

Projeto



BOLETIM MULHERES, JOVENS E GRIÓS

CONECTANDO AUTONOMIA
AUTOGESTÃO E GERAÇÃO DE RENDA

Edição Nº 7 - Julho, 2024



Autogestão:
Mulheres sendo ponte umas às outras no processo de emancipação
Páginas 6 a 11

Oficinas e formações: na busca por autonomia e geração de renda
Páginas 12 a 17

Ciranda: possibilitando a participação ativa de mulheres em espaços políticos, de articulação e autocuidado
Páginas 18 a 22

Realização



Apoio



Parceria





Autonomia, autogestão e geração de renda guiaram o evento pelo 8M, Dia Internacional das Mulheres

O evento em celebração e luta pelo Dia Internacional da Mulher contou com uma programação pautada no tema da autonomia feminina e teve a presença de mulheres de diversas idades e territórios. Promovidas pelo programa de Agricultura Urbana da AS-PTA, as atividades foram sediadas na Cooperativa Univerde em Geneciano, Nova Iguaçu, Baixada Fluminense do Rio de Janeiro.

O dia começou com a acolhida das mulheres que se chegaram e deram sequência à roda de conversa sobre a importância da independência feminina. Mediada por Sonia Martins, participante da Comissão Pastoral da Terra e do grupo Casa Dalva, as reflexões giraram em torno do papel fundamental que cada mulher desempenha em ser ponte para a outra no processo emancipatório. As participantes foram ouvidas e criou-se um espaço de troca e compartilhamento de experiências sobre autonomia.

A programação seguiu com oficinas de Tranças e de Automaquiagem, em que as participantes se revezaram em grupos, focando no aprendizado de novas habilidades e no autocuidado.

Aicineira Thayane Silva Santana compartilhou os saberes ancestrais das tranças e reforçou como elas exaltam a identidade e beleza das mulheres negras. Ela ensinou sobre o cuidado com os cabelos trançados, como fazer os penteados e a variedade de modelos disponíveis, além de tirar dúvidas sobre esse mercado.

Aicineira Thais Ferreira, especialista em pele negra, coordenou a oficina de automaquiagem, desenvolvendo o tema da autoestima e ensinando

como é feita uma produção profissional. Quem estava presente aprendeu a fazer a maquiagem completa, além de ouvir sobre tons de pele e realce da beleza negra.

Na sequência, foi servido um delicioso almoço preparado pelo Buffet do Seu Antônio, que proporcionou as refeições do dia, incluindo café da manhã.

A última oficina ficou por conta da Ana Carolina Milanez que ensinou sobre a produção de sabonetes artesanais. Ana ensinou as informações técnicas de preparo, ingredientes, valores de produção e comercialização, incentivando a geração de renda, bem como o proveito das experiências sensoriais e de autocuidado.

Em paralelo às atividades destinadas às mulheres, acontecia a Ciranda das Crianças proposta por Marcos Bandeira. A atividade, para além de desenvolver brincadeiras interativas e diversão para os pequenos, possibilitou a participação das mães nos locais de articulação política. Muitas das mulheres presentes são mães e avós que afirmam nem sempre participarem desses espaços por não ter com quem dividir o trabalho do cuidado de suas crianças. Nesse sentido, a Ciranda possibilita a participação ativa dessas mulheres em espaços políticos, de articulação e autocuidado. Viabilizando a presença em locais de debates, enquanto a integridade de seus filhos é assegurada.

A luta pela autonomia e independência financeira das mulheres também é uma luta da agroecologia!

