CADERNO *Acolhedor*

AUTOCUIDADOS EM TEMPOS DE *reinvenção*

“

A Natureza eu chamo,
Reverencio com amor
Meu lar, meu templo
Sagrado solo da vida
Mãe natureza, que acolhe
e ensina todas nós
(...)

”

Rosea Bellator

SUMÁRIO

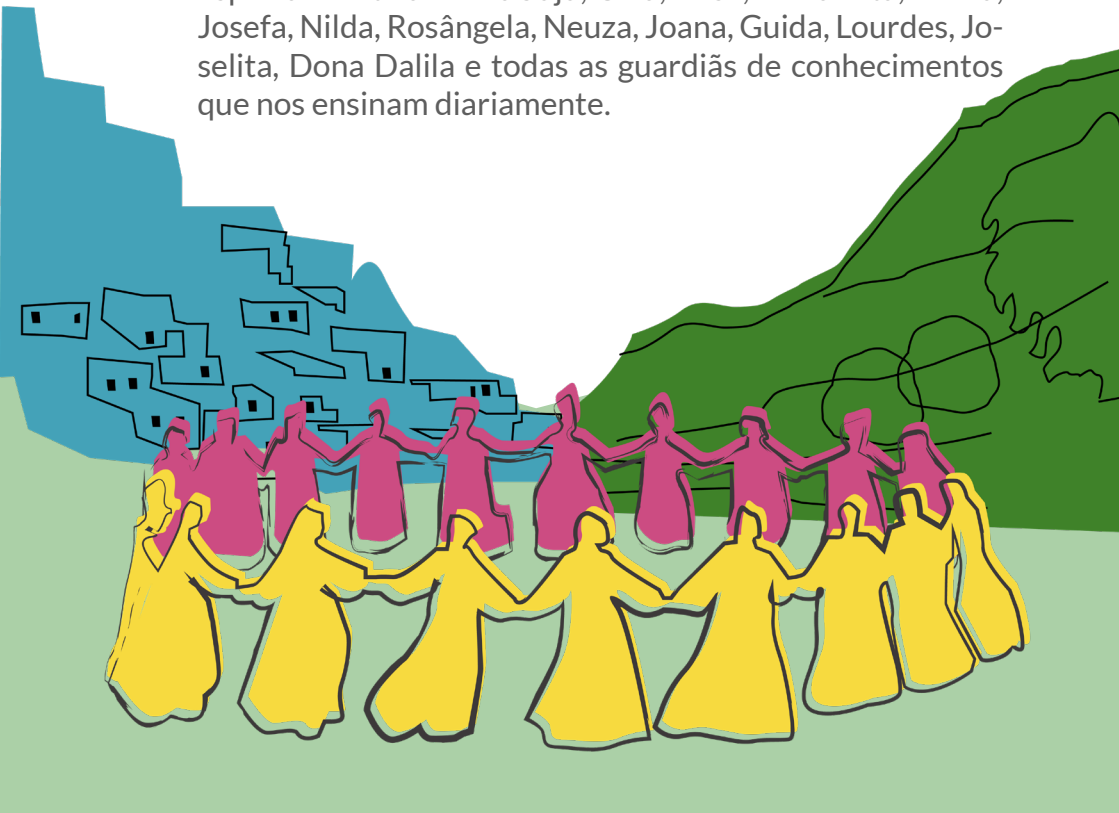
CUIDAR-SE:
Autocuidado em tempos de reinvenção ____ 6
DEDICATÓRIA ____ 7
QUEM CUIDA DE QUEM CUIDA?
Os impactos da pandemia na vida de nós, mulheres! ____ 9
CONTEÚDO DA CESTA ____ 11
Pomada de ervas medicinais ____ 12
Tintura ____ 12
Óleo para automassagem ____ 12
Sabonete natural artesanal ____ 13
Ervas secas ____ 13
Sal grosso ____ 14
Sabão em pó mamão verde ____ 14
Mudas ____ 14
Máscara de algodão para proteção ____ 14
Compostos Altamente Diluídos ____ 15
I- Composto para o Sistema Respiratório ____ 15
II- Composto para o Equilíbrio Mental e Emocional ____ 15
III - Composto para Cura do Corpo Físico ____ 15
IV - Composto de Limpeza do Fígado e do Sangue ____ 15

AUTOCUIDADO PARA O BEM ESTAR DIÁRIO:
Práticas para além do coronavírus ____ 17
CHÁS ____ 20
ÓLEOS TERAPÊUTICOS ____ 21
OUTROS PREPAROS E CUIDADOS ____ 22
ATIVIDADES COM AS CRIANÇAS ____ 24
DICAS PARA MANTER-SE INFORMADA ____ 29
FACILITAÇÃO GRÁFICA ____ 29
TELEFONES ÚTEIS E PARA EMERGÊNCIAS ____ 32
ANOTAÇÕES ____ 34

CUIDAR-SE:
AUTOCUIDADO EM TEMPOS
de reinvenção

Este caderno foi cultivado por mulheres que acreditam, praticam e lutam pela agroecologia. É dedicado a todas as mulheres, especialmente àquelas que estão envolvidas diretamente no enfrentamento aos impactos da pandemia no campo e nas periferias urbanas.

Pedimos licença e a benção para as mulheres mais velhas do nosso grupo para iniciar os textos deste caderno. Este material é também resultado da partilha de suas histórias de vida, suas lutas, seus saberes, suas receitas e suas práticas de cuidado, com elas e com todas nós. Agradecemos especialmente à Dona Juju, Cida, Rose, Dona Rita, Berna, Josefa, Nilda, Rosângela, Neuza, Joana, Guida, Lourdes, Joselita, Dona Dalila e todas as guardiãs de conhecimentos que nos ensinam diariamente.



ESTE ESPAÇO É DEDICADO

a todas as mulheres,

EM ESPECIAL ÀS MILITANTES

PELA AGROECOLOGIA.

Cuidar-se! “Se” significa a gente, nós - no plural, no coletivo. Autocuidado representa o nosso amor e dedicação ao nosso corpo físico, mental, emocional e espiritual, ao nosso indivíduo - palavra que vem do latim “individuus”, indivisível. E ser indivisível é estar conectada. Entender que fazemos parte do todo, de coletivos tantos, coletivos de pessoas, de plantas, de bichos, de incertezas e sabedorias. Somos coletivas, 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). Somos agricultoras rurais e urbanas, quilombolas, caiçaras, comunidade de matriz africana, raizeiras, benzedeiras, caiçaras, erveiras, artesãs, terapeutas populares, culinaristas, estudantes, professoras e educadoras populares.

Este Caderno Acolhedor “Cuidar-se” foi construído pelas mãos de muitas mulheres, para que possamos compartilhar experiências de cuidado com o corpo, com o lar, com as crianças, com as idosas e idosos, com as mulheres de luta que somos. O autocuidado é uma prática que pode exercer um papel revolucionário na vida das mulheres. É promotora da autonomia e da saúde integral. Quanto mais fortes, a menos dependências estaremos submetidas e mais consciência teremos das violências a que estamos

sujeitas. Priorizar o cuidado conosco é também nos livrar da culpa por querer mais do que o básico. Queremos estar fortes e também FELIZES.

A ideia deste caderno surgiu com a pandemia da COVID-19 e com toda a necessidade de proteção e reinvenção que este período nos exige, mas seu conteúdo pode ser útil em todos os momentos da vida, hoje e sempre. Aqui, temos a intenção de trazer sugestões focadas no autocuidado, no fortalecimento das defesas do corpo, no bem-estar e na preservação da saúde integral (física, mental e espiritual). Assim, ao cuidar de nós e da outra, estamos também cuidando da terra, das cidades, dos campos, das florestas, dos vários lugares que habitamos e compartilhando um movimento cíclico de nutrição. Lembramos também que toda forma de cuidado está inserida em um território e um contexto, sendo cada ser humano único. Por isso, todas as ideias a seguir podem e devem ser testadas com autonomia, pois funcionam de forma diferente de acordo com cada pessoa e seu momento de vida.

Este caderno e a cesta representam uma forma de reconhecimento da importância do trabalho que as mulheres estão desenvolvendo em suas comunidades durante a pandemia, mas também uma maneira de chamarmos a atenção para a sobrecarga que muitas estão vivenciando e que pode gerar adoecimentos. Quem cuida também precisa ser cuidada e estimulada a praticar o autocuidado.

Se cuide e lembre-se, estamos juntas!

Em caso de dúvidas procure a companheira que está como referência do projeto na sua comunidade.

QUEM CUIDA DE QUEM CUIDA?
OS IMPACTOS DA PANDEMIA
na vida de nós, mulheres!

Em um país extremamente desigual, os graves impactos socioeconômicos e culturais decorrentes da pandemia global afetam de forma mais intensa as mulheres, especialmente as pobres e negras, devido à sobrecarga do trabalho do cuidado (com aumento da demanda de cuidados de filhas/os e idosas/os) e a drástica redução das fontes de renda (com impacto ainda maior nos setores populares da economia), a ausência e/ou fragilidade das políticas sociais, que leva ao crescimento da pobreza e aumento da fome . Percebemