e para as suas famílias, mas que se viram encurraladas e forçadas a reconduzir a procura de um futuro melhor, pela necessidade de sobreviverem em terras longínquas, com a carga económica dos seus países de origem e com barreiras administrativas inimagináveis.

Mulheres que não se renderam, que continuam a lutar por uma vida melhor, que constroem novos caminhos de esperança e que procuram conseguir uma vida digna.

É publicado graças ao projeto EMPLEO+ de Mujeres en Zona de Conflicto financiado pelo, Ministerio de Igualdad no âmbito do PLAN CAMINO, onde foram criados itinerários especializados para criar alternativas que permitissem que as mulheres vivessem em condições dignas fora do âmbito da prostituição.

PRÓ LO GO

Este Projeto não foi criado à distância nem a partir do desconhecimento. Germinou num espaço seguro, no calor de silêncios que clamavam mais do que as próprias palavras, e do acompanhamento cotidiano de uma realidade que a sociedade prefere ignorar, apesar da sua importância.

Vozes Livres é o fruto de uma escuta comprometida, de um acompanhamento real, honesto e humano de mulheres que vivem ou viveram em contextos de prostituição e/ou vítimas de tráfico para exploração sexual. Cada testemunho aqui registrado é uma ferida transformada em palavras, uma cicatriz que fala. Não se trata apenas de literatura; é um testemunho de vida.

Estas páginas pretendem ser um altifalante para as vozes que, durante demasiado tempo, foram silenciadas, ocultadas ou minimizadas. Aqui não se escreve a partir do vitimismo, mas sim da coragem porque cada uma destas linhas é um ato de reparação.

Estes relatos convidam a olhar sem morbidez, sem filtros nem julgamentos. A ouvir sem interromper. Quando uma mulher escreve a partir da sua verdade mais profunda, o mundo para, mesmo que seja por um instante, para aprender a observar novamente.

Que estas vozes continuem a encontrar espaços onde possam ressoar.

ÍNDICE

♥ *Fiquei arrasada no caminho, reconstruí-me com elas.*

Não foi fácil, mas consegui-o.....	12
Agora está tudo melhor.....	14
E encontrei refúgio	16

✦ *Pequenas conquistas*

Continuo a construir os meus sonhos	20
Um caminho que está a começar	22
Raízes de luta. Decisões de esperança.....	24
Com entusiasmo e coragem: o meu caminho continua..	26
Renascer e construir um futuro melhor.....	28
O céu é o limite.....	30

✦ *O eco da minha terra no coração*

Entre saudades, ânsias e sonhos.....	34
O abraço ansiado que aquece a alma.....	36

Epílogo	38
Agradecimentos.....	38

FIQUEI ARRASADA NO CAMINHO

RECONSTRUÍ
-ME COM ELAS



NÃO FOI FÁCIL, MAS CONSEGUI-O...

Hoje quero contar-lhes algo que me aconteceu e que me marcou profundamente. Cheguei à Espanha com a esperança de um futuro melhor. Disseram-me que havia trabalho, que tudo correria bem. Tal como muitas outras, deixei o meu país com entusiasmo, com vontade de seguir em frente. Mas ao chegar, tudo mudou. O que realmente queriam era obrigar-me a prostituir-me.

Foi um golpe muito duro e passei por muitas dificuldades, momentos em que pensei que não haveria saída. Mas houve. Consegui escapar. Não foi fácil, mas consegui.

Hoje estou aqui para dizer que não estão sós a quem estiver a passar pelo mesmo. Que não se deixem enganar por falsas promessas. Que não desejo essa vida a ninguém. É um inferno que ninguém merece viver.

Esta é apenas uma parte da minha história, uma ferida que ainda está ser curada. O que é mais importante é que se procure ajuda, que se fale, que não fiquemos caladas e, mesmo que nos digam que não há saída, sim, é possível. Ouçamos, falemos e não tenhamos medo de contar a nossa história.

Não fiquemos caladas.





AGORA ESTÁ TUDO MELHOR...

Queria agradecer-lhes por toda a ajuda que me deram. Agora estou muito bem, graças a Deus.

Não sei se posso dizer isto, mas quero falar sobre a minha situação.

Quando comecei nisto da prostituição, refugiei-me nas drogas, a minha vida ficou arruinada sentia-me muito mal e sozinha. A sensação de que aqueles homens me tocavam afetava-me muitíssimo a nível emocional.