Conhecimentos compartilhados por:

Casa Dalva

Sônia Martins
Thais Ferreira
Conceição Aparecida

Parque Marilândia, Duque de Caxias

Elaine Santos
Ana Paula da Silva

Pilar, Duque de Caxias

Vanessa Negreiros
Deusdete Ferreira da Silva
Valquíria Leite

Univerde, Nova Iguaçu

Marcela Ferreira
Patrícia Aguiar e
Rutielen Braz
Joice dos Dias
Alzeni Fausto
Vânia de Souza
Rosemilda da Silva
Maria de Fátima Conceição
Rosângela Aguiar
Aldeny Balthazar da Silva

Projeto Raridades

Ana Claudia
Joelma dos Santos
Graciele dos Santos
Marcia Souza
Evanilda de Oliveira
Silvaneide de Oliveira
Ádane de Mendonça

Centro de Integração na Serra da Misericórdia (CEM) / Arranjo Local da Penha

Kátia Regina Barcellos
Tatiane Pacheco Santos
Gerci de Araújo

Raiane Silva da Penha
Luciana de Paula
Jurema Medeiros
Cleane Costa Martins
Ana Paula Santos
Rose Cristina dos Santos Trovão
Selaine de Jesus

Serra da Misericórdia / Complexo do Alemão

Rosane Barbosa (Negra Rô)
Josefa Maria Santos
Nilma Alves

Mulheres de Pedra

Nair Maria Silva
Jorgete Barbosa

Geração Capoeira

Thayane Pereira

GT Mulheres Programa de Agricultura Urbana da AS-PTA

Kizzy Martins
Letícia Ribeiro
Mariana Portilho
Larissa Cabral
Priscila Gusmão
Josiane Fausto
Ana Milanez

Facilitação Gráfica

Bianca Santana

Diagramação

Gabriel Amorim

Imagens

Ana Letícia Daflon

Relatoria e Revisão:

Yasmin Abreu

Coordenação Editorial

Mariana Portilho

Autogestão: Mulheres sendo ponte

umas às outras no processo de emancipação



Ana Santos



Jurema Medeiros



Graciele dos Santos



Jorgete Barbosa

Negra Rô

Eu tenho formação em Marketing e quando se fala do termo "gestão" eu lembro do significado nessa área, ou seja, criar um planejamento estratégico daquilo que você pretende realizar. Mas, se tratando das nossas vidas, será que a gente consegue acordar de manhã, tomar um cafezinho com calma, um banho, para depois sentar e pensar a gestão? Às vezes a gente não tem nem tempo pra isso, né? Então antes de pensar em qualquer coisa, a gente tem que pensar na autogestão pessoal. Tem mulher que não tem nem tempo de tomar banho. Como é que a gente vai gerir algo se a gente não consegue se autogerir?





Sonia Martins

Muitas de nós já somos gestoras desde que nascemos, porque a vida não dá mole pra gente não. Mas aniquilam em nós nossa potencialidade da gente se emancipar e ficamos reféns de outros gestores. E achamos que não temos competência para gerir, só que com toda a potência que nós temos, já somos gestoras. Qual é a base ideológica que me leva a ver e não olhar, a ouvir e não escutar? E qual me leva a um processo de emancipação por inteira? O melhor lugar que eu estou é aquele que me permite ser eu. Aquele que me permite viver meu processo de emancipação. E ele não acontece de um dia para o outro, é um processo longo. Eu estou com 61 anos e ainda acho que preciso me emancipar bastante de muitas coisas. E saber que para melhor gerir, administrar e ser gestora, de nós mesmas e das outras coisas, faz-se

necessário viver essa experiência de emancipação. Dói porque ela nos leva a romper com coisas que parece que a gente vive, cheira e bebe desse lugar, dessa fonte. Então a gente tem medo e insegurança. E a gente só consegue fazer isso quando tem a rede do cuidado. Quando temos umas às outras.



Nair Maria da Silva



Gerci Pereira

“Companheira me ajuda que eu não posso andar só, eu sozinha ando bem, mas com você ando melhor”

Nilma Teresa Alves

Sou de São Luís do Maranhão e estou em São Cristóvão faz um ano. Os maridos não entendem que ser dona de casa é também uma gestão. Há mulheres de idade que entram na faculdade, só com conhecimento de vida e estão ensinando. Eu tenho uma vizinha que reclamava da vida. Então consegui uma vaga pra ela num curso de resina. Hoje ela está fabricando as peças. Levei ela também pra fazer um bronze. Agora ela tem mais tempo e dinheiro para cuidar de si. Tem mulheres que derrubam mulheres, mas eu gosto de mulheres que levantam outras mulheres.



“Coragem, ternura,
princípio, loucura,
mulher.

Irmã, companheira,
guerreira, mulher!

Amante da
igualdade, menina,
moça, verdade.

No corpo ginga,
santo e axé. Sou
mulher”



Josiane Fausto

Katia Regina

Já fui diarista, já fui babá. Nós temos que ter muito cuidado para cuidar dessas pessoas. Depois tive depressão. Conheci a Vanessa, fui para o CEM junto à Ana e depois fui melhorando. Aprendi coisas. Hoje em dia faço xarope, aprendi a fazer comida. Mas eu não vendo, eu dou, ensino. Estou com as pernas doendo porque subi o morro fazendo doação de roupas e de coisas para bebês. A gente tem que se cuidar e cuidar das outras, como falou aqui a amiga. Pode me levar pro bronze?! Não, não me leva não, senão meu pastor vai me colocar no banquinho. Eu estou com problemas de saúde, mas vou melhorar, porque tenho que entrar nessa guerra pelas mulheres de novo. Porque eu sei o que é uma mulher ser maltratada pelo homem. Eu nunca fui maltratada, eu tive dois casamentos e nem sei o que é briga de marido e mulher, mas vi minha filha passar por isso. Isso é um aprendizado pra ver que a vida não é essa: mulher não nasceu para apanhar, não nasceu para ser escrava de homem. Mulher nasceu para guerrear a favor umas das outras. E avante!



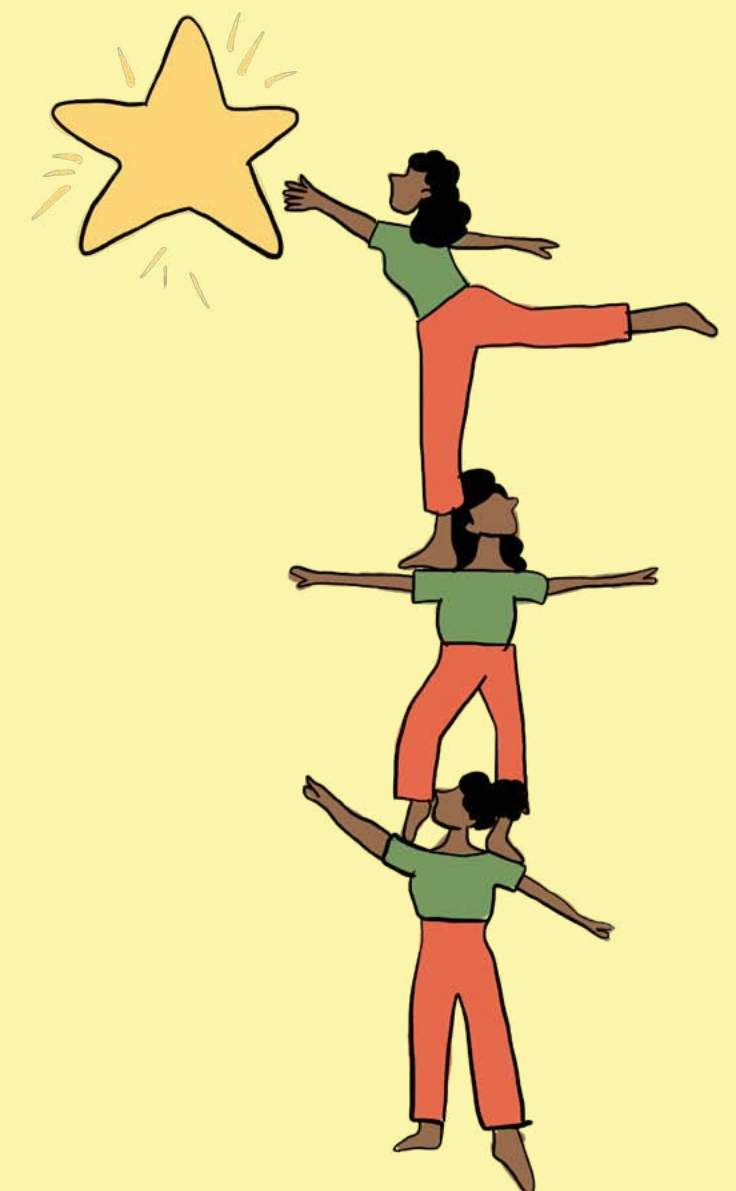
Alzeni da Silva Fausto

O que eu faço da vida? Um pouquinho daquilo que toda mulher faz: levanto cedo, cuido da casa, vou pra horta, vou pra feira, vou pros eventos, vou pra igreja, vou trabalhar na comunidade, ajudar as pessoas que necessitam. O tempo que a gente tem a gente resume no que é ser útil, para o próximo e para você mesma, e se sentir realizada. Porque não tem nenhum sentido fazer para os outros e não fazer para você mesma. Muitas vezes nós amamos o próximo, como a Bíblia ensina, mas esquecemos de nos amar. Tudo o que você faz tem que fazer com realização, para completar o seu eu. Gestionar nossa vida e o prazer de estender a mão para quem precisa é muito bom. Esse ano faço 60 anos, mas estou ativa. Hoje pela manhã já fiz meus exercícios, já cheguei aqui às 7 da manhã. Vim ontem de manhã, ajudei, vim na feira, fui na reunião do Raridades, depois fui

arrumar o galpão e à noite fui na reunião da igreja. Não dá pra fazer 60 sentada na cadeira de balanço e nem chorando pelo o que a vida não me deu. Quem faz a vida é você, você vai aonde você quer, você é aquilo que você quiser. O direito é você fazer a sua parte, no mais, Deus te abençoa.



Maria Soares



Oficinas e formações:

Na busca por autonomia e geração de renda



Ana Carolina
Empreendedora de sabonetes naturais
@terra.selvagem

Eu considero o sabonete artesanal muito importante pra fazer pro nosso autocuidado, para apresentarmos às nossas amigas, companheiras e também gerar uma renda para fugir desse mercado formal de sabonetes convencionais. No sabonete comprado no mercado a indústria usa petrolato, por isso quando a gente toma banho com ele a pele fica ressecada. Ao fazer o próprio sabonete a gente sabe o que vai. Eu dei um que fiz de flores para a minha mãe e ela achou lindo que ia tomando banho e as flores iam caindo. É sobre isso também, sobre resgatar esse lugar de prazer no banho. É muito bom vender sabonete e não leva muito tempo para fazer.

Passo a passo para o preparo de saboaria

Ingredientes:

1kg base de glicerina branca ou transparente

30g extrato glicerinado

25g de algum outro pó ou ervas secas (argila branca, café, etc)

25g de essência (o cheiro fica mais forte do que o óleo essencial e a essência é mais barata) ou 5ml (100 gotas) de óleo essencial

20g de óleo vegetal (manteiga de cacau, de karité, óleo de coco ou de palma)

Obs.: Para cada 1kg de glicerina, podemos usar até 100g de outro material. E a glicerina transparente é legal pra quem quer usar mais plantas porque dá pra ver melhor no sabonete.

Modo de preparo:

Primeiro derretemos a glicerina no fogareiro (fogo 3 - não deixar ferver). Depois que a base estiver toda líquida, passamos para um recipiente maior, acrescentamos o extrato glicerinado e todas as outras partes. Misturando tudo muito bem com o fuê (batedor). Quanto mais bater, mais o sabonete ficará aerado, com furinhos. Depois de misturar tudo, enformamos num molde de silicone ou de metal coberto com plástico e borrifamos álcool de cereais por cima da mistura para desfazer as bolinhas do topo da massa do sabonete.

Valores:

Eu compro tudo numa loja chamada Mundo das Essências, tem em vários lugares no RJ. Comprei 2 bases, extrato para duas receitas, essência, álcool de cereais e gastei 99 reais com isso tudo (dá pra duas receitas). E algumas coisas dá pra usar em outras receitas.

Recomendo o canal do Peter Paiva, o brabo do sabonete, que também tem um site que vende esses produtos.



Cada receita vai depender da grossura do sabonete, se é redondo... Cada um eu vendo por, no mínimo, 27 reais. Tem feiras que eu consigo vender a 32 ou 33 reais. Pra vender é preciso ter no mínimo 2cm de espessura, porque é um sabonete mais caro.

Quando comecei a vender eu colocava em saquinhos de papel pardo, colocava um adesivo e fechava com barbante. Também tem saquinhos de algodão para quem tem familiaridade com a costura, ou celofane biodegradável.

Dicas:

Deixar secar natural, não pode colocar na geladeira senão ele endurece muito.

Não tem problema usar no rosto, nas partes íntimas.

Eu uso uma base de glicerina vegetal branca ou transparente. Custa 1kg por 30 reais. A que tem base animal, custa 20. A base vegetal seca mais rápido do que a outra. Não pode deixar ferver, senão perde metade das propriedades da glicerina. Pode deixar a panela aquecendo antes, num fogareiro elétrico, no 3, para controlar a temperatura, que não pode ultrapassar 50°C, porque a essência evapora de 50°C a 65°C.

Folhas ou ervas só secas, senão o sabão pode mofar.

Usar uma forma coberta por plástico (uso saco de mercado mesmo, pego lá - o saco da seção de frutas e verduras). A forma de silicone é bem mais cara. Lembrando que todos os utensílios (panela, fuê, forminha) são só pra fazer sabonete, não podem ser usados para outra coisa. Para medir a temperatura correta também vamos precisar de termômetro culinário. E fuê (batedor manual) para bater a receita. Tudo isso eu encontrei no Saara.



Clecia dos Santos Gomes



Conceição Aparecida da Silva



Thais Ferreira
Maquiadora especialista em pele negra
@thaismakeupferreira

Eu acredito que a oficina de automaquiagem está ligada com a autoestima e o autocuidado. São as coisas que as mulheres às vezes deixam a desejar por conta de todo turbilhão, toda multifuncionalidade que a gente carrega todos os dias. A gente lava, passa, cozinha, cuida de criança, cuida de marido, trabalha fora, trabalha dentro e fica sempre no último lugar do nosso ranking de prioridades. Então quando começamos a aflorar esse autocuidado, vamos nos colocando para cima. Nós precisamos nos cuidar para cuidar do outro, não tem essa de se deixar para trás. Felizmente temos que nos colocar no topo para darmos o melhor para quem está no do nosso lado.

Dica para automaquiagem

Para começar a maquiagem, o rosto limpo é essencial. Aqui vamos usar lençinho umedecido.

No calor não tem muito o que fazer. Temos produtos que ajudam a durar mais, mas nada que evite suar. A gente vive num país quente. Se você tem a pele oleosa, precisa ainda mais limpar sua pele antes, porque o óleo vai atrapalhar sua maquiagem.

Depois de limpar, a gente vai hidratar a pele. É importante não deixar acumular produtos (tem que espalhar bem).

Se tiver manchas e olheiras fortes, é importante passar um corretivo antes da base. Se não tiver, use o corretivo somente depois para fazer a iluminação.

É preciso testar a cor da base no colo, porque geralmente o colo é mais escuro. O rosto geralmente fica mais claro porque a gente usa filtro, se protege. Claro que tem exceções, tem gente que só usa blusa de gola, então vai ficar mais clara, principalmente no inverno, quando a gente pega menos sol. Mas no verão, quando a gente faz a nossa marquinha, a base precisa ser mais escura. Se passar no colo e a base desaparecer, então é essa a sua cor.

Pra ficar uma aplicação bonita, primeiro você umedece a sua esponja de maquiagem: encharca com água e depois aperta até ela parecer que está seca (isso vai evitar que a esponja absorva toda a base e você vai economizar produto). Depois passa o produto numa superfície, pode ser um pratinho. E então, com a



esponja úmida, você aplica no rosto por setores, deixando a testa por último para evitar ficar com aquela aparência de máscara que dá quando tem muito produto perto da raiz do cabelo.

Depois, aplicamos o pó, de cor próxima a da pele. A base vai sugar o pó e vai secar. Isso é para não ficar oleosa e brilhante. A aplicação pode ser com pincel ou esponja mole, dando batidinhas, para a base absorver o pó solto.

Depois, passamos um blush pra dar uma saúde e devolver uma dignidade pro rosto. E por cima de tudo, passamos com o pincel o pó compacto, que é mais escuro, pra dar uma unificada em tudo.

Para as sobrancelhas podemos usar gel ou uma sombra da cor da sobrancelha. Se o gel estiver duro, podemos pingar uma gotinha de diluidor de maquiagem.

Aldeny Balthazar da Silva

Achei a oficina excelente, aprendi muita coisa. São dicas que no dia-a-dia vão ser importantes pra mim. Eu não tinha o conhecimento que tive aqui hoje. Vi que ficou diferente, é outra coisa. A técnica é essencial, né? Achei importante saber da base com o tom da pele, eu não sabia que tinha que usar três tipos de tons diferentes de base. Interessante. E o modo da aplicação é diferente. Eu pingava um pontinho no rosto e espalhava, mas não é nada disso. Tem toda uma técnica que faz a diferença. Vou me maquiar mais agora. É bom pro dia-a-dia para valorizar um pouquinho, aumentar a autoconfiança e se sentir bem.



Letícia Ribeiro



Mariana Portilho



Thayane Santana Trancista
@thay.trancas1

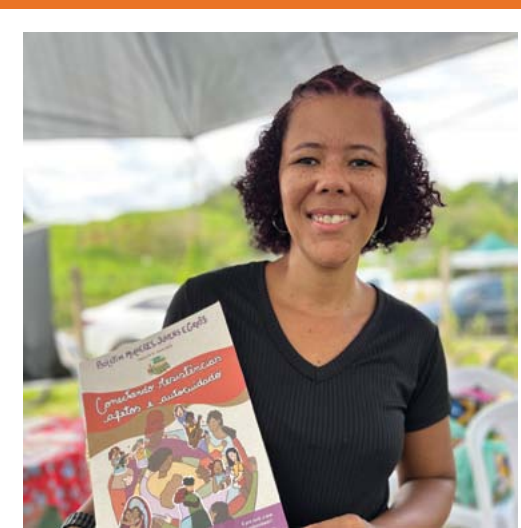
Eu acho necessário saber das tranças porque, partindo do princípio que trabalhamos com mulheres negras em sua maioria, é muito importante que elas cuidem de si e aprendam a cuidar dos seus cabelos. São mulheres envolvidas em lutas e às vezes esquecem de se cuidar. Então eu acho muito importante esse momentos de incentivo ao autocuidado.



Kizzy Martins

Tatiane Pacheco

Achei a oficina de tranças maravilhosa, adorei. Ela é muito boa professora. Ela fez rápido. Sempre gostei, desde pequena, mas não sei fazer em mim.



Vanessa Negreiros



Patricia Aguiar Pinto

Eu estou vendendo cera de abelha na Feira Agroecológica Univerde e é excelente para trançar o cabelo, natural. O mel é antisséptico, anti-inflamatório, cicatrizante. Pode passar a cera no cabelo. Não dá perigo de dar caspa e nem seborreia.



Sobre a lavagem

Não é porque é trança que acham que é sujo, é porque é cabelo de negro. É racismo.

A lavagem é feita com uma mistura de xampu diluída em água. Porque se passar o xampu direto a gente fica um tempão enxaguando. Então não tem medida certa, eu diluo um pouco de xampu até fazer um pouquinho de espuma quando chacoalhar o frasquinho. E não é pra lavar as tranças, é pra usar no couro cabeludo e deixar escorrer pelas tranças ao enxaguar. Porque o cabelo fica protegido dentro da trança, ele não suja, o que suja é o couro cabeludo. E não se deve passar condicionador e nenhum tipo de creme, nem óleo. A gente recomenda muito tonificar a raiz com tônicos de alho, de alecrim e outros, isso ajuda no crescimento do cabelo.

Ane Martins

Achei maravilhoso que as crianças tivessem um espaço para atividades hoje aqui, apesar de eu não ter participado muito. Minha criança ficou aqui comigo e também um pouco lá. Ele só tem dois anos então enquanto ele estava lá eu ficava pensando nele, a gente fica um pouco preocupada. Ele é o menorzinho de todos, mas também o que mais apronta. Mas depois ele se acostumou, é só passar um tempinho que ele já se acostuma com as pessoas. Gostei também das brincadeiras com as crianças, distrai um pouco. Ele aproveitou até o último minuto. Gostei das oficinas porque a gente aprende mais um pouco, um ensinando o que sabe para o outro, mas só consegui ver mesmo a de maquiagem. Eu queria ver a de tranças, só que cheguei tarde, espero que da próxima vez consiga aproveitar.

Thayane Santana:

Ter tido esse espaço para as crianças foi muito interessante porque quando trazemos o filho para esses ambientes, que de alguma forma estamos protagonizando, nunca conseguimos dar atenção só para aquilo que precisamos fazer, porque precisamos sempre estar olhando pra nossa criança. E ter isso aqui me fez estar de forma 100% envolvida na atividade das mulheres. Pouquíssimos lugares que a gente vai, a gente consegue isso. Aqui realmente foi bem especial e divertido. A gente se sente mais acolhida. Porque, enquanto oficinas, trabalhando, viemos aqui para dar e receber, numa troca completa, e assim, conseguimos fazer isso de uma forma inteira. Não fiquei me dividindo em nenhum momento em ter que ser também a mãe no momento da oficina, porque tinha alguém exercendo esse papel de cuidado do meu filho. E se você olhar para o rostinho dele, ele está exausto, então acredito que foi bem divertido pra ele.

Elaine Alves Santos

Eu amo todas as vezes que tem os eventos. De vir e poder trazer meus filhos também, porque aqui tem oficina, eles brincam, se divertem. E a gente fica com o coração em paz, porque a gente sabe que tem pessoas boas cuidando deles. E toda vez que tem eu faço questão de trazer meus filhos, porque eu sei que eles estão em paz lá, e eu me divertindo do outro lado. Achei a oficina incrível. Amei! Já

gosto muito de maquiagem. Ela arrasou. Eu me maquiei, mas pouca coisa, porque não tenho muito tempo. Mas vou comprar materiais para fazer em casa.





Priscila Queiroz



Evanilda Machado Albano



Rutielen Braz



Adane Silva de Mendonça

“Pisa ligeiro, pisa ligeiro, quem não pode com formiga não assanha o formigueiro”



Fátima da Conceição



Ana Claudia de Oliveira



Ana Paula Américo da Silva

Realização



Cooperativa de
Agricultores Familiares
de Produtos Orgânicos

UNIVERDE



Apoio



Parceria

