

Nº 5

ANO 1

AGOSTO

2021

RMBH

GiRa

AGROECO LÓGICO

Agroecologia:
Substantivo
Feminino



GiRa

AGROECO LÓGICO

SEM FEMINISMO, NÃO HÁ AGROECOLOGIA!

Célia Maria Lopes,
agricultora familiar
de Catas Altas - MG.
Foto: Sylvia Vartuli

As mulheres são fundamentais na construção da agroecologia em suas múltiplas dimensões. Colocam cotidianamente a mão na terra, plantando, regando e colhendo comida de verdade para suas famílias e comunidades, no campo e na cidade, e abastecem diversos mercados; defendem territórios e seus lugares de morada e convivência; e costumam ações políticas e de resistência que colorem as possibilidades de outros mundos vivíveis, em que a vida seja a principal motivação.

Nessa edição, apresentamos iniciativas agroecológicas e de defesa territorial lideradas por mulheres e registramos histórias contadas por elas; falamos sobre tecnologias lunares e sobre as influências que a lua exerce na natureza - incluindo a gente; refletimos sobre a relação das mulheres na promoção da agroecologia, da agricultura urbana e no cuidado dos lugares que habitam e dos bens comuns; compartilhamos uma receita de banho de assento da Nair, terapeuta naturalista de Santa Bárbara (MG). Por último, indicamos experiências desenvolvidas por mulheres e outros materiais sobre esse tema.

Desejamos que a leitura nos conecte com a possibilidade de um mundo livre da violência contra as mulheres!



Plenária das Mulheres - IV Encontro Nacional de Agroecologia (ENA), BH, 2018. Foto: Sylvia Vartuli

“A natureza tem voz de mulher
Hoje mesmo ouvi ela cantar
Junto às vozes femininas
Orquestrando a poesia
Vida pulsa em seu ventre
Gestar flor, ser semente
Permita-se ouvir
A doce canção
Mulheres vestidas
Com a Terra nas mãos
Confortável tom pra colorir
Cores tão bonitas de cantar
Força selvagem, pura
Laço sagrado, cura
Celebro cada lva a cantar
Força selvagem, pura
Laço sagrado, cura
Celebro cada lva a cantar”

Gabriela Viegas

Cilque aqui para
ouvir a canção:
“Mulheres da Terra”

Foto:
Pexels-Anna Shvets



<https://youtu.be/f5E1UxuMgtU>

Liderança Feminina da Escola Municipal Professor Paulo Freire | Belo Horizonte



Aline e Adalgisa, monitoras da Escola Integrada, na agrofloresta da EMPPF. Plantio e colheitas da Escola para doação às famílias das/os alunas/os durante a pandemia, em 2020. Foto: Arquivo da EMPPF

Desde sua inauguração em 2001, a Escola Municipal Professor Paulo Freire (EMPPF) escreve no bairro Ribeiro de Abreu, em Belo Horizonte, uma história de muita luta, resistência e transformação liderada por mulheres. Em 2006, a instituição foi uma das escolas piloto do Programa *Escola Integrada*, desenvolvido pela Prefeitura Municipal de Belo Horizonte, e em 2007 teve início a realização do sonho da implantação de uma horta.



Falar em educação já é falar em protagonismo feminino. Nós mulheres fazemos a educação nesse país há muitos anos. Lá na Paulo Freire, na área da agroecologia, nós temos a Adalgisa e a Aline, que são pessoas da nossa comunidade escolar, mulheres fortes, que tiveram referências muito bacanas das famílias nessa lida com a terra. Com a chegada do pessoal da REDE, com mais mulheres fortes, agregou muito ao conhecimento que elas já tinham.

O que eu acho mais fantástico é essa conexão do trabalho, o plantio, a horta, a agrofloresta, os minhocários, o trabalho com alimentação saudável, os valores que elas trabalham, é tudo muito interligado. Tenho muito orgulho delas e de tudo que conseguiram construir na escola. Esse legado que vai sendo passado entre as gerações, para as pessoas da nossa comunidade do Ribeiro de Abreu, e vai estabelecendo uma cultura local que só é mantida graças ao poder dessas mulheres.

É encantador ouvir o relato das experiências vivenciadas por elas na horta. Pode-se perceber o brilho no olhar, a relação afetiva que o plantio produz em suas histórias de vida e principalmente o amor que demonstram pelo trabalho, e que têm a certeza de que a colheita é muito mais que verduras e frutas, são vidas transformadas!



Érika Fernanda Cecílio, coordenadora da Escola Integrada da EMPPF

Sem vocês eu ando bem, mas com vocês ando melhor!



Agricultoras familiares do município de Bonfim. Arquivo da REDE

No município de Bonfim (MG), as agricultoras agroecológicas Sirlei Ângela Vilaça, Sirlene Ramos, Leidiane do Carmo, Isabel Umbelina, Maria Aparecida Vilaça e Jandira do Carmo produzem uma grande diversidade de alimentos, de forma solidária e coletiva. *Muitos anos atrás, nossos pais realizavam troca de serviço com os vizinhos, ajudavam plantar, limpar e colher. Na nossa família sempre foi assim e hoje continuamos. Utilizamos a prática de mutirão com os cuidados nos quintais.* Sirlene Ramos (2º mulher da esquerda pra direita).

Além de ambientes produtivos, os quintais são espaços subjetivos, nos quais as relações sociais e afetivas se entrelaçam e as vivências femininas dialogam e se ressignificam. Neles, as mulheres se encontram com suas mães, avós, irmãs, vizinhas, amigas e aprendem a lidar com a terra, com as plantas e com os animais.



Mutirão de manejo
do quintal da Maria,
em Bonfim, 2019.
Foto: Arquivo da REDE

Sempre estamos reunidas e é muito bom. Tem dias que estamos ansiosas, vamos lá, mexemos um pouco na terra, depois com os bichos, e aquela coisa que estamos sentindo, nem lembramos mais. Pra mim, é uma terapia cuidar das plantinhas e estar reunidas, é muito bom. Trocamos muitas plantas, mudinhas, sementes e experiências. Leidiane do Carmo

Já Isabel Umbelina relata que a sua aproximação com as mulheres e a agricultura se deu nos últimos 20 anos, quando saiu da cidade. *Eu não tinha experiência com agricultura, sempre precisei de ajuda das outras mulheres para cuidar da horta, dos animais, abater e limpar porco. Com isso, fui pegando gosto e o grupo foi me acolhendo. Quando começamos a participar do grupo de agroecologia, nos fortalecemos mais. Hoje nos encontramos para fazer doce, polpa de frutas para aproveitar tudo que é produzido em nossos quintais, fazer podas das frutíferas e limpar porco. Nesses momentos trocamos muitas experiências.*

As mulheres também trazem forte a dimensão do cuidado comunitário e do sagrado. *Na reza de Santa Cruz, tudo é feito em mutirão, a limpeza do cruzeiro, os enfeites de bandeirinhas, as rezas, os leilões, a limpeza da nossa igreja, tudo fazemos juntas. Isso é muito gostoso, porque quando estamos juntas trabalhando, estamos aprendendo e trocando histórias, costumes e isso é muito importante.* Sirlei Ângela Vilaça

Quebradeiras de Coco Macaúba da Serra do Cipó



Foto: Jaqueline Evangelista

Quebradeiras de Coco Macaúba de Jaboticatubas.
Foto: Arquivo da AMANU, parceria com Slow Food

Osvaldina Martins da Cruz, Lilian Mariza de Oliveira Sousa, Elza Antônia Souza Oliveira, Dorizânia Fernandes dos Santos Oliveira, Raimunda Francisca Gonçalves Lopes, Helena Freire de Oliveira e Iracema Batista Siqueira são mulheres que mantêm ao longo das gerações o trabalho tradicional com o coco macaúba, na região da Serra do Cipó, em Jaboticatubas e em Santana do Riacho (MG).



Na época certa, elas coletam o coco, quebram a casca, soltam a polpa no aranhol, cozinham a polpa e fazem o azeite que usam na feitura de sabão. Depois quebram o coco já sem

polpa, um a um, com um porrete ou uma pedra, para tirar a amêndoa. Com a amêndoa, produzem o óleo, que é utilizado na alimentação. Elas também alimentam as criações com o coco e acendem o fogão a lenha com a casca. Tudo se aproveita!



Dona Raimunda quebrando o Coco Macaúba para retirada da amêndoa.
Foto: Arquivo da AMANU



Lilian com uma muda de palmeira Macaúba.
Foto: Arquivo da AMANU

Ao assistir uma apresentação das quebraadeiras de Coco Babaçu do nordeste, durante o IV Encontro Nacional de Agroecologia (ENA), em Belo Horizonte, em 2018, a agricultora familiar da Serra do Cipó, Dona Osvaldina, despertou para a sua identidade de quebradeira de coco.

Eu achei muito bonito e muito importante essa identificação delas, cada uma com sua voz para apresentar. Depois disso, teve suas danças bonitas. A gente não precisa ficar só debaixo do pé de coco. É importante, tem o próprio serviço da gente, a gente tem que valorizar. Eu dancei e me apresentei que eu era catadora de coco, mas era de Coco Macaúba. Foi uma noite muito feliz!

Dona Osvaldina ainda comenta: *É um trabalho pesado e tem pouco valor. Agora tá começando a ser valorizado.* Junto da Associação AMANU, as famílias agricultoras buscam garantir a continuidade do trabalho tradicional com o coco macaúba. Foram construídas duas Casas Comunitárias do Coco Macaúba, para melhorar as condições de trabalho para o beneficiamento do coco. Em 2018, também foi firmada uma parceria com o *Slow Food*, que busca colaborar na valorização da produção artesanal do óleo, por meio da Fortaleza do Coco Macaúba.



Para saber mais clique aqui:

 <https://slowfoodbrasil.org/fortaleza/fortaleza-do-coco-macauba-de-jaboticatubas/>

Para ouvir a cantoria das quebradeiras de Coco Babaçu clique aqui:

 <https://youtu.be/bk2YzPO1Blw>

Cadernetas Agroecológicas: registrar é saber



Lúcia na horta, Ocupação Tomás Balduino / Ribeirão das Neves (MG). Foto: Lucas Bois

Em maio deste ano, as agricultoras e processadoras do núcleo Campo Cidade da Associação Horizontes Agroecológicos e as agricultoras que integram algumas das Unidades Produtivas Coletivas Comunitárias atendidas pela Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional (SUSAN/PBH), iniciaram o processo de anotação na Caderneta Agroecológica com o apoio do grupo AUÊ! - Estudos em Agricultura Urbana (UFMG). A Caderneta Agroecológica é um instrumento político-pedagógico desenvolvido pelo Centro de Tecnologias Alternativas da Zona da Mata (CTA-ZM) que mensura a produção monetária e não monetária das

mulheres, incorporando a perspectiva de gênero nos agroecossistemas.

As anotações na Caderneta e o grupo de mulheres que se formou para trocar saberes, vivências e experiências, são ações que ajudam a valorizar e a combater a histórica invisibilidade do rico e diverso trabalho das mulheres na agroecologia. Ao registrarem o que consumiram, doaram, trocaram e venderam, toda essa riqueza proveniente da sociobiodiversidade é revelada, contribuindo para movimentos de enfrentamento aos machismos, aos racismos e para a valorização dos trabalhos desempenhados pelas agricultoras e processadoras em território urbano/metropolitano.



Cadernetas Agrocológicas. | Foto: Lorena Anahi



Lúcia Rodrigues de Souza, agricultora urbana da ocupação Tomás Balduino, em Ribeirão das Neves (MG), nos conta um pouco sobre como está sendo o processo com as Cadernetas:

Através das cadernetas, eu passei a saber, a entender aquilo que eu faço, o que gasto, o que ganho, com base no que produzo, faço na horta e em casa. Eu não anotava nada antes, então assim, era tudo “pra lá e pra cá”, e com a caderneta não, com ela você vai pensando tudo aquilo que você fez. Hoje eu fiz isso, hoje eu fiz aquilo, eu gastei isso, eu economizei isso, eu produzi isso, meu tempero, consumi alface e couve da horta, consumi ovo do meu quintal, a carne do meu quintal (as minhas galinhas), eu vendi meus ovos.

As dificuldades e desafios são as anotações. Como eu não tenho um grau de estudo mais elevado, pra eu ficar anotando as coisas é um pouquinho complicado, mas a gente vai tendo mais criatividade, mais aprendizado para continuar escrevendo, continuar anotando para fazer as coisas direito.

Lúcia também fala sobre a relação entre a agroecologia e as mulheres, bem como os desafios enfrentados: *Para mim a agroecologia tem a ver com as mulheres em relação ao cuidado, a sabedoria, o conhecimento, a dedicação, tudo isso envolve a mulher. O desafio que a gente, mulheres, tem na agricultura é mesmo o reconhecimento da sociedade.*



Tecnologias lunares

Em seu giro em torno da Terra, a lua passa por diferentes fases: nova, ao se encontrar com o sol; crescente, aumentando a cada dia sua luz refletida; até atingir seu ápice de cheia; e então se esvazia na minguante. Seu ciclo dura em torno de 29 dias, assim como também é, em média, o ciclo menstrual.

Estudos e observações revelam que a lua exerce influência na terra, na natureza e em nós, regendo principalmente as águas - elemento que representa as nossas emoções. Conectar-se com a lua e entender o seu ciclo colabora para estreitar os vínculos com a natureza e pode ser uma potente ferramenta de autoconhecimento. Cada fase da lua se apresenta como uma oportunidade para praticar e trabalhar diferentes aspectos de nossas vidas.

A partir de uma visão astrológica, compartilhamos informações sobre as influências que a lua pode exercer no nosso processo criativo, na agricultura e na lunação interna (ciclo menstrual). Importante dizer que a nossa lunação interna nem sempre estará sincronizada com a lua no céu, isso não é um problema.



○ LUA NOVA

»» Lunação interna: Fase Menstrual

Arquétipo: A Bruxa ou a Anciã

Magia dessa fase: limpeza, intenção, introspecção, vazio, sonho, cura.

Na fase anciã, manifestamos a energia do inverno, de recolhimento e pausa, temos menos energia física e nossa força está voltada para dentro. Esse é um período propício para nos recolhermos e conectarmos com o nosso espaço sagrado interno.

»» **Processo criativo:** Momento de novos inícios, de decidir e plantar objetivos e intenções.

»» **Na agricultura:** A força gravitacional da lua atrai as águas, e assim a seiva das plantas, para baixo, para as raízes. Os últimos dias da fase minguante e primeiros da nova são propícios para plantio e coleta de raízes, bulbos e tubérculos, podas de troncos e colheita de madeiras e bambus. Dos últimos dias de nova aos primeiros de crescente é um bom momento para plantar hortaliças folhosas como couve, alface, rúcula, acelga, entre outros.



☾ LUA CRESCENTE

»»» **Lunação interna:** Fase pré-ovulatória

Arquétipo: A donzela e a caçadora

Magia dessa fase: dinamismo, radiância, independência, determinação.

Na fase pré-ovulatória, após o fim da menstruação, manifestamos a energia da primavera, de início de um novo ciclo, de esperança e inspiração. Podemos nos sentir mais dispostas, energizadas e ativas fisicamente e também mais confiantes e independentes, com uma energia extrovertida e dinâmica.

»»» **Processo criativo:** Momento de cuidar e se engajar no plantio feito na lua nova. Conectar, comunicar e agir.

»»» **Na agricultura:** À medida que a lua cresce no céu a seiva sobe em direção às partes superiores das plantas. Nessa fase o crescimento vegetativo é potencializado, assim podas para produção de matéria orgânica e crescimento são favoráveis. Propício para plantio daquilo que se desenvolve para fora da terra, que dá frutos e flores: como tomate, milho, abóbora, brócolis, entre outros.



LUA CHEIA

»»» **Lunação interna:** Fase ovulatória

Arquétipo: A mãe

Magia dessa fase: amor, cuidado, nutrição, intensidade, plenitude.

Na fase ovulatória, momento de maior fertilidade, manifestamos a energia do verão, de extroversão, atratividade, celebração e partilha. É uma fase abundante, tempo de colocar os projetos no mundo, de celebrar as colheitas. As emoções, nossas águas internas, podem ficar mais à flor da pele, e com toda luz que essa fase traz, conseguimos encarar tudo com mais clareza e nitidez.

»»» **Processo criativo:** Momento de observar, celebrar e colocar luz sobre o processo.

»»» **Na agricultura:** A seiva fica concentrada na parte superior das plantas. É ideal para colheitas das folhas e flores, os princípios ativos estão mais concentrados nessa fase. As plantas ficam vulneráveis ao ataque de insetos e doenças, então não é recomendado manejos severos e plantios.



☾ LUA MINGUANTE

»»» **Lunação interna:** Fase pré-menstrual

Arquétipo: A Feiticeira

Magia dessa fase: sensualidade, discernimento, transmutação, liberação.

Na fase pré-menstrual, momento de finalização do ciclo, manifestando a energia do outono, de retorno à intimidade, de identificação das sombras e desapegos. Os desconfortos, angústias, irritabilidade que surgem nessa fase revelam aspectos que precisam ser reavaliados e transformados em nossas vidas.

»»» **Processo criativo:** Momento de revisar, organizar, limpar e liberar espaço. Deixar a mente livre.

»»» **Na agricultura:** A lua vai se esvaziando e a seiva descendo em direção às raízes. É tempo das coisas que estão debaixo da terra; adubar o solo, colher e plantar raízes, bulbos e tubérculos: como mandioca, inhame, beterraba, cebola; colher madeiras e bambus.



Fontes e referências:

- **Mandala lunar** @mandalalunar
- **Arte de ser cíclica > laboratório de tecnologias lunares, idealizado por Carolina Antunes** @carolnajanela
- <https://jardimdomundo.com/plantar-pelas-fases-da-lua/>
- <https://alimentacaoemfoco.org.br/fases-da-lua-agricultura/>

APROFUNDAMENTO

A UTOPIA, ALÉM DE SONHADA,
PRECISA SER COTIDIANAMENTE CONSTRUÍDA.

Quais as conexões você compreende que existem entre agroecologia e a agricultura urbana e feminismo? Quais são as lutas, as potencialidades e os desafios?



A gente parte da cidade do Rio de Janeiro que é, em seu plano diretor, 100% urbana, e que não reconhece a agricultura enquanto uma atividade produtiva. A invisibilidade de um trabalho e a invisibilidade de atividades produtivas servem muito bem a esse modelo de desenvolvimento e provoca as piores situações de exploração e de acúmulo de capital e riqueza. O nosso primeiro desafio é afirmar que na cidade de onde a gente fala tem agricultura e tem produção de alimentos e que essa agricultura não é qualquer agricultura: ela é agroecológica e ela é urbana.



Quando a gente começa o processo de mapeamento de iniciativas econômicas, solidárias, produtivas - que a gente chama de agricultura urbana, agroecologia, a gente chega aos quintais produtivos, e a gente percebe que essas iniciativas são tocadas majoritariamente por mulheres.



A gente não está falando só de produção de alimentos, está falando da produção de alimentos saudáveis em uma cidade que não reconhece essa produção e está falando sobretudo do trabalho invisível das mulheres, que é esse trabalho do cuidado, de reprodução e de produção da vida. Então para nós é impossível afirmar o exercício da agroecologia, sobretudo da agricultura urbana, se a gente não reconhece e visibiliza o lugar que as mulheres têm nesse trabalho, nessa atividade produtiva e nessa economia que é política, embora invisível. Aline Lima, Instituto Políticas Alternativas para o Cone Sul (PACS)

Qual a importância das mulheres na defesa dos territórios e dos bens comuns?

As mulheres têm uma relação intrínseca e indissociável com o território onde habitam. Nas práticas cotidianas, nas paisagens e curiosidades dos territórios, é possível encontrá-las, profundas. Nada que acontece a um território deixa de ser sentido pelo corpo de uma mulher, que faz daquele lugar morada. Os impactos que são causados pelos megaprojetos de desenvolvimento, pelos megaempreendimentos em geral, afetam não apenas o cotidiano, como também o corpo e a maneira de ser e estar no mundo dessas mulheres.

Não só as mulheres são as mais afetadas, sobretudo as mulheres negras, nessas ações arbitrárias desse modelo de desenvolvimento, como também somos nós que estamos à frente de todas as resistências



territoriais. As mulheres que habitam esses lugares sacrificados, sentem de forma muito particular as lutas territoriais, uma vez que seus corpos vivem a opressão estrutural, seja do racismo, seja do patriarcado. No dia a dia desses constantes embates a gente entende a agroecologia, por exemplo, como um ponto de fortalecimento, como um modo de vida em contraponto às opressões e as pressões do qual o capital, o estado, em suas múltiplas facetas vigoram no território.

A prática ancestral da agroecologia é passada a milhões de uma mão para outra, de um ouvido para o outro, a cada semente compartilhada. A gente diz que ela resistiu à desumanidade dos navios na diáspora e à brutalidade do roubo das terras indígenas. É uma prática insurgente, viva, que atravessa gerações, como maneira de perpetuar a vida para além da dureza do concreto. Esta prática é trazida sobretudo através das mãos das mulheres, desses povos insurgentes que insistem em afirmar a vida frente a um cenário de morte.

A própria relação de pertencimento de uma mulher com o seu território está na direção e na luta pelo comum, ela já é comunal em seu cerne. Nós mulheres, sobretudo mulheres negras, não estamos em um mundo que foi feito para nós. Nossa vida insurgente e resistente, construindo vida em meio ao concreto da cidade já é uma prova concreta da nossa luta cotidiana pelos bens comuns e pelo bem viver. Aline Lima, Instituto Políticas Alternativas para o Cone Sul (PACS)

No dia 25 de julho, celebramos o Dia Internacional da Mulher Negra, Latino-americana e Caribenha, relembrando a luta da líder quilombola Tereza de Benguela. Você pode nos falar um pouco so-

bre como as desigualdades e violên-

cias se expressam de forma mais

acentuada sobre mulheres ne-

gras e sobre a importância da

luta antirracista ser cada vez

mais afirmada pelo movimento

agroecológico?



Neste dia a gente lembra da luta da líder Tereza de Benguela, que viveu no Mato Grosso no século XVIII e liderou o quilombo de Quariterê, e que traz com sua prática política e com sua vida muito do que segue inspirando mulheres negras por todo Brasil e América Latina a construir seus processos de resistência, a lutar pelos seus direitos e a combater as desigualdades que recaem majoritariamente sobre as mulheres negras.

Horta apoiada pelo PACS na Ocupação Aliança com Cristo do MTST (PE), em Recife.
Foto: Larissa Brainer MTST (PE)

Muitos estudos mostram que quem mais lida com a violação de direitos, com a violência e com a desigualdade no Brasil são as mulheres negras. Isso vem desde o processo de colonização, de racialização imposto pela branquitude e que diz sistematicamente que vidas de pessoas não brancas valem menos. Quando consideramos também a perspectiva patriarcal desse sistema, percebemos que são as mulheres, sobretudo as mulheres negras, quem ficam na base dessa pirâmide, é quem mais arca com os prejuízos desse modelo de desenvolvimento.

*Quando a gente fala dos racismos, é importante re-
tomar que aqui na América Latina, antes da chega-
da dos europeus, o continente era conhecido por Abya
Ayla e ocupado por povos indígenas que têm uma
relação com a terra totalmente diferente do que passa
a acontecer a partir da chegada dos europeus. E quan-
do os europeus “arrancam” povos negros de África
para escravizar, para torturar, para matar, e quando
extermina os povos indígenas, é esse o momento cru-
cial para gente falar em racialização no Brasil. É esse
o momento em que de muitas formas é dito que vidas
brancas valem muito mais do que vidas negras e do
que vidas indígenas, e que muitos dos saberes indíge-
nas e negros, desse tempo, são apagados.*



Horta apoiada pelo PACS na
Ocupação Aliança com Cristo
do MTST (PE), em Recife.
Foto: Larissa Brainer | MTST (PE)

*Como a agroecologia trata também da valoriza-
ção dessas práticas, é impossível a gente falar em
agroecologia sem falar em luta antirracista. Por que
isso não é coisa do passado. Atualmente também
são as comunidades quilombolas, as comunidades
negras, as comunidades ribeirinhas, as comunidades*



indígenas que estão construindo cotidianamente alternativas para esse sistema que a gente vive, que passa também pelo sistema agrícola.

Uma frase já conhecida no movimento: “Se tem racismo, não tem agroecologia”, é uma forma de reiterar que existe um processo de opressão histórica que dura e que se perpetua, que se renova, que se agrava e que isso tem tudo a ver com a construção da agroecologia no Brasil.

É impossível pensar um processo que se expanda, que cresça, que avance no campo da agroecologia, se a gente não se dedicar a entender qual é a função central que o racismo ocupa nesse sistema atual de morte que a gente vive e o quanto as pessoas negras e indígenas são parte fundamental na construção da base daquilo que a gente pode pensar como sementes de mundos possíveis, de mundos vivíveis. Rafaela Dornelas, Instituto Políticas Alternativas para o Cone Sul (PACS)

Entrevista realizada com Aline Lima e Rafaela Dornelas, colaboradoras do Instituto Políticas Alternativas para o Cone Sul (PACS). O PACS é uma instituição que, há mais de 30 anos, se assume e se soma na luta anticapitalista, com uma importante identidade latino-americana, tornando-se pioneira e árdua defensora na luta pela integração dos povos.

#RECEITA COM PLANTAS E ALIMENTOS

Banho de assento



*Essa receita foi
compartilhada por
Nair Jovita de Miranda,*

Foto:
Carina Aparecida

terapeuta naturalista nascida no município de Santa Bárbara (MG), na região da Serra do Caraça. Desde criança, Nair se trata com plantas medicinais, a partir do conhecimento dos seus pais e de um tio curandeiro. A partir daí, surgiu o gosto por trabalhar com plantas medicinais. Desde 2017, Nair já atendeu cerca de 200 pessoas, a maioria mulheres trabalhadoras do campo, no Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Santa Bárbara, utilizando ervas cultivadas na sua horta ou colhidas na mata ou na beira de lagoa. Ela destaca que as plantas medicinais não tratam somente de uma doença, mas da pessoa como um todo. Comenta que a parte ginecológica da mulher além de gerar filhos, gera vida, criatividade e vitalidade, e pode ser afetada com toda a sobrecarga de energia do dia a dia. Portanto, é importante cuidar com carinho dessa parte, que ainda é um tabu.

O banho de assento indicado por Nair é feito com o alecrim do campo, a alfavaca e a panaceia e já deu ótimos resultados no tratamento de corrimentos vaginais. Além disso, o banho contribui para revigorar a criatividade. O banho de assento também pode ser feito com outros tipos de ervas, como a sálvia, a lágrima de nossa senhora e a malva branca.

INGREDIENTES:

- 1 copo de cada erva picada (alecrim do campo, alfavaca e panaceia) - frescas ou secas
- 2 litros de água
- 1 panela com tampa
- 1 bacia (evitar as de alumínio)

MODO DE FAZER:

Colocar um copo de cada erva picada para ferver em dois litros d'água. Deixar ferver tampado em fogo baixo por 5 minutos. Desligar o fogo, coar a água e colocar em uma bacia.

MODO DE USAR:

Medir a temperatura da água e sentar na bacia, de modo que as partes íntimas fiquem imersas no chá, durante 15 a 20 minutos.

#SELIGA

Conheça outras experiências desenvolvidas por mulheres.



Articulação Embaúba > A Articulação Embaúba reúne Parteiros, Benzedoras e Raizeiras da Região Metropolitana de Belo Horizonte em defesa da saúde popular e da biodiversidade.



 <https://www.instagram.com/embauba.rmbh/>

 https://www.youtube.com/channel/UCDw_oD8ziVFGoCV-GONHG7mA



Coletivo Naiá – Mulheres em Círculo > O Mulheres em Círculo é um projeto do Coletivo Naiá que visa reconhecer, fotografar e mapear iniciativas de mulheres que de alguma forma fortalece outras mulheres em Belo Horizonte.



 <https://www.mulheresemcirculo.com/>



Mulheres da Quebrada > Mulheres da Quebrada é uma coletiva de mulheres que atua pelo cuidado e garantia de saúde de outras mulheres, residentes no Aglomerado da Serra, em Belo Horizonte.

 <https://www.instagram.com/mulheresdaquebrada/>

 https://www.youtube.com/channel/UCDw_oD8ziVFGoCV-GONHG7mA

 <https://www.facebook.com/mulheresdaquebrada/>

 <https://evoe.cc/mulheres-da-quebrada-rede-de-apoio-e-a-feto-vinda-de-dentro-da-comunidade>





Mães Gentis > Coletivo de mulheres que oferece produtos artesanais e saudáveis e fomenta o empreendedorismo em Raposos (MG).

 <https://www.instagram.com/maes.gentis/>

 <https://www.youtube.com/watch?v=NOcUI8KLvH4>

VÍDEOS E PODCASTS



Semeando Vida - Mulheres em Minas Gerais: Saberes Ancestrais e Práticas Integrativas de Saúde > Durante o IV ENA, mulheres se reuniram e refletiram sobre o que é saúde e a importância das práticas integrativas em todas as dimensões de cuidado.



 <https://www.youtube.com/watch?v=HMQ5P5Z-89U>



Rio da Vida das Mulheres - Plenária das Mulheres no IV Encontro Nacional de Agroecologia > A agroecologia no município de Santa Bárbara transforma vidas e paisagens, impulsionando a produção de comida de verdade e a construção do bem-viver Bacia Hidrográfica do Rio das Velhas.



 <https://youtu.be/HRQk1mSWrTs>



Territórios da Agroecologia || Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas (REDE) - MG > A agroecologia no município de Santa Bárbara (MG) transforma vidas e paisagens, impulsionando a produção de comida de verdade e a construção do bem-viver. da Bacia Hidrográfica do Rio das Velhas.



 <https://youtu.be/HRQk1mSWrTs>



Rio da Vida das Mulheres - Plenária das Mulheres no IV Encontro Nacional de Agroecologia >

Mística que reforça a história, a memória e a participação fundamental das mulheres no movimento agroecológico. A voz, a força e o protagonismo são todos delas.



 <https://youtu.be/6KqYg8e-n20>



Marcha das Margaridas - 20 anos >

Resgate das primeiras lutas das mulheres do campo, da floresta e das águas pelo direito à Previdência, à sindicalização e por participação no movimento sindical.



 <https://youtu.be/mW883YU8QGA>



Campanha Pela Divisão Justa do Trabalho Doméstico >

Vídeo animação traz o debate da urgência e a necessidade de dividir as responsabilidades no âmbito da casa e familiar.



 <https://youtu.be/ov0Ar44SuzA>

PODCAST



Saberes em autogestão >

Quinto episódio do podcast Saberes em Autogestão, com o tema Agroecologia e Agricultura Urbana, realizado pelo Instituto PACS.



 <http://pacs.org.br/noticia/podcast-saberes-em-autogestao-agroecologia-e-agricultura-urbana/>

REALIZAÇÃO:



Fique por dentro das nossas iniciativas,
acompanhando nossas Redes:



 <https://www.facebook.com/rededeintercambio>

 <https://www.instagram.com/rededeintercambio/>

 <https://www.youtube.com/rededeintercambio>

PARCEIROS
DA EDIÇÃO:



ESCOLA MUNICIPAL
PROFESSOR PAULO FREIRE

GRUPO DE MULHERES
DE BONFIM

APOIO:

ECOFORTE

Programa de Fortalecimento e Ampliação das Redes
de Agroecologia, Extrativismo e Produção Orgânica



17.227 - AGRICULTURAS NA METROPOLITANA:
CONSTRUINDO O CONHECIMENTO AGROECOLÓGICO

Belo Horizonte | Minas Gerais
Convênio celebrado em 14/03/2019

MISEREOR
DAS HILFSWERK

Brot
für die Welt

Pão para o Mundo –
Serviço Protestante
para o Desenvolvimento

FICHA
TÉCNICA
DESSA
EDIÇÃO

Redação e transcrição: Angélica Almeida, Anna Salles, Laura Barroso,
Lívia Pereira, Lorena Anahi, Marina Coimbra.

Projeto gráfico e diagramação: Sylvania Vartuli

Imagem de capa: Carolina Lopes @carol.lopesfotografia