Agora já me sinto mais tranquila, estou com a minha fa-

mília, estão a apoiar-me muito, estou a tentar mudar dia após dia. Agora tenho os meus documentos, porque aqui sem documentos não se consegue um trabalho digno e quero desear-lhes o melhor





E ENCONTREI REFÚGIO...

Estou muito grata a vocês porque, ao chegar a este país, me senti muitas vezes sozinha, com medo, pelo que encontrei refúgio em muitas mulheres belas que me ofereceram a sua irmandade em momentos de angústia. Encontrei refúgio e tranquilidade. Também encontrei outra perspectiva do mundo e deste país.

Nunca me senti julgada. Pelo contrário, senti-me acompanhada, ouvida. Foram a minha família, a minha rede de apoio e

muitas vezes quis projetar-me para o futuro como muitas delas e contribuir para o mundo deixando uma marca significativa e bela, elas acompanharam-me em muitos projetos, foram guias e facilitaram a minha estadia neste país.



PEQUENAS CONQUISTAS





CONTINUO A CONSTRUIR OS MEUS SONHOS...

Parti da Colômbia à procura de um futuro melhor. Cheguei à Espanha com vontade de conseguir uma melhor qualidade de vida, mas as portas fechavam-se uma após a outra.

Sem oportunidades, tive que recorrer à prostituição para poder sobreviver, enquanto sonhava em poder exercer a minha profissão de enfermagem na Espanha, a minha verdadeira vocação.

O caminho está a ser muito duro, mas a ajuda da ONGD devolveu-me a esperança: aco-

lheram-me, orientaram-me, formaram-me.

Hoje agradeço cada mão estendida e peço a Deus que mais mulheres encontrem caminhos dignos, sem terem que passar pelo meu.



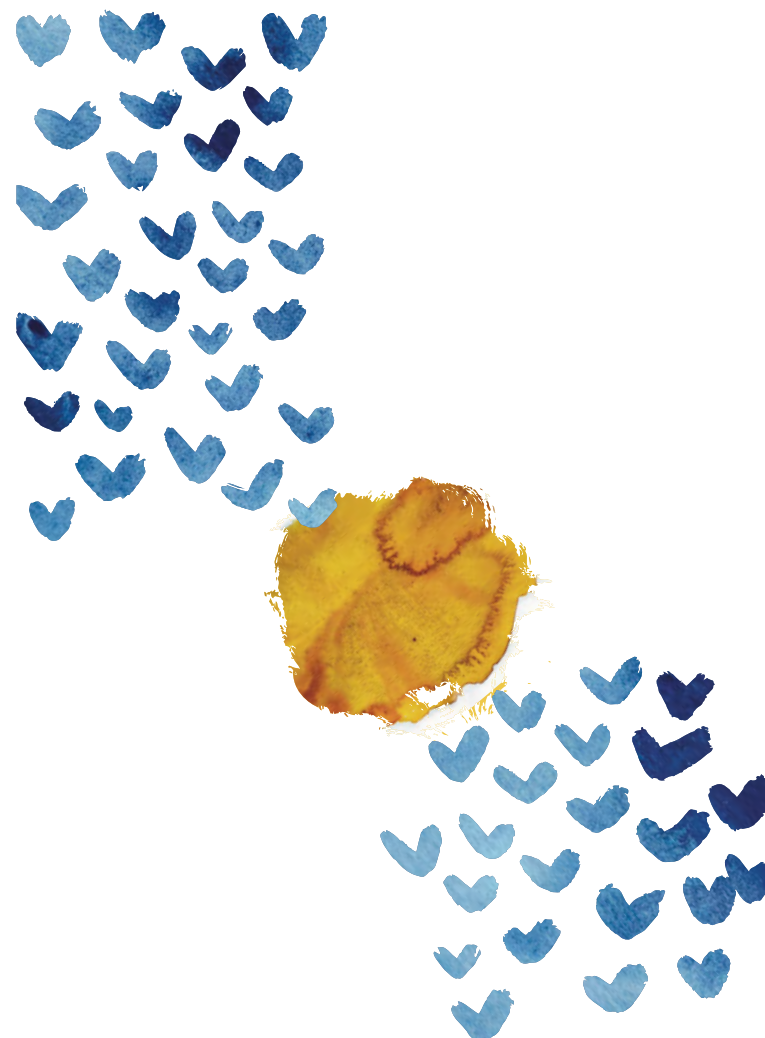


UM CAMINHO QUE ESTÁ A COMEÇAR...

Desde que iniciei o meu processo com a associação, cada dia foi uma oportunidade para crescer e aprender, integrei-me com entusiasmo numa equipa empenhada, onde o diálogo constante e a visão partilhada me permitiram enfrentar muitos altos e baixos e construir soluções concretas para os desafios que enfrentamos quando somos imigrantes.

O meu processo foi uma viagem de aprendizagem, ouvindo e adaptando-me às necessidades reais do ambiente. Hoje olho

para trás e valorizo não só os êxitos, mas também os vínculos que fortalecemos com cada uma das pessoas da associação que estão aqui por um propósito.





RAÍZES DE LUTA. DECISÕES DE ESPERANÇA...

Desde a minha infância assumi responsabilidades que não me correspondiam devido à minha idade. No entanto, graças a essas vivências, hoje sou uma mulher com valores, responsável e capaz de enfrentar o mundo, inclusive em silêncio, muitas vezes guardando as minhas próprias dificuldades.

Sempre tive o desejo de me superar como pessoa: aprender, estudar e trabalhar para sustentar a minha família. Ao chegar à Espanha, encontrei a oportunidade para adquirir

conhecimentos graças a vocês, e desta forma poder oferecer aos meus filhos um futuro melhor. Enfrentei os obstáculos que a vida me colocou com responsabilidade, esforço e maturidade, fortalecida pelo caminho que percorri como mulher migrante.





COM ENTUSIASMO E CORAGEM: O MEU CAMINHO CONTINUA...

Cheguei à Espanha em abril de 2024 com muito entusiasmo e muitas expectativas. No entanto, um dos maiores desafios que enfrentei foi a regularização para poder trabalhar legalmente. O processo requer paciência, organização e muita perseverança, mas cada passo que dou em frente me aproxima mais às minhas metas. Apesar das dificuldades, senti que fui muito bem acolhida: as pessoas são amáveis, solidárias e dispostas a orientar. A Espanha é um país com uma riqueza histórica e cultural impressionante; cada cidade ou povoação

que visitei tem o seu encanto próprio. Fiquei surpreendida com a grande quantidade de monumentos, tradições e paisagens que convidam a descobrir. Também aprendi o valor das fundações e organizações sociais, que são uma fonte de ajuda fundamental para quem, como eu, está a construir uma nova vida aqui.

Esta experiência, embora desafiadora, ensinou-me a valorizar cada êxito e a seguir em frente com otimismo e coragem.





RENASCER E CONSTRUIR UM FUTURO MELHOR

Cheguei a este país há mais de 3 anos com muito medo e entusiasmo. Sempre soube que não seria fácil. Pouco tempo antes disso tinha perdido o meu marido e os meus filhos continuavam a depender de mim. Viemos todos juntos, porque não suportava a ideia de me separar deles, mas necessitávamos de procurar uma nova oportunidade para mim e para eles.

No início a situação foi muito difícil. Foram momentos muito duros em que senti que não conseguia lidar com tudo. Chorei muito, pensei muitas vezes

em dar-me por vencida, pensei que tinha errado em vir para a Espanha, mas pouco a pouco foram aparecendo pessoas no meu caminho que me estenderam a mão e me ofereceram o seu apoio. Com muito esforço a situação ia melhorando.

Agora trabalho na cozinha de um restaurante, sou feliz lá e, embora sinta muita saudade do meu trabalho como cabeleireira no meu país, sinto que estou a dar à minha família e a mim mesma a oportunidade de ter uma vida melhor e mais segura.





O CÉU É O LIMITE...

Sempre fui uma rapariga muito positiva e alegre, mas também muito tímida. Era contabilista no Peru.

Quando acabei os meus estudos universitários estive a trabalhar durante alguns anos, e quis experimentar a minha sorte na Europa. Quando cheguei à Espanha, disseram-me que seria fácil encontrar um trabalho sem contrato a cuidar de idosos, enquanto se solucionava a autorização de trabalho, mas não foi assim. Tive de sobreviver como pude, porque

