

Tecnologias sociais na Serra da Misericórdia

AGROECOLOGIA

CULTIVANDO SAÚDE E
BEM VIVER NAS FAVELAS



Sumário

Apresentação do Projeto

3

Tecnologias Socioambientais

9

Agricultura Urbana

11

Cestas Cuidar-se: Práticas Comunitárias em Saúde Popular

17

Cozinhas de Saberes e Sabores da Serra da Misericórdia

27

Autoconstrução de Cisternas na Favela: Busca por Segurança Hídrica

39

Educomunicação e Mídias Digitais

44



Apresentação do Projeto

O Projeto **Agroecologia Cultivando Saúde e Bem Viver nas Favelas**, realizado pela AS-PTA e a Verdejar Socioambiental foi aprovado na chamada pública para apoio às ações emergenciais de Enfrentamento à Covid-19 nas Favelas do Rio de Janeiro, como parte do Plano homônimo da Fiocruz, de 2021. O objetivo do projeto foi contribuir para a resiliência da favela frente à pandemia de covid-19 e às vulnerabilidades socioambientais, alimentares e sanitárias acirradas nesse contexto, com foco em: i) ações emergenciais; ii) ações estruturantes e iii) ações de comunicação. A partir das ações realizadas, esse projeto amplia os esforços da Verdejar e seus parceiros no cultivo de tecnologias socioambientais de baixo custo na favela. O projeto foi iniciado em setembro de 2021 e se encerra





em fevereiro de 2023, com atuação em 5 favelas da zona Norte da cidade do Rio de Janeiro, são elas: Parque Maracá/Juramentinho (Tomás Coelho), Morro do Sapo/Jaqueira (Olaria), Campo do Sargento/Canitar (Inhaúma), Complexo do Alemão/Rua Nova (Ramos), Sérgio Silva/Campos Floridos (Engenho da Rainha).

A cartilha que você tem em mãos é o produto de um longo processo de comunicação. Ela valoriza os saberes populares da Serra da Misericórdia e apresenta as ações que realizamos no nosso projeto com receitas, dicas, informa-

ções, ideias e propostas que você pode levar para a sua família e comunidade. Ela ajuda a gente a “ser mais” e a promover saúde e agroecologia nas favelas!

O Projeto Agroecologia Cultivando Saúde e Bem Viver nas favelas, carinhosamente chamado de “Bem Viver”, contou com as seguintes ações em destaque:

- Distribuição de 100 cestas de alimentos agroecológicos por mês, durante 11 meses. Total 1100 cestas de alimentos agroecológicos, aproximadamente 15 toneladas de alimentos;







- Distribuição de 600 Cestas Cuidar-se: produtos naturais feitos por mulheres para mulheres; para cuidar de quem cuida da saúde das famílias nas comunidades;
- Distribuição de 600 Cestas Curumim, voltadas para atividades com as crianças nas 5 favelas da Serra da Misericórdia;
- Apoio à estruturação de 5 iniciativas locais de produção de alimentos agroecológicos (uma em cada favela), incentivando o aproveitamento de quintais e pequenos espaços e o manejo de resíduos orgânicos domésticos de 100 famílias para o cultivo de alimentos orgânicos;
- Fortalecimento das **autonomias comunitárias** de acesso à água por meio da instalação de **2 cisternas de 16 mil litros** cada para armazenamento de água e autoabastecimento;
- Difusão de informações sobre cuidados de convivência com a pandemia e importância das vacinas, por meio de ações de Comunicação Comunitária nos temas do projeto voltadas para aproximadamente 1000 moradores das comunidades, além de 10.000 pessoas que interagem através das mídias sociais;



- Instalações pedagógicas de cuidados com a covid 19;
- Oficinas temáticas de aproveitamento integral dos alimentos, horta auto irrigável, escalda pés, pomada milagrosa e saboaria;
- Produção de conteúdos digitais para redes sociais: 6 podcasts e 4 vídeos tutoriais.

Esse foia o nosso projeto **Agroecologia Cultivando Saúde e Bem Viver nas Favelas**, com muito prazer estamos juntas, juntos e juntes neste processo maravilhoso que é **semear a agroecologia nas comunidades**.





Tecnologias Socioambientais

Quando pensamos em tecnologia logo nos vem à cabeça os computadores e seus programas, os celulares e seus aplicativos, televisores, eletrodomésticos, carros, motos e uma infinidade de coisas que fazem parte do nosso cotidiano e muitas outras que vemos nos meios de comunicação. Mas sabemos que a tecnologia é algo muito maior do que apenas um objeto ou software e que praticamente tudo que nos cerca pode ser visto como um tipo de tecnologia.

No contexto do capitalismo, a tecnologia tem gerado desigualdades econômicas e sociais, guerras, morte da natureza, perda da qualidade de vida e do bem viver, onde as populações mais impactadas são crianças, mulheres e jovens negros moradores de favelas e outros territórios vulnerabilizados com menos infraestrutura e recursos financeiros.

As Tecnologias Sociais surgem a partir do trabalho e luta por Justiça Socioambiental desenvolvidos por movimentos de base comunitária, organizações não governamentais, coletivos e indivíduos que, para contrapor e resistir às injustiças sociais produzidas e reproduzidas pelo capitalismo, perceberam que não bastava simplesmente desenvolver uma técnica ou produzir um determinado objeto, mas que era preciso considerar e valorizar os saberes locais, os ritmos de vida e as pessoas da base diretamente envolvidas com o problema social em questão, tecer esses saberes com conhecimentos ancestrais e acadêmicos para desenvolver redes de parceria, métodos, técnicas, equipamentos, objetos, sistemas de gestão, sistemas digitais e outras tecnologias que servissem a sociedade mais vulnerabilizada.

A Divisão de Inovação e Tecnologias Sociais da Agência de Inovação da Universidade Federal Fluminense – AGIR/UFF, tem uma definição do que seria Tecnologia Social que muito se aproxima daquilo que acreditamos:

“...a tecnologia pode ser classificada como social quando se propõe a atuar sobre um problema social; quando seus valores estão informados pelo desenvolvimento da sociedade, não do mercado, ou seja, quando a ideia de social se apresenta como alternativa ao capital; quando considera os saberes dos atores diretamente afetados com o problema; quando apresenta baixo custo, é sustentável, reaplicável ou ajuda na promoção da autonomia dos interlocutores envolvidos, sobretudo nos casos onde o acesso aos direitos está em jogo, dentre outras possibilidades.

As tecnologias sociais têm como proposta romper com a hierarquia dos saberes, tornando-os dialéticos, de modo consolidar uma universidade mais inclusiva a partir do diálogo entre o “saber científico” e o “saber local”, bem como responder às demandas dos problemas sociais.”

O projeto **Agroecologia cultivando saúde e bem viver nas favelas** tem como objetivo fortalecer as favelas, dando suporte para que os moradores se organizem cada vez mais através do desenvolvimento de tecnologias sociais de baixo custo nos campos da saúde, segurança alimentar, educação, segurança hídrica e comunicação, e juntos possamos trilhar um caminho para o bem viver nas favelas!

Agricultura Urbana

A agricultura urbana existe desde a conformação das primeiras cidades, quando o adensamento populacional alterou as formas e ritmos de vida e de trabalho, configurando espaços mais reduzidos para a produção de alimentos, ervas medicinais, criações de animais e cultivos de plantas ornamentais e outras. Quintais e pequenos sítios são espaços de reprodução de meios de vida rurais. Situações de crise econômica foram fatores que impulsionaram o aproveitamento de pequenos espaços nas cidades para essa produção doméstica de alimentos. Em especial, mulheres são responsáveis soberanas pelos cuidados das agriculturas urbanas.

A industrialização e o capitalismo urbano vêem os espaços da cidade como locus de especulação imobiliária. Água, terra, energia e recursos naturais são mercadorias nesse contexto urbano surgente. As populações pobres são excluídas e lutam pelo seu direito à cidade, como moradia digna e espaço para lazer, expressão cultural, produção de alimentos e ervas. A agricultura urbana ganha força e expressão próprias, tornando-se uma atividade presente, existente, resistente, mas pouco reconhecida nas cidades e centros urbanos.

Nos últimos tempos, a agricultura urbana vem sendo capturada nas sociedades capitalistas como atividade econômica mercantil, que produz alimentos diferenciados, em uma lógica gourmetizada, visando atender a elites urbanas endinheiradas.

Por outro lado, as populações empobrecidas seguem lutando pelo seu direito à terra, ao morar e plantar nas cidades. Nas favelas a agricultura urbana sempre esteve presente como forma de expressão cultural, garantia de abastecimento de alimentos e remédios caseiros, proteção energética espiritual e resistência.

Cultivar saúde e bem viver nas favelas por meio da agricultura urbana é incentivar que as pessoas experimentem, cultivem seus sonhos e semeiem felicidades. A agroecologia prevê as trocas de sementes e experiências, cultivar alimentos e a fé, colher vida e saúde. Fazer agroecologia nas cidades é expressar nossas raízes culturais indígenas e negras, resistentes e resilientes.

Fazendo Uma Horta Orgânica Em Casa

É possível fazer uma horta em casa mesmo com pouco espaço disponível. Você não vai precisar de muita coisa, vamos lá!

Lugar

Pode ser em um quintal, um terreno, ou mesmo em recipientes como potes de sorvete, baldes furados, vasos sanitários descartados ou outros.

Luz solar

As plantas precisam de sol. Uma horta excessivamente sombreada pode ser ruim. Se há outras plantas ou árvores cobrindo muito o seu espaço disponível para a horta, considere se é possível fazer uma poda.

Terra

Uma terra preta, com cheiro de terra de floresta vai ser a melhor. Mas você pode aproveitar a terra que tiver disponível na sua comunidade. Um pouco de barro, um pouco de terra mais arenosa.... Só cuidado para não pegar terra contaminada, seja com esgoto ou metais pesados, como terra de lixo com pilhas. Se você tiver um terreno e a terra for muito dura, vai ser bom afofar e retirar o excesso de pedras.

Água

As plantas não podem ficar secas demais e nem encharcadas em excesso. Molhar todos os dias pode ser necessário, menos quando chover. Pode ser que na sua comunidade não haja abastecimento regular de água. Nesse caso, aproveitar as águas de chuva pode ser uma boa opção. Para isso, um sistema de coleta e armazenamento. A água de reuso de pias também pode ser uma boa opção.



Sementes e mudas

Muitas mudas podem ser aproveitadas a partir daquilo que compramos no mercado ou sacolão como alimento. E você também pode pedir doação das plantas que vão ser perdidas no sacolão. Por exemplo, tomate e pimentão dá para pegar a semente dos frutos velhos que não serão aproveitados. Cebolinha dá para pegar a parte branca com as raízes e plantar. Hortelã e agrião, dá para usar os próprios galhinhos. Se sua vizinha tem uma touceira de capim limão, pode pedir para ela tirar uma muda do pé. Mamão dá para tirar da semente do mamão que comeu em casa. O mesmo para o abacateiro. Cada planta tem sua característica e vai ser importante você experimentar e perguntar para um vizinho ou vizinha como é o jeito de pegar a muda. Para algumas vai ser importante comprar a semente de saquinhos na casa de plantas. É o caso da alface (depois, você mesma vai aprender a produzir a semente da alface), rúcula, cenoura, etc.

Os cuidados

Plantas são seres vivos e requerem cuidados, carinho e atenção; é importante perceber o que a planta comunica. Os cuidados básicos são:

- **Regas:** Todos os dias, sem encharcar;
- **Limpeza de ervas espontâneas:** Retirar o excesso de plantas que vão nascendo junto com o que você plantou. Mas se liga aí que a maioria das plantas que nascem espontaneamente também podem ser úteis. Perguntar para alguém que entenda de planta qual é o mato que está nascendo junto das suas plantas pode ser importante para não arrancar mudas úteis.
- **Cobertura de solo:** Se você deixar o solo exposto ao sol e às chuvas, vai ressecar, matar a vida da terra e a sua planta vai ficar fraca e possivelmente doente. Por isso, costumamos manter a terra coberta com grama cortada ou outra cobertura natural que evite o excesso de sol e chuva direta sobre a terra. Essa prática é chamada de cobertura morta.
- **Podas:** Plantas costumam aceitar bem e até precisar de podas. As podas têm diversas funções nas plantas, como a retirada de partes doentes, fracas, o rejuvenescimento,





a condução e a facilitação da colheita. Cada planta requer um tipo de poda diferente. Aos poucos você vai aprender os tipos de poda e melhorar a sua produção. Não se preocupe com isso no começo.

- **Outras práticas:** Como amarrios de condução e desbaste você também vai pegar com o tempo. Por exemplo, o tomate é uma planta muito suscetível a doenças, logo, deve-se evitar que o tomateiro fique em contato com o solo, e por isso faz-se uma suspensão da planta amarrando-a a galhos ou mesmo com fitas. Algumas plantas como o chuchu, o maracujá e a uva produzem bem em sistemas de parreiras.

- **Controle de pragas e doenças:** Se o seu cultivo estiver bem ajeitadinho e o solo estiver bem alimentado, provavelmente você não terá muitos problemas com ataques de pragas e doenças. Mas sempre é bom saber que podem aparecer lagartas, formigas e outros insetos e doenças. Muitas vezes lavar as plantas com calda de sabão, fumo de rolo ou pimenta vai ajudar. Biofertilizante da compostagem também pode ser bom. E é na experimentação de cada dia que você vai aprender a reconhecer os bichinhos que visitam a horta e suas características. Procure fazer uma horta bem diversificada, com plantas de cheiro, como o manjericão e o capim limão, e flores como o cravo de defunto e as dalias. Plantas de diferentes tipos, cores, tamanhos, cheiros, a variedade é o grande segredo da horta saudável. E alimente bem o seu solo, essa é a base da horta ecológica.
- **Adubação:** Sempre que puder use adubos orgânicos, como composto orgânico, esterco de animais da região e terra

Que tal aprender a compostar? Assista a esses tutoriais sobre compostagem.



de mata. Você pode reaproveitar todo resíduo orgânico da sua casa (restos de cascas de frutas e legumes, cascas de ovos, borra de café, etc) cavando um buraco e enterrando esses resíduos que, na terra, se transformarão na em adubo. Ou pode montar outros sistemas de compostagem (transformação de resíduos orgânicos em adubo). Com o tempo, você vai querer aumentar a escala da sua produção de adubos e vai buscar na própria comunidade fontes de matéria orgânica aprimorando a produção do seu adubo caseiro.





POMADA
MILAGROSA
P: 01/06/2022
VALIDADE 2 ANOS

ERTURA PARA
Folha de...
M... 1...

SABONETE ARTESANAL
*Refrigerado com...
S... de...*

SABONETE ARTESANAL
...

ESCALDA PÉS
SAL

Cestas Cuidar-se: Práticas Comunitárias em Saúde Popular

Cuidar-se! “Se” significa a gente, de nós mesmo/as. Autocuidado representa o nosso amor e dedicação ao nosso corpo físico e mental, ao nosso indivíduo – palavra que vem do latim “individuus”, indivisível. E ser indivisível é estar conectado. Entender que fazemos parte do todo, de coletivos de pessoas, de plantas, de bichos, de incertezas e sabedorias. Somos coletivos, muitas em um só grupo. Entre elas, o Grupo de Trabalho de Mulheres (GT Mulheres) em meio a tantas outras memórias e indivíduos da Articulação de Agroecologia do Rio de Janeiro (AARJ). Fonte: Cartilha Autocuidado em tempos de reinvenção.

A cesta Cuidar-se foi criada no início da pandemia pelo Grupo de Trabalho (GT) Mulheres da Articulação de Agroecologia do Rio de Janeiro (AARJ), buscando uma forma “de cuidar de quem cuida”. O GT Mulheres criou a Cartilha Autocuidado em tempos de reinvenção. Após a criação da Cesta Cuidar-se, composta de produtos da medicina popular, produzidos pelas mulheres do GT, que passou a ser acompanhada dos nomeados *cadernos acolhedores*, que contém informações sobre prevenção e cuidados com a covid-19 e formas de uso dos produtos da cesta acompanhada de mandalas e desenho e hidrocores para colorir.



Por meio da economia feminista do coletivo, fortalecendo produtoras, terapeutas e artesãs, e, na outra ponta, cuidando de mulheres que estiveram na linha de frente no combate à covid-19 em seus territórios vulnerabilizados, foram entregues mais de 300 cestas Cuidar-se. Através da arrecadação de recursos via campanha colaborativa, essas cestas chegaram a mulheres desde a região serrana do Rio de Janeiro, até mulheres de comunidades tradicionais de Ubatumirim/São Paulo.

Pelo projeto Bem Viver, visando dar continuidade e seguir fortalecendo a economia das participantes do GT Mulheres, foi dada continuidade à entrega das cestas Cuidar-se, tendo sido realizadas 13 entregas durante 17 meses. As entregas foram também acompanhadas de oficinas de autocuidado e valorização de saberes tradicionais sobre as plantas que chegaram às mãos de 600 mulheres das favelas na Serra da Misericórdia e entorno. A partir da roda de conversa com as mulheres realizamos oficina de escalda pés, oficina de pomada milagrosa ou sabonete ecológico, assim se desenrolou a troca de saberes dentro da Serra da Misericórdia.

Na cesta Cuidar-se foram distribuídas tinturas de fortalecimento respiratório, de imunidade e para ansiedade vindas do Sobrado Rural, pomada milagrosa do coletivo Grãos de luz, escalda pés da agricultora Juju da Colher de Pau e da coletiva Mandalla Verde, açafreão em pó também da agricultora Juju, sabão

de mamão verde da Cida da Região Serramar, óleos de automassagem da Val, agricultora urbana do Complexo da Maré e Renata do Espaço Mamífera, ervas frescas colhidas nos quintais das articuladoras territoriais e nas hortas locais durante as atividades na Serra da Misericórdia, e os sabonetes da nossa coletiva de mulheres Verdejantes - Mandalla Verde e Tadzia do ateliê flor da Mata. Seguimos cuidando de quem cuida!

Ateliê Flor da Mata



Espaço Mamífera



Rede Fito Vida



Coletivo Grãos de Luz





ASSOCIADA FAMILIAR E AMIGABILIDADE
PRODUTOS DA GENTY
ESTRADA AGRICOLA JOSE FERREIRA DO ROSARIO, 1000

Receita de Pomada Milagrosa

A potência da pomada é construída pela força fitoterápica das ervas usadas, pelo uso do própolis e da cera de abelha em conjunto aos saberes populares tradicionais e ancestrais, pelas rezas e respeito pela natureza em cada colheita e processo de preparo das mulheres habilitadas para reproduzi-las. Use ervas calmantes para peles sensíveis, anestésicas para dor, cicatrizantes para feridas, anti-inflamatórias para reumatismos, anti alérgicas para picadas de mosquito, além das que agem protegendo de fungos, bactérias e ácaros, conhecidas como fungicidas e bactericidas. Faça uso delas juntas ou separadas de acordo com o que seu corpo precisa e do que tiver disponibilidade.



O que precisa?

- Cera de abelha (10 gramas);
- Óleo de Semente de Girassol (100 mililitros);
- Colher de pau ou de silicone;
- Panela de inox ou ágata (esmaltada);
- Ervas frescas de acordo com a disponibilidade no território.

Exemplos: aroeira, moringa, arnica, erva baleeira, erva de bicho, panacea, tanchagem, confrei, algodão, cânfora, alecrim, manjeriço, alfavaca, camomila, erva doce, colônia, melão de são caetano, terramicina, anador, canela de velho, erva cidreira verdadeira, falsa erva cidreira/ melissa, mentrasto por aí vai.

Como preparar?

1. Em uma panela somente para este uso, coloque a medida de óleo vegetal e as ervas em uma quantidade que no mínimo dobre o volume do óleo na panela.
2. Use fogo baixo, para não esquentar demais pois pode fritar as ervas, acompanhe o montante murchar até esturricar, secar, mas sem queimá-las.
3. No fim do processo, a aparência da mistura com as ervas é uma coloração bem verde, indicando que está no ponto, desde que não estejam queimadas.
4. Em seguida filtre com ajuda de uma peneira de inox e deixe aguardar, enquanto derrete a cera de abelha já ralada ou em pedaço em banho maria. É rápido, não saia de perto.
5. Cera derretida, misture com óleo de ervas ainda quente e ! a pomada milagrosa estará pronta! Envase em recipientes esterilizados com álcool 70% e espere esfriar para usá-la.

Dicas importantes

- A cada 100ml de óleo vegetal usar 10 gramas de cera de abelha. Atenção! O produto natural tem dureza, cor e cheiro alteradas com frequência. Esse valor é uma média, muda de acordo com a qualidade do material do produtor ou fornecedor;
- Não use alumínio em receitas cosméticas ou medicinais, é um material que fragmenta e acumula no produto final;
- O óleo quente demais “frita” as propriedades da plantas, não é bom. Ele precisa guardar as substâncias extraídas com pouco calor. A sua cor forte deve indicar maior concentração de ervas, desde que não estejam queimadas, use fogo baixo/ médio;
- Lave as plantas com atenção. Mas é fundamental secar na sombra ou com um pano. Cuidado para o óleo quente não espirrar e causar queimadura;
- A quantidade de ervas não é padrão, mas é importante pelo menos dobrar o volume aparente do óleo na panela;
- Usar medidores de volume e uma balança de precisão;
- Pode usar mais de 60 espécies diferentes de plantas medicinais na composição, dependendo da necessidade de produção;
- Pesquise em fontes seguras a melhor planta, as suas propriedades e tenha certeza que está lidando com a espécie verdadeira, que esteja bem identificada antes de usar. O estudo da fitoterapia precisa de renovação, converse com seus parentes, amigos e trabalhe em rede também!
- Faça com amor, presenteie e troque com os seus familiares e amigos pois eles podem conhecer outras indicações de espécies incríveis elegíveis para esse preparo da pomada. Assim ela vem sendo construída e reconstruída de modo comunitário.

Escalda pés

Assim como o nome sugere, consiste em cobrir os pés até a canela ou joelho em água quente com sal grosso e ervas. Na pele, o calor dilata os poros aumentando a limpeza profunda, principalmente dos pés, que costumam ter uma camada mais firme para suportar o nosso peso. No nosso corpo, a temperatura quente também ativa uma característica física de dilatação das veias sanguíneas, efeito *vasodilatador*, aumenta a pressão do fluxo do sangue no corpo - por isso diminui a retenção de líquidos no indivíduo, agindo em dores e inflamações agudas.

Contraindicação: Não recomendamos o tratamento morno para quem é **hipertenso** (pois já possui fluxo sanguíneo intenso) ou em **situação oncológica**. Mulheres **grávidas** não devem fazer com ervas, exceção da Camomila, mas com pouca frequência, pode acelerar a incidência de processos hemorrágicos. Nesses casos, o escalda pés em temperatura ambiente feito com extrato ou gota de óleo essencial pode completar higienização e tratamento para micoses, frieiras ou “chulé” com o uso correto. Até desconfortos locais, a água fria ajuda a diminuir inchaços de dores e pancadas. Mas cuidado! A água gelada contrai o músculo e aumenta dores **reumáticas**, evite. Sempre converse com seus médicos e enfermeiros da Clínica da Família.



O que precisa?

- Bacia, balde ou vasilha apenas para esse uso
- Água - pode ser solarizada (3 litros)
- Sal grosso (“punhado”)
- Plantas medicinais frescas ou secas

TEMPO

**mínimo 10 minutos e
máximo 20 minutos**

Como preparar?

1. Separe as folhas ou flores se certificando que foram bem lavadas;
2. Coloque na bacia e despeje a água fria, é importante macerar, amassar as plantas que estiverem frescas submersas, esfregando entre as palmas das mãos. Apertar e esfregar ajuda a liberar as substâncias medicinais que queremos;
3. Enquanto quina as ervas, deixe uma água esquentando. Deve mudar cor de acordo com as plantas escolhidas, quando tiver bastante sumo pode ser usado;
4. Adicione o seu punhado de sal grosso e a água quente para adequar a temperatura;
5. Sente-se confortável e coloque os seus pés dentro. Se preferir, massageie um pouco os esfregando um no outro com a mistura de sal e ervas para mais limpeza e esfoliação suave;
6. Com cuidado retire um por vez, seque-o com uma toalha limpa e tente descansar. Se preferir, coloque um par de meias, é aconselhável fazer antes de dormir pois é um processo que vai destravando tensões no corpo, relaxando intensamente para esse momento, induzindo a um sono mais tranquilo.

Dicas importantes:

- Faça desse momento de relaxamento e tratamento completo escolhendo um tempo onde a casa esteja silenciosa e possa se concentrar positivamente, com calma e respeito pela planta que está te dando esse extrato medicinal;
- Não use uma bacia ou balde usado para limpeza, que tenha contato com alvejantes, desinfetantes ou qualquer outro material químico pesado para que não haja contaminação, alergias ou irritação na pele após o escalda pés;
- Plantas frescas, abuse da quantidade, mas secas soltam facilmente seus extratos, use menos. Cascas e galhos pode adicionar na água fria mas sem macerar;
- Pode usar as mesmas ervas da pomada milagrosa. Não é necessário fazer mais de três vezes na semana, seu corpo vai te dizer quando precisar;
- Respeite o limite de 20 minutos para encerrar, ou antes quando sentir a água esfriar;
- Não deixe de ir ao médico com regularidade. É muito importante se cuidar, fazer exercício físico, meditação, caminhada pelo bairro, etc. Aproveite para conhecer as hortas comunitárias da sua região. Associe sem exageros as atividades na sua rotina com acompanhamento médico e não deixe de priorizar o autocuidado e atenção com a saúde.





Favelas
do Brincar

Cozinhas de Saberes e Sabores da Serra da Misericórdia

A Verdejar Socioambiental dentro dos seus cultivos alimentares, têm uma grande produção de PANC - Plantas Alimentícias Não Convencionais –, como a Chaya, a ora pro nobis, o caruru, a beldroega, entre outros. Através do resgate e o incentivo das receitas das nossas avós, buscando democratizar o acesso e cultivo dos alimentos em diferentes escalas, pela luta pela soberania e segurança alimentar, fazem parte das ações Verdejantes o ato de colher, plantar e comer, e assim sempre os “Matos de comer” estão no prato. A Verdejar Socioambiental é parceira da Favela Orgânica, e contou com a participação da Regina Tchelly, para realizar oficina de aproveitamento integral dos alimentos juntando participantes do projeto das 5 favelas envolvidas, para um grande dia de saberes e sabores. Foram realizadas receitas de: pão de frigideira de batata, suco de inhame, feijoada de legumes...

Regina Tchelly nos ensinou a respeitar os alimentos e cuidar deles com muito amor. No fim, uma das participantes da atividade disse a seguinte frase: “Estou saindo daqui revigorada e cheia de conhecimentos, pois agora sei que posso aproveitar a banana inteira para fazer comida.” Outra também agradeceu dizendo: “Nunca tinha vindo aqui neste local e hoje ser presenteada com uma atividade destas, só tenho a agradecer”. Ou seja, foi uma atividade ligada à alimentação saudável com reaproveitamento, além de dicas de geração de renda com o que temos em casa.



Cestas de Alimentos Agroecológicos

Durante 11 meses, entregamos cestas agroecológicas para 100 famílias moradoras de 5 favelas da Serra da Misericórdia que participaram do projeto Bem Viver. Foi utilizado o espaço da parceira Tia Bete para armazenar os alimentos e de lá, fazíamos a separação e distribuição para os locais, onde as famílias aguardavam ansiosamente a chegada destes “alimentos abençoados” como algumas pessoas costumavam dizer.

Ver os produtos chegando e sabermos que 100 famílias seriam beneficiadas todos os meses de alimentos orgânicos que geram saúde é uma dádiva, além de fortalecer a agricultura familiar.

As cestas continham arroz, feijão, farinha de mandioca ou fubá, verduras, legumes, frutas e, em alguns meses, a famosa batata doce laranja. Poder se alimentar de produtos agroecológicos é qualidade de vida é direito de todos! Essa ação realizada mostra que é possível fazer com que alimentos agroecológicos cheguem nas favelas e sejam consumidos pela população que não teria condições de comprar produtos caros.

Receitas

Batata doce cozida com carne seca

“ É só cozinhar, meu amor, a batata e fazer a carne seca e botar por cima”

Lucineide Oliveira - Oca dos Curumins

Batata doce de polpa alaranjada

Existem diversos tipos de batata doce, sendo as principais: batata doce roxa, batata - abóbora, batata jerimum e batata - cenoura também conhecida como polpa alaranjada. Os tipos também podem ser diferenciados pela cor da casca e da polpa, como a branca, roxa e roxinha.

A batata doce de polpa alaranjada é uma boa fonte de vitamina A assim como a cenoura. As batatas são plantadas na primavera, e a variedade delas poderão ser colhidas no verão e no outono.

Podem ser consumidas cozidas, assadas e fritas com casca ou sem. Você pode aproveitar também os brotos, que podem ser consumidos refogados, empanados ou em sopas.

Referência: Alimentos Regionais Brasileiros



Torta de frango com batata doce

Receitas Lúcia Cabral - EDUCAP

Ingredientes

- 4 batatas grandes
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 peito de frango
- Pimentão picado a gosto
- Cebola picada a gosto
- Tomate picado a gosto

Preparo

Temperar o frango, desfiar e refogar com os temperos.

Dividir a massa preparada da batata, colocar numa travessa, colocar o frango, depois a outra parte cobrir com mussarela, jogar orégano e pôr tudo no forno até derreter o queijo.



Batata doce cozida e ovos fritos

“ Bom dia de novo!! Quero agradecer à tia Bete e ao projeto, por me devolver esse sabor maravilhoso. Gente, quanto tempo que não sinto o sabor de uma batata doce de verdade”

Djane Guimas - Oca dos Curumins

Referência: Alimentos Regionais Brasileiros

Pão de frigideira de batata doce

Djane Guimas - Oca dos Curumins

Ingredientes

- 1 ou 2 ovos batidos
- 1 batata grande, com ou sem casca
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sobremesa de açúcar
- 1 colher de sobremesa de fermento
- 1 colher de óleo

Preparo

1. Bate tudo, esquenta a frigideira com um fio de óleo. Coloca a mistura e deixar em fogo baixo, tampado. Vira e deixa cozinhar do outro lado e está pronto.
2. Pode ser óleo, azeite, ou até mesmo margarina. (Obs: eu coloco farinha de aveia, de linhaça, gergelim ou aveia grossa).



“**Eu descobri o pão de frigideira por um acaso. Um dia acordei querendo comer algo diferente no café da manhã, e fui pesquisar como fazia o pão de frigideira que eu tinha ouvido falar à uns anos atrás, foi quando me deparei com uma receita de pão de frigideira feito com farinhas de aveia e resolvi fazer. E quando recebi os produtos orgânicos quis experimentar o pão com a batata doce, até então só fazia com farinhas. E quando comi o pão pela primeira vez, eu precisava compartilhar com o resto do grupo. O sabor é maravilhoso. Os produtos orgânicos me fizeram lembrar um pouco o que eu vivi, na minha infância, as frutas, o aipim tudo é muito diferente, o sabor é impressionante, você consegue sentir o sabor de verdade de cada alimento. Para mim foi muito gratificante ter feito parte do grupo Oca dos Curumins onde a troca de energia com outras mulheres foi uma experiência muito boa para mim.”**

Batata doce orgânica cozida

👉 Boa noite grupo. Cozinhei agorinha novamente. Cozinhei no almoço mas esqueci de tirar foto do prato, é muita correria. Então, ela se parece com abóbora né? Bem diferente da que estamos acostumadas a comprar e o gosto é totalmente diferente

Boa noite grupo, olha a minha janta hoje, arroz orgânico, feijão orgânico e batata doce orgânica, bem simples mais tudo maravilhoso, nossa essa batata doce e o feijão são maravilhosos. O Arroz ficou soltinho”

Nina - Oca dos Curumins



Batata Doce

A batata doce é rica em nutrientes que fornecem energia e também fornece quantidades razoáveis de vitaminas A e C e algumas do complexo B. Plantando-se logo na primavera, essas variedades poderão ser colhidas no verão e no outono. Existem diversos tipos de batata doce, sendo as principais: batata doce roxa, batata - abóbora, batata jerimum e batata - cenoura também conhecida como polpa alaranjada. Os tipos também podem ser diferenciados pela cor da casca e da polpa, como a branca, roxa e roxinha.

A batata doce pode ser consumida cozida, assada ou frita nas formas de purês, doces, bolos e cremes. As folhas ou brotos podem ser consumidos refogados, empanados ou em sopas. O sabor lembra o espinafre. A batata-doce pode ser cozida também com casca.

Referência: Alimentos Regionais brasileiros

Suco de inhame com laranja

Corta o inhame descascado, lava bem. Corta a laranja, joga no liquidificador, bate bem e coa na peneira. Se o inhame for pequeno, é um só para um copo. Este suco é muito bom e repõe a imunidade e também é bom para a anemia, fígado e controla o intestino.

Receita de Severina - Oca dos Curumins

“**Recebi a cesta durante um ano e sou muito grata por isso. Receber estes alimentos naturais foi maravilhoso e agradeço à disponibilidade da Ong Verdejar Sócio Ambiental e a Oca dos Curumins por essa ajuda. Quando colocava a comida na mesa, eu e minha família ficávamos felizes, era uma emoção muito forte com todo o amor, carisma e dom de vocês.**”



Inhame

É uma raiz também conhecida como inhame ou cará. Desenvolve-se bem em regiões quentes e úmidas. É um alimento de ótima fonte de energia e também fonte de vitaminas do complexo B e minerais. Pode substituir a batata em vários pratos. Ele pode ser consumido cozido, assado, em pirão, sopas, cremes, pães, bolos, biscoitos, panquecas e tortas.

Referência: Alimentos Regionais brasileiros

Banana Verde

A banana é uma fruta muito prática e pode ser encontrada durante o ano inteiro. A banana quando madura é uma fruta adocicada, já quando não está madura, em geral são verdes possuindo um sabor adstringente (com cica). Existem diversos tipos de bananas, sendo as principais: nanica, ouro, maçã, prata, d'água e da terra.

Além disso, é um alimento versátil que permite ser preparado de diversas formas como fritas, cozida, na forma de chips, de doces e até mesmo em pratos salgados regionais.

Quando a banana está verde, pode ser utilizada em outras preparações como, a biomassa. A biomassa não apresenta gosto, então pode ser utilizada em receitas quentes ou frias, e você também pode usá-la para dar consistência às receitas.

Referência: Alimentos Regionais brasileiros



Chips de banana verde

👉 Chips de banana verde! Hum! Uma delícia! Corte as bananas direto no óleo quente. Depois de fritas, coloque-as para escorrer e polvilhe açúcar com canela para doce ou sal se preferir salgadas”.

Elisabete (tia Bete - Oca dos Curumins)

Bolo de biomassa sabor chocolate

Receita da Tia Bete

Ingredientes

- 12 bananas
- 3 ovos
- 1 xícara de margarina
- 3 colheres de fermento
- 1 xícara de chocolate
- 1 xícara de açúcar

Preparo

Acrescente na biomassa a margarina e os ovos. Mexa bem até ficar homogêneo. Em seguida coloque o açúcar, o fermento e o chocolate, tudo aos poucos e sempre mexendo. A massa vai ficar consistente. Arrume em um tabuleiro untado e leve ao forno.



“ Para mim, Tia Bete, foi um prazer ter sido, em nome do Centro Cultural Oca dos Curumins, parceira do projeto Bem Viver. Ter tido esta experiência com todas as mulheres envolvidas, tanto as da minha comunidade como as que vieram de outras, foi gratificante.

Foi muito bom ter contribuído para com o bem-estar das famílias que foram atendidas. Foi um projeto que fez a diferença. Que venham outros nesta linha. Gratidão ao Verdejar, à Fiocruz, CESAC e Educap.

Gratidão às instituições e a todos os envolvidos!”

Tia Bete - Oca dos Curumins

Feijoada de Legumes

Para a feijoada eu coloquei o feijão de molho limpo, lavei, descasquei e piquei os legumes da cesta, cozinhei, depois refoguei com alho, louro e coloquei coentro. E tá pronto.

Lúcia Cabral - EDUCAP

“**Sou Lucia Cabral Assistente Social da ONG Educap que recebi as cestas agroecológicas. A importância de ter na mesa produtos que sabemos que tem um contexto de valorização da saúde da terra para saúde de quem vai se alimentar é muito importante; muito importante destes alimentos foi que seu direcionamento também fortaleceu pequenos agricultores. Com isso o manuseio destes alimentos para uma vida mais saudável tem um valor inestimável além de sentir na produção da receita o sentimento de amor a terra aquela que abriga a semente que da vida a esses alimentos e que cresci saudável para ir para a mesa onde será consumido na forma de várias receitas Alimentação verdejante saudável e com sabor do amor a terra. Esse é o sabor de cada cesta!!! Amor solidariedade na alimentação saudável!! Gratidão!”**



Feijão Preto

O feijão é um alimento tradicional da cultura brasileira, consumido na maioria das vezes combinado com arroz. É uma boa fonte de proteína, bem como de ferro e vitaminas do complexo B. Existem diversos tipos de feijões, sendo os principais: feijão-preto, feijão-mulatinho (também chamado de roxinho ou rosinha), feijão-carioca, feijão verde e feijão-branco. Os feijões podem ser utilizados tanto em pratos salgados quanto doces, combinados a diversos tipos de temperos. Podem ser consumidos cozidos, com grãos inteiros ou amassados, formando um caldo grosso; ou como sopa, salada, farinhas e muitas outras formas. Além disso, o feijão faz parte de um prato tradicional brasileiro que é a feijoada.

Referência: Alimentos Regionais brasileiros

Informações gerais

Sempre que possível, prefira os alimentos naturais e procure variar os tipos de alimentos como as frutas, legumes e verduras. Dê preferência aos alimentos da safra e cultivados próximo da sua região. A melhor maneira de evitar o consumo de alimentos com agrotóxicos, também conhecidos como “venenos”, é consumindo os alimentos orgânicos e agroecológicos. Além disso, esses “venenos” fazem mal não só à saúde humana mas também ao meio ambiente. Uma alimentação baseada em alimentos naturais e com variedades é o segredo para uma alimentação saudável, fornecedora de nutrientes, além de saborosa e sustentável. Faz bem à sua saúde e também ao meio ambiente!

Autoconstrução de Cisternas na Favela: Busca por Segurança Hídrica

Segurança Hídrica na favela! Água é direito, não é mercadoria!

Historicamente a favela tem sido território de exceção de direitos, a luta por qualidade de vida nesses territórios remonta às suas origens. Quem é originário de favela certamente já ouviu muitas histórias dos mais velhos sobre como foi a luta para conseguir água, quilômetros tinham que ser percorridos com latas d'água na cabeça para se ter água em casa. Essa água de melhor qualidade servia principalmente para beber e cozinhar, para as outras tarefas que necessitavam de água, em geral, era utilizada a água de chuva, ainda hoje podemos ver nas favelas galões e barris em volta de algumas das casas para captar água da chuva.

A pandemia de covid-19 expôs a vulnerabilidade das favelas às alterações ecológicas geradas pelo capitalismo. Lavar as mãos parecia simples até que se “descobriu” que as favelas vivem uma das mais angustiantes injustiças socioambientais que pode existir, a falta de d'água!

Hoje existe uma cobertura maior de água encanada nas favelas, muito graças aos próprios moradores que se organizaram em grupos, associações de moradores e organizações não governamentais para mobilizar recursos, organizar mutirões e reivindicar melhorias ao poder público. E mesmo com uma maior abrangência de abastecimento não há universalização da coleta e ainda são fre-



quentes a baixa vazão, ou seja, baixa quantidade de água que chega, a água não tem força para chegar nas partes mais altas das favelas, sempre precisando do uso de bombas d'água. E também a intermitência no abastecimento, ou seja, falta água com muita frequência e por longos períodos.

No sentido de ampliar a segurança hídrica do território o projeto Agroecologia cultivando saúde e bem viver nas favelas busca desenvolver tecnologia social a partir da construção de 2 (duas) cisternas que vão armazenar e distribuir 32 mil litros (16 mil cada) de água potável no alto da favela CP no bairro Engenho da Rainha, uma das favelas onde o projeto atua.

Em 2012, como parte da programação da Conferência das Nações Unidas sobre Desenvolvimento Sustentável, que ficou conhecida como Rio+20, construímos duas cisternas no Complexo do Alemão em parceria com a Articula-

ção do Semiárido - ASA e a Fundação Banco do Brasil. Vale lembrar que a ASA, atua principalmente no semiárido brasileiro e desenvolveu essa tecnologia social da cisterna construída com placas de cimento pré-moldadas.

Este projeto proporcionou a reforma de uma dessas cisternas construídas em 2012, que é utilizada para captação de água de chuva que serve para irrigação de cultivos orgânicos e outros usos não potáveis, e também a construção de mais 2 (duas) cisternas para armazenar água potável para abastecimento das residências nesta favela.

Além da construção de grandes cisternas (Sistemas de uso coletivo) também buscamos desenvolver tecnologia social a partir da construção de sistemas residenciais de captação de água de chuva na favela.

Cartilha Cisternas de Placa 16 mil litros



Passos importantes no processo construtivo da cisterna.

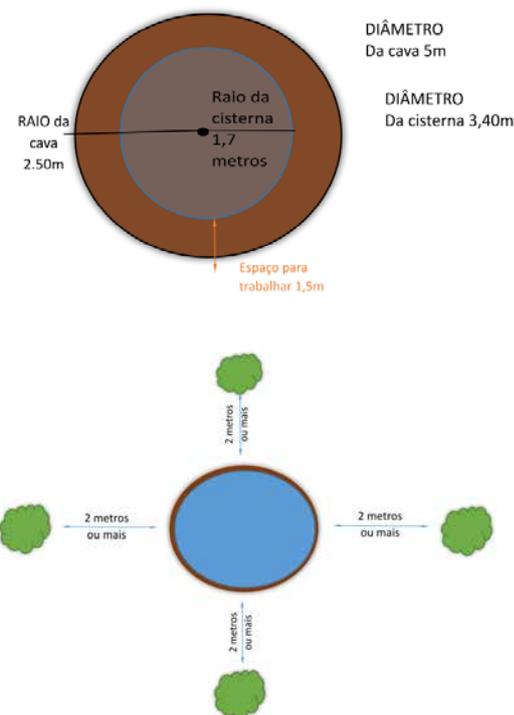
Observar, conforme a necessidade local, a relação entre o nível/altitude da fonte de água que vai abastecer as cisternas e o nível/altitude do ponto de distribuição da água das cisternas para as residências, priorizando o uso da gravidade para minimizar, ou evitar, o uso de bombas d'água para economizar recursos da comunidade e energia elétrica. No nosso caso utilizaremos bombeamento para abastecer as cisternas e a gravidade para fazer a distribuição para as residências da favela.



Favela Sérgio Silva/CP, na Serra da Misericórdia, Engenho da Rainha – Zona Norte – Rio de Janeiro/RJ

Observar o local onde serão construídas as cisternas. É importante evitar construir muito próximo de árvores com raízes do tipo axial, que se espalham pelo terreno, para evitar risco de impacto na estrutura da cisterna

Marcar e limpar um raio de 2,50m para cisternas com raio de 1.70m, este espaço dará maior conforto para trabalhar a parte externa das paredes da cisterna. Para marcar o raio basta um pedaço de corda ou barbante com a medida de 2.50m, amarre as extremidades desta corda em um pedaço de ferro ou madeira, fixe um dos lados bem firme no chão no centro do terreno onde será a construção e com a corda bem esticada marque o círculo.





Educomunicação e Mídias Digitais

A gente fala o tempo todo.

Quando a gente colhe as verduras, a gente lembra-falando: “viu só como aquela mudinha cresceu?”. Quando a gente faz escalda-pés ou pomadas, a gente sente-falando: “estava precisando de um autocuidado, mesmo!”. Quando falta água, a gente reclama-falando: “que absurdo, *&##%\$!!!”. Quando a gente vê uma coisa errada, a gente aconselha-falando: “RESPEITA!”. Quando a gente entende o outro, a gente nem precisa falar muito: e mesmo sem falar nada, estamos falando (no pensamento).

A gente fala o tempo todo: falar é ser gente.

Nem sempre os outros escutam o que a gente fala. Nem sempre o que eles falam a gente escuta. Falar-e-Escutar são os dois lados da mesma moeda: ajudam a gente a entender mais as coisas. Quando a gente **fala-e-escuta de verdade**, a gente entende o que foi dito-e-ouvido, a gente faz **comunicação**.

Hoje em dia, a gente usa **uma ecologia de meios de comunicação** para falar e escutar. A gente pode falar na cara. A gente pode mandar uma mensagem. A gente pode mandar um áudio. A gente faz vídeo. A gente posta, curte, compartilha e comenta.

Pensando nessa diversidade, a gente também produziu **muito conteúdo digital** ao longo do projeto Bem Viver!



São **6 podcasts**, nos quais você pode acompanhar, do seu celular, os **territórios e práticas de Bem Viver na Serra da Misericórdia**. Ouvindo os podcasts, você vai conhecer também quem são as pessoas que participaram das nossas atividades, um pouco da história de vida delas. Vai ouvir os nossos sonhos coletivos. Vai acessar muita informação e saúde!

Também fizemos **4 vídeos tutoriais** com algumas das oficinas que realizamos durante o projeto! Se você não pode participar das oficinas ou quer ensinar para alguém o que aprendeu, pode assistir aos vídeos para re-

frescar a memória! Vem com a gente aprender a fazer um delicioso **antepasto de casca de banana, uma composteira residencial, um vaso autoirrigável**, e até mesmo a famosa **pomada milagrosa**! Acesse o nosso canal de Youtube! Nele, você vai conhecer muito mais da nossa trajetória!

Vai lá! Fala, comenta, curte e compartilha! A gente também quer ouvir você!



Podcast Papo de Cria



Youtube Verdejar Socioambiental



Coordenação Geral

Edson Gomes - Verdejar Socioambiental

Marcelle Felipe - Verdejar Socioambiental

Leticia Ribeiro - AS-PTA

Marcio Mattos - AS-PTA

Coordenação Comunicação

Mariana Portilho - AS-PTA

Rodrigo Morelato - PPGCOM-UERJ

Articuladores Territoriais

Mara Carolina de Oliveira Sassara - Verdejar Socioambiental

Rosane Barbosa Miranda

Agentes Socioambientais

Dominick Cristiano Miranda Salles - Verdejar Socioambiental

Felipe Alves Viana - Oca dos Curumins

Jackson Silva Souto

Larissa Cristina da Conceição Alves - Verdejar Socioambiental

Lawrence da Silva Rocha

Lucas Gabriel Fonseca de Lima - EDUCAP

Mayra Neves da Silva Reis

Mayra Xavier Araújo Guajajara - CESAC

Estagiário

Eduardo Oliveira Amaral

Parcerias/Agradecimentos

Lucia de Fátima Oliveira Cabral -
EDUCAP (Espaço Democrático de
União, Convivência, Aprendizagem e
Prevenção)

Elisabete Aparecida Dias da Silva -
Centro Cultural Oca dos Curumins

Potyra Guajajara Krikati e José Urutau
Guajajara - CESAC (Centro de Etno
Conhecimento Sócio Ambiental Caiuré
e Aldeia Marakanã)

Josefa Maria Conceição Santos e
Adriana Regina Princisval - Verdejar
Socioambiental

Valquiria Maria de Souza Tomé -
Escola Municipal Professor Mourão
Filho

Escola Municipal Alcide de Gasperi
UPA Complexo do Alemão e Clínica da
Família Zilda Arns

Professoras: Susana Padrão, Luciana
Maldonado, Jorginete de Jesus Damião,
Bolsistas: Jéssica Rosa Quintão, Thaina
Lima da Silva, Valentina Sabino -
Instituto de Nutrição da Universidade
do Estado do Rio de Janeiro

Professora/Pesquisadora: Cíntia
Sanmartin Fernandes. Faculdade de
Comunicação Social da Universidade
do Estado do Rio de Janeiro /
Programa de Pós-Graduação em
Comunicação da Universidade do Rio
de Janeiro / Laboratórios: Laboratório
Comunicação, Arte e Cidade
(Laboratório CAC/UERJ); Cílicia Maria
Krohling Peruzzo Núcleo de Estudos
de Comunicação Comunitária e Local
(Comuni/UERJ).

Regina Tchelly - Favela Orgânica

Maria de Lourdes e, Maria dos Santos
- Rede FITOVIDA - Sala da Vida II

Renata Souto, Marjorie Botelho,
Valdirene Militão, Cida Aparecida
conceição de Oliveira, Darcy Machado
de Almeida, Juliana Medeiros (Dona
Juju), Luiza Borba Coletivo Grãos de
Luz, Tadzia Maya - GT Mulheres AARJ

Pesquisa, elaboração e compilação:

Edson Gomes, Marcelle Felipe, Marcio Mattos, Rodrigo Morelato

Revisão Editorial

Yasmin Abreu e Marcio Mattos

Projeto Gráfico

Pedro Biz

Imagens

Acervo Verdejar Socioambiental

Coordenação Editorial

Mariana Portilho

Realização

A **Verdejar Socioambiental** nasceu em 1997, fundada pelo Luiz Poeta (em memória) junto a moradoras e moradores da Serra da Misericórdia. Atuamos com o desenvolvimento sustentável socioambiental da zona norte da cidade do Rio de Janeiro através de atividades de educação, preservação, recuperação e gestão ambiental no Maciço da Serra da Misericórdia e comunidades de seu entorno, valorizando a cultura, saberes e vivências de seus habitantes para enfrentar o paradigma de degradação desta região, utilizando da Agroecologia para a soberania e segurança alimentar na favela. Frentes de ação: Produção Cultural, Tecnologias Sociais, Agroecologia e Permacultura Urbana, Comunicação Popular e Gestão Socioambiental

A **AS-PTA** Agricultura Familiar e Agroecologia é uma organização da sociedade civil que atua fortalecendo a agricultura familiar e a agroecologia no Brasil. No Rio de Janeiro, a AS-PTA atua em favelas, quilombos e comunidades periféricas urbanas, fortalecendo organizações dos territórios e ajudando a promover sistemas alimentares saudáveis baseados na produção local de alimentos e plantas medicinais associados a saberes tradicionais comunitários. A experiência acumulada pela entidade ao longo de mais de 30 anos permitiu comprovar a contribuição do enfoque agroecológico para o enfrentamento dos grandes desafios da sustentabilidade agrícola pelas famílias agricultoras, seja no campo ou na cidade.

Instituto de Nutrição da UERJ - O Instituto de Nutrição (INU) realiza diversos projetos de extensão voltados para a agroecologia, sendo sua menina dos olhos a Feira Agroecológica (FAU), que acontece todas às terças-feiras no campus Maracanã da Universidade. O INU também busca apoiar e se envolver, sempre com muito entusiasmo, em projetos de agroecologia e de Segurança Alimentar realizados em favelas e territórios com dificuldades de acesso aos alimentos mais saudáveis, onde a soberania e a segurança alimentar possam estar ameaçadas. Nossa contribuição, nesses casos, é somar com os movimentos sociais e organizações que atuam com essa pegada e fortalecer as ações e iniciativas em execução. A principal contribuição do INU nesse projeto foi através de informações sobre os alimentos, incluindo algumas dicas nutricionais, para a **CARTILHA SABORES E SABORES DA SERRA DA MISERICÓRDIA**, elaborada com receitas culinárias de moradoras da Serra que estavam envolvidas com a realização do projeto.

EDUCAP - Espaço Democrático de União, Convivência, Aprendizagem e Prevenção no Complexo do Alemão. Fundada pela educadora Lúcia Cabral, a organização tem como objetivo contribuir para a promoção da cidadania para a comunidade do Complexo do Alemão, Zona Norte do Rio de Janeiro. Temos o propósito de atender as demandas fundamentais da comunidade, como educação, saúde, cultura, direito das mulheres, crianças e adolescentes. Estimular a autonomia e participação comunitária; Desenvolver estratégias inovadoras capazes de gerar ações locais; Construir alternativas produtivas para empregabilidade e geração de renda. Somos uma organização de base comunitária reconhecida como referência na busca dos direitos humanos e sociais, estimulando a participação, o trabalho em rede, o diálogo permanente com os diferentes e a valorização das diferenças com igualdade de direitos. Contatos site: [Http://Educap.netlify.app](http://Educap.netlify.app) Instagram: @ongeducapcp Facebook: [Facebook.com/Educap.org](https://www.facebook.com/Educap.org)

OCA DOS CURUMINS

O Centro Cultural Oca dos Curumins teve suas atividades iniciadas em abril de 1977. Iniciamos com alfabetização de crianças e mais tarde a inclusão de adultos. Nosso foco principal é a educação e a fazemos através da cultura, do esporte, das atividades esportivas e meio ambiente. Um dos focos principais no momento é a valorização da cultura negra e para isso estamos fortalecendo nossas atividades neste sentido.

Somos desde 2010 um Ponto de Cultura e ponto de leitura. Possuímos uma biblioteca fixa e seis espalhadas pelo complexo do Alemão, com a proposta de ampliação. Temos em nosso quadro a capoeira Angola, alfabetização de adultos, reforço escolar, encontro com famílias e mulheres, aulas de inglês, de xadrez, oficinas de jongo, teatro, além de várias atividades externas como idas a teatro, cinemas, pontos turísticos dentro do Rio de Janeiro. Temos nossa sede própria situada na Estrada do Itararé 480 fundos/ Trav. São José 13.

Atendemos crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos. Nossas atividades são possíveis através da boa vontade dos voluntários.

Contatos:

Facebook: <https://www.facebook.com/CentroCulturalOcadosCurumins>

Instagram: <https://instagram.com/centroculturalocadoscurumins>

CESAC - Centro de Etnoconhecimento Sócioambiental e Cultural Cauire. Organização social sem fins lucrativos de defesa de direitos humanos, e de interesse dos povos indígenas. Fundado na década de 90, já atuou cedendo o espaço para diversos projetos na área da educação, arte e cultura. No início do ano 2000, dividiu o espaço para o VERDEJAR socioambiental e hoje defende os processos da Universidade indígena Aldeia Maracanã. Rua maracá n. 7 CEP: 21220770 Tomas Coelho.

Rede Fitovida - A Rede Fitovida é composta por grupos comunitários da periferia do Estado do Rio de Janeiro que compartilham princípios de solidariedade, apoio ao próximo, valorização da vida e respeito à natureza. Todos os grupos têm em comum a prática, a vivência, a boa relação com as plantas medicinais e outros elementos da natureza que compõem a medicina caseira popular. Nós, da Rede Fitovida, filhas e filhos de benzedeiros, raizeiras, parteiras, agentes do conhecimento tradicional, oriundas de zonas rurais e urbanas de todos os cantos do país. <https://redefitovida.wixsite.com/meusite>

REALIZAÇÃO:



PARCERIA:



APOIO:

