

BOLETIM MULHERES. JOVENS E GRIÇOS

Edição Nº 5 - Abril, 2023



Conectando Resistências afetos e autocuidado



Resistências
em nossos territórios

Páginas 5 a 11

Cuidar-se com afeto

Páginas 12 e 13

E pra você, o que
é autocuidado?

Páginas 14 a 18



Mas um punhado de folhas sagradas
Pra me curar, pra me afastar de todo mal
Para-raio, bete branca, assa peixe
Abre caminho, patchuli

Para-raio

Para afastar o mal

Para afastar a inveja

Para atrair o amor

Para atrair o que for bom

“Banho de Folhas”, Luedji Luna

Quem falou que eu ando só?

Nessa terra, nesse chão de meu Deus

Sou uma mas não sou só

“Povoada”, Sued Nunes



Eu vim do corpo da minha mãe

Ela me deu semente boa

Nutre meu corpo

Se espalha em bênçãos

Sou plantadeira de semente boa

Sou plantadeira de semente boa

“Plantadeira”, Isadora Canto

Ficha Técnica

Conhecimentos compartilhados por

Verdejar Socioambiental / Arranjo Local da Serra da Misericórdia: Rosane Miranda (Negra Rô), Larissa Cristina, Josefa Santo e Adriana Regina

Pilar, Duque de Caxias: Vanessa Negreiros, Janete Passos, Hely Felício e Valquíria Leite

Geneciano, Nova Iguaçu: Rosemilda Gonçalves, Rosinéia Soares, Rutielen Braz, Alzenaide Talita, Vânia de Souza, Aldeny Balthazar e Alzenir Fausto

Centro de Integração na Serra da Misericórdia (CEM) / Arranjo Local da Penha: Evelin Dias, Ana Paula dos Santos, Cleane Martins, Katia Regina, Leoildes Xavier, Rosangela Maria, Sandra Regina e Cleane Martins

Espaço Democrático de União, Convivência, Aprendizagem e Prevenção (EDUCAP): Lucia Cabral

Oca dos Curumins: Tia Bete

Parque Marilândia: Maria Odete de Almeida e Ana Paula

Mulheres de Pedra: Leila de Souza Netto, Nair Maria Silva, Glauca Cardoso, Jorgete Barbosa e Anny de Paula

Horta da Brisa: Dona Leda

Gt Mulheres Programa de Agricultura Urbana da AS-PTA: Ana Carolina Milanez, Josiane da Silva Fausto, Kizzy Martins, Letícia Ribeiro, Mariana Portilho e Marina Pellegrini

Facilitação Gráfica

Bianca Santana

Diagramação

Gabriel Amorim

Imagens

Ana Letícia Daflon

Coordenação editorial, organização, revisão e compilação

Mariana Portilho, Yasmin Abreu e Bruna Távora



Resistências em nossos territórios



“Luto pela saúde, pela floresta e pela paz.”

Leoides Xavier



“A minha luta no meu território é pelo direito de ir e vir sem ser importunada.”

Negra Rô

“Minha luta dentro do meu território é para que os que ali moram possam reconhecer seu valor, seus direitos e deveres. Quero que eles tenham conhecimento de sua liberdade enquanto indivíduos. Para isso, usamos a educação como fator principal, seguido da cultura, do esporte e de trabalhos com o meio ambiente.”

Tia Bete



“Minha luta é ser mãe solteira, temos muitas barreiras, mas é gratificante no final. Ver todo mundo sendo educado: mães e pais e eu, que já sou avó. Eu creio que com a ajuda da AS-PTA iremos fazer um grande trabalho. A luta continua. Eu sou feliz, guerreira, esperança, bondade, amor, negra, sol, luz.”
Janete Passos

“Plantar e colher. Comer e ter saúde. Viver é um direito meu.”

“A luta do nosso território é a luta da água. Está sendo muito difícil, mas não desistimos.”



“Fazer agroecologia no meio urbano.”



Nair Maria



Evelin Dias



Alzenir Fausto



Vanessa Pilar

“Temos o desafio de unir mulheres e garantir os seus direitos. Trazer a diversidade de conhecimento e fazê-las se reconhecer enquanto sujeita de direitos. Desafios de romper com o racismo e o machismo estrutural.”



Ana Paula

“Moro no Alemão e não encontro apoio com relação ao lixo. Minha luta ocorre na mobilização na minha comunidade e na mobilização na horta.”

Josefa Santos





“Luto contra a desigualdade social; por uma política justa para as mulheres; contra a fome; por mais educação de qualidade para as mulheres.”



Marina Pellegrini

“Nossas lutas geradoras enquanto Coletiva Mulheres de Pedra é defender e lutar por causas e questões femininas em nosso território.”



Josiane da Silva (e Estevão)



Anne Martins



Sandra Regina

“Nossa luta é pela conscientização das companheiras, ajudando na identificação de suas demandas. São lutas e disputas no território com o poder local. É também luta pela educação para a cooperação mútua, pensando na geração de renda em Redes de apoio para mulheres, buscando a autonomia.”

Adriana Regina



“Na verdade, ainda não tenho uma luta em meu território. Mas gostaria muito de lutar pela paz onde moro há mais de 30 anos, porque a violência e o tráfico nos ameaçam. Outra luta que pretendo também praticar está ligada a um trabalho próprio, plantando, colhendo e vendendo.”



Ana Santos

“União e sabedoria. Caso ninguém tenha lhe dito hoje: Você é bonita. Você é amada. Você é forte. Você é suficiente. Feliz dia da mulher.”



“Nossas lutas são tantas. Mas posso enfatizar a luta pela saúde mental da comunidade, pela igualdade de gênero e pela preservação do meio ambiente.”

Glauca Cardoso



“Lutas dos territórios das mulheres da Zona Oeste: lutamos contra as injustiças sociais (ambiental, cultural, agroecologia, pesca mansa), por políticas públicas, transporte, saúde, educação, e contra os milicianos, pois para empreender qualquer coisa tem que pagar!!”

“Em nosso território a luta é pela água. Quando chove, as ruas ficam muito cheias, trazendo doenças para todas as pessoas.”



Ana Letícia

“A nossa luta é com atividades que envolvam o núcleo familiar, principalmente as crianças. Esse é um apoio para quem fica na linha de frente, sendo a voz do projeto do bem.”

“Luto para comunicar agroecologia.”

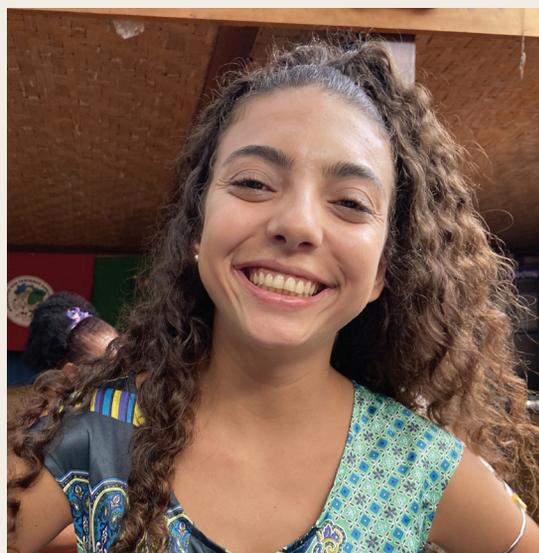


Ana Carolina Milanez

“Minhas lutas no território de Pedra de Guaratiba são contra a violência, o machismo e o silenciamento. Por causa da falta de verba para as realizadoras locais, luto pelo incentivo e financiamentos para as mulheres do território e projetos. Nosso foco é no saneamento básico, e no fortalecimento da gestão de resíduos. Protagonizar o mangue.”



Jorgete Barbosa



Anny de Paula

Cuidar-se com afeto



Mandala Verde
CRIAÇÃO AFETOS
de ervas
essenciais



MEL, CANELA, BRUNHELA
E ÓLEO DE GIRASSOL
BASES BRANCA E
GLICERINA

VAL: SET / 2023





Para fazer o seu próprio escalda pés:

Escolha as ervas. Se usar ervas secas, colocar um pouco mais de sal; no caso das frescas ou molhadas, colocar uma quantidade menor do mesmo. Use mais ou menos 3 porções ou 3 colheres de sopa de erva. Geralmente se recomenda fazer no final da tarde/noite, para relaxar e descansar.

Para fazer em casa: encontrar as propriedades que busca nas plantas disponíveis no quintal ou na feira, pesquisando na internet ou na troca de saberes com outras companheiras.

Tem plantas que algumas mulheres grávidas não podem usar, como camomila e arruda, pois podem ser abortivas. Mas podem fazer com ervas suaves, como erva-doce, cidreira e capim limão.

O tempo para o escalda pés é de 15 a 20 minutos se for quente, e até 30 minutos se for água fresca. Se passar disso, pode gerar o efeito contrário.

Quantas vezes na semana? Não tem limite, é o autocuidado da higiene mental.

E não posso colocar meu pézinho junto com o dela não? Não, não pode. Cada uma tem sua energia.

As mulheres permanecem sentadas e tiram os sapatos para receber o escalda pés que, por conta do dia caloroso, foi feito com água fria, para refrescar.

“Quando tá calor tem que ser água fresquinha mesmo. Uma vez fiz com água quente e fiquei que nem uma louca queimando. Depois relaxei, mas passei muito calor.” Negra Rô

É pra você, o que é autocuidado?





Dona Rosa



Vania de Souza

“Cuidar de mim mesma é o autocuidado.”

Dona Leda



Kizzy Tupã

“Aprendemos a cuidar do outro e não a cuidar da gente, mas o bom de estarmos em coletivo é aprender a cuidar da gente, afinal, quando a máscara [do avião] cai, primeiro colocamos em nós e depois no outro.”

Adriana Regina

“Autocuidado no início de tudo é nossa mente conectada com a natureza, com nosso coração e com o meio ambiente, porque fazemos parte dele como seres humanos. Cada um tem sua percepção do autocuidado, mas eu tento começar pela cabeça. Depois vem o resto, até o pé.”

Gláucia Cardoso



Valquiria Pilar



Rosa Gonçalves



Rosinéia Soares

“O autocuidado é um olhar que você tem que ter pra dentro de si, pensando no seu corpo, seu organismo, no seu contexto. Para isso a gente tem que colaborar com o próprio bem-estar. Às vezes a gente cuida mais do outro: a gente que trabalha com outros tem a tendência de se esquecer. Quando a gente vê, já está bem avançado [o problema] porque o autocuidado deveria ser feito antes. O autocuidado vai contagiando, começa comigo, depois vai contagiando outras pessoas.”

Lúcia Cabral



“Compreendi que uma forma de cuidar de mim foi aprender a também dizer “não”. Nós mulheres caímos na armadilha de sempre ter que dizer sim. Acho que comecei a praticar o autocuidado quando passei a respeitar o meu limite.”

Mariana Portilho



Aldeny Balthazar
e Rutielen Braz



Letícia Ribeiro (e Lorenzo)



Alzenaide Talita

“Eu sempre ensinei às minhas filhas a dizer não, para não serem obrigadas a dizer sim para qualquer coisa. Se amar antes de qualquer coisa, se respeitar.”

Leila de Souza Neto



“O autocuidado está em tudo, até nos passos que damos na rua. Quando se tem filho, o pai sabe cuidar tanto quanto a mãe. Mulher não tem que chegar em casa cansada e ainda ter que dar carinho e amor, não. Eu tenho o tempo todo com eles. Quando chego em casa é meu momento de descansar, de relaxar. Depois que descanso, tomo banho, aí sim, pergunto às pessoas ‘o que você quer, meu amor?’ Se vocês guardarem uma hora do dia para isso, a cabeça de vocês vai aflorar.”

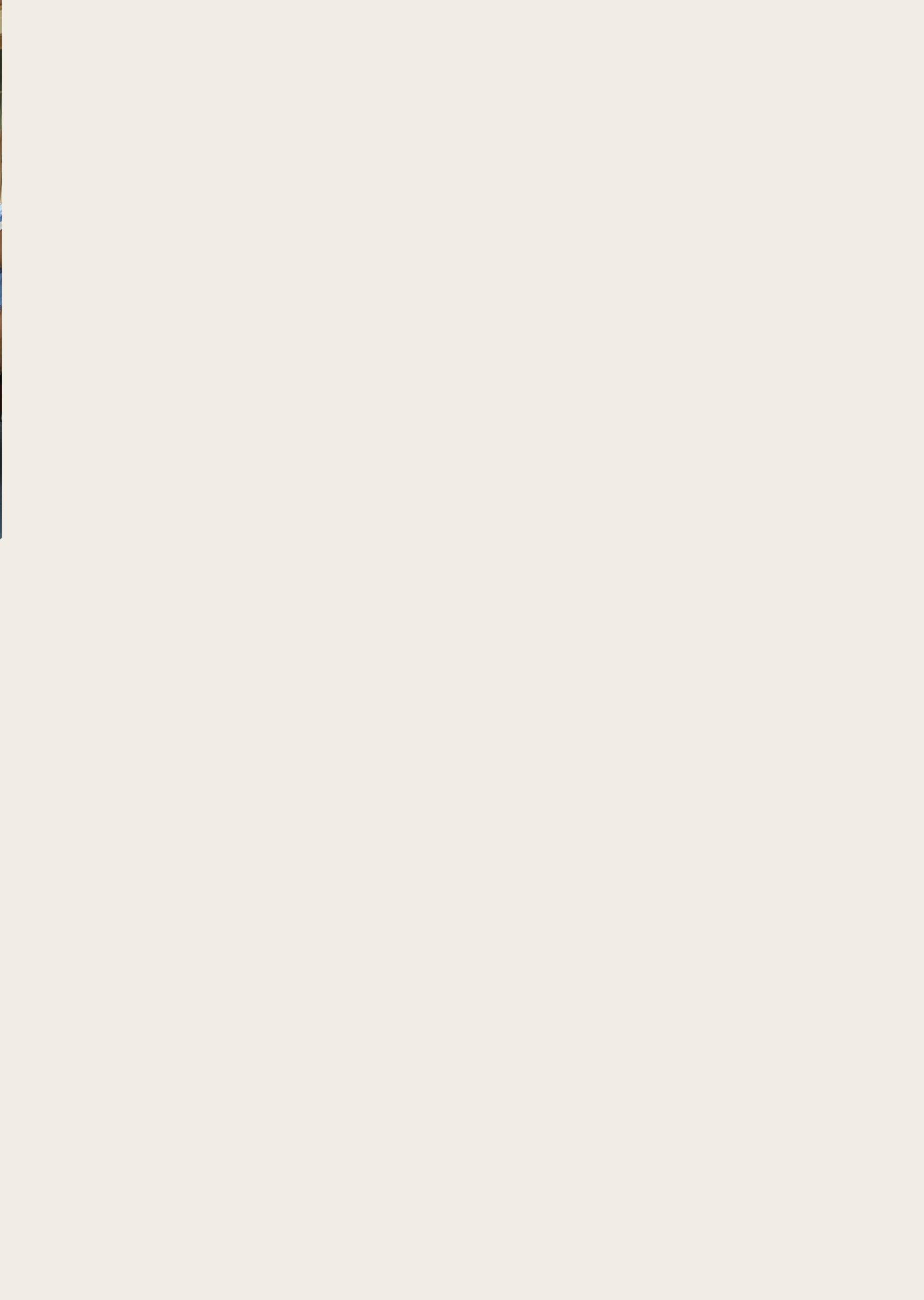
Larissa Cristina



Monica Ferreira







REALIZAÇÃO



APOIO



PARCERIA