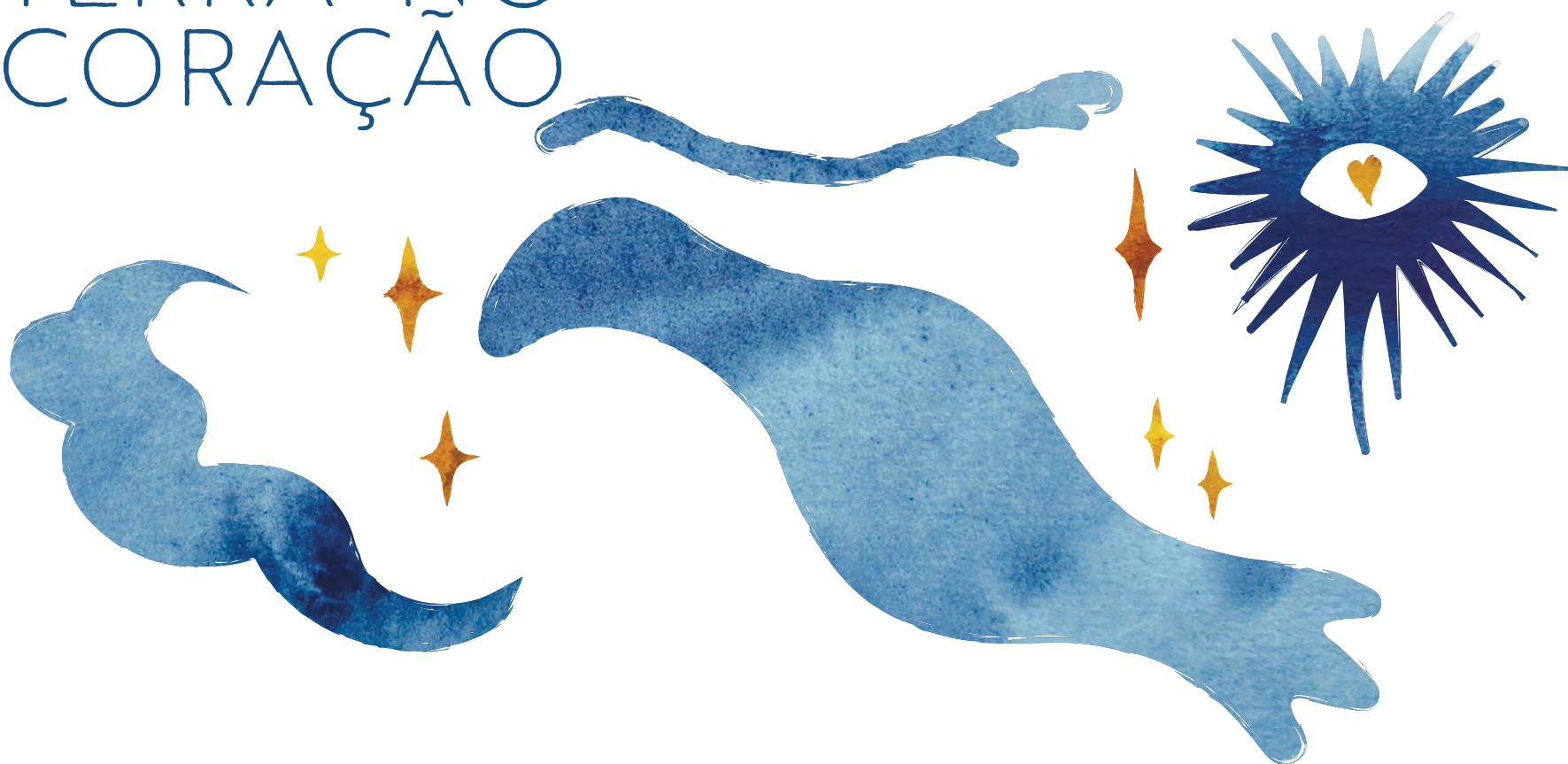
precisava de enviar dinheiro para casa para ajudar a minha família. As coisas agora estão a melhorar, já tenho autorização de trabalho e ajudaram-me a conseguir algumas horas como cuidadora, homologuei o título de Bacharelato e gostaria de poder estudar enfermagem aqui.

Sei que ainda tenho que me esforçar muito, mas quero consegui-lo e depois, talvez experimentar a sorte noutra país europeu. Sou jovem. Se consegui emigrar sozinha uma vez, porque não tentar outra vez?



O ECO DA
MINHA

TERRA NO
CORACÃO





ENTRE SAUDADES, ÂNSIAS E SONHOS...

Sinto muitas saudades do meu país, da comida, da música a todo o volume em casa, da alegria de saber que estou em casa. Era advogada na Venezuela, mas algum tempo antes de vir para a Espanha, deixei esse ofício e descobri a minha paixão pelo mundo da beleza.

O Peru acolheu-me durante quase 5 anos, mas depois vim para aqui, pensando que tudo seria ligeiramente mais fácil, mas na realidade isso não aconteceu. Ninguém me tinha dito que a consecução de documentos é muito demorada, que

encontrar um trabalho, mesmo sem contrato, não é tão fácil como me tinham dito. Um dia conheci as raparigas da MZC. Elas ajudaram-me muito, pude fazer cursos que me ajudaram a melhorar o meu curriculum e, graças a isso, a elas e à minha determinação, amanhã mesmo começarei a trabalhar como manicura num salão de beleza numa cidade da Extremadura.

Sinto-me feliz, sinto que agora tudo começa a correr bem, que posso continuar a sonhar, e o meu sonho seguinte é ter o meu próprio salão de manicura.





O ABRAÇO ANSIADO QUE AQUECE A ALMA...

Ontem chorei, e chorei muito. Chorei porque me sinto sozinha, embora já tenha aqui muitas amigas que me apoiam, sendo algumas delas também venezuelanas, chorei porque não estou lá. São já muitos anos sem abraçar a minha família, sem me sentar com a minha mãe para conversar sobre a vida, sem brincar com as minhas sobrinhas, sem comer uma arepa quentinha que a minha mãe me dá, e isso dói-me.

Hoje sorrio porque mantenho sempre a fé de que tudo vai melhorar, mas não posso evi-

tar os dias maus e essa dor que me aperta o coração quando sinto saudades da minha casa. Ainda há muito para conseguir, sei-o bem. Só espero poder regressar algum dia, não muito distante, e abraçá-los a todos.



O nosso mais profundo agradecimento a cada uma das protagonistas que, corajosamente, decidiram partilhar as suas histórias de vida. São mulheres que, dia após dia, enfrentam realidades desconhecidas de muitas pessoas, abrindo caminho com dignidade e coragem.

Esperamos que estes testemunhos, sejam um desafio para a sociedade e nos convidem a refletir aproximando-nos à complexidade das experiências migratórias vividas e, além disso, pela discriminação de género.

Estas mulheres carregam à distância responsabilidades familiares, e aqui, em terra alheia, en-

frentam diferentes tipos de violência, múltiplas formas de discriminação, isolamento social e falta de redes de apoio. A interseccionalidade destas vivências cria barreiras ainda mais difíceis de transpor, expondo-as a uma maior vulnerabilidade, incluindo o tráfico de pessoas e a violência sexual.

Convidamos a sociedade a exercer a sensibilidade, a empatia e a compreensão; a questionar os preconceitos, derrubar estigmas e assumir a responsabilidade que a nossa posição de privilégio implica. Só assim poderemos construir espaços mais justos, humanos e ver-



AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer a todas as pessoas que fizeram com que tornaram possível a transformação desta ideia em realidade.

Obrigado, em primeiro lugar, às verdadeiras protagonistas, que compartilharam as suas vivências com generosidade e coragem, nomeadamente: I.P.C.P, M.C.E.G, L.D.C.M, A.G.R, Y.Y.C, M.A.U.C, M.M.M.G, J.C, A.M.B.A E J.A.M.L. Aos que conceberam este projeto e deram vida ao epílogo e ao fecho, proporcionando profundidade, sensibilidade e uma visão integradora que dá sentido ao conjunto: Hellen e Cristina, orientadoras laborais da MZC Huelva.

Sem esquecer cada uma das orientadoras laborais que, a partir de Granada, Almería, Cáceres, Badajoz, Málaga, Sevilha e Huelva, se

esforçaram para criarem laços seguros com as mulheres, verdadeiras protagonistas das suas vidas, dado que sem este processo não teria sido possível servir de porta-voz para difundir esta realidade mesquinha. Obrigado à Natalia, Ana T, María, Ana L, Noemí e Ángeles.

Esperamos que estas páginas ressoem e permitam que continuem a ser testemunhas da transformação de vidas.

E, claro está, o nosso reconhecimento às mãos criativas que plasmaram em imagens a essência deste projeto. À nossa ilustradora, Ana Montes. Obrigado por ter acreditado nesta ideia, por se ter juntado com entusiasmo e por proporcionar tanto carinho e talento. Continuemos a construir histórias de resiliência.

