

Caríssimas Associadas,

No passado dia **25 de fevereiro de 2026**, realizou-se a **3.ª sessão do Clube de Leitura da APMJ**, inteiramente em formato digital. A obra escolhida - e votada pelas Associadas - foi **O Caderno Proibido, de Alba de Céspedes**. A sessão contou com a participação especial da **Dra. Dulce Rocha**, que moderou a conversa com grande sensibilidade, promovendo um ambiente de reflexão profunda e partilha genuína entre todas as presentes.

A discussão evidenciou a **surpreendente atualidade deste romance** publicado há mais de 70 anos. As participantes refletiram sobre a forma como a autora retrata a **culpa feminina** - culpa por desejar, por ter tempo próprio, por esconder o caderno, por não corresponder às expectativas sociais - e sobre a evolução da voz de Valeria, que passa de um registo contido a uma expressão cada vez mais inquieta e desesperada. A escrita de Céspedes permitiu explorar temas como a **falta de espaço próprio**, a **sobrecarga doméstica e emocional**, e a **tensão constante entre dever e desejo**.

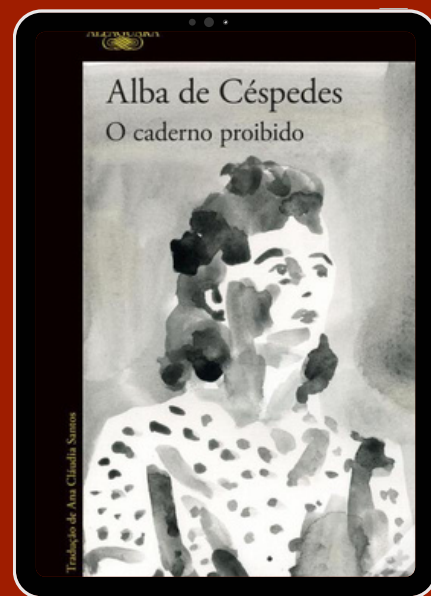
A **relação entre gerações** revelou-se um dos eixos centrais da conversa: Valeria surge entre a tradição da mãe e a liberdade da filha, enquanto o filho representa um conservadorismo persistente. Também o casamento foi analisado como espaço de silêncio e de ausência de comunicação, onde tanto Valeria como o marido parecem condicionados por normas sociais rígidas e expectativas não ditas.

Outro ponto de destaque foi a reflexão sobre o **trabalho doméstico invisível** e a forma como continua a recair, de forma desproporcional, sobre as mulheres. Muitas participantes reconheceram na experiência de Valeria aspetos ainda presentes na vida contemporânea: a sensação de estar sempre “em falta”, a dificuldade em reivindicar tempo próprio e a naturalização da desigualdade dentro da família.

A paixão extraconjugal vivida pela protagonista gerou igualmente debate, sendo vista como um momento de afirmação pessoal, mas

## Clube de Leitura APMJ

*Um Espaço que Seja Nosso*



“

*Agora que  
compreendemos muitas  
coisas, talvez pudéssemos  
começar a viver juntos de  
verdade, se não nos  
envergonhássemos de  
confessar o que sentimos.*

também como um confronto com os limites impostos pela maternidade, pela responsabilidade e pela culpa. O gesto final de queimar o caderno foi interpretado de formas diversas - como tentativa de recomeço, como renúncia, ou como repetição de um ciclo que a própria Valeria não consegue romper - revelando a riqueza simbólica da obra.

A sessão permitiu ainda discutir a **relevância histórica e literária de Alba de Céspedes**, uma autora que, apesar de menos conhecida, antecipou debates que viriam a ganhar força décadas mais tarde. A forma como retrata a **interioridade feminina**, a **opressão subtil do quotidiano** e a **luta por uma identidade própria** foi amplamente valorizada pelas participantes, que reconheceram no romance um espelho das tensões que atravessam a vida das mulheres em diferentes épocas. Foi, no conjunto, uma sessão intensa, envolvente e profundamente humana, que reforçou o papel do Clube de Leitura como espaço de reflexão crítica e partilha entre associadas.

A **próxima sessão do Clube de Leitura** terá lugar, previsivelmente, no dia **29 de abril**, com a obra **O Silêncio das Mulheres, de Pat Barker**, que revisita a mitologia pela voz das mulheres que a história tentou calar.

Até lá, boas leituras!

*Laura Fernandes Madeira*

Clube de  
Leitura APMJ  
*Um Espaço que Seja Nosso*

“

*Há grades que não  
podemos derrubar  
porque não estão fora  
de nós, mas em nós.*

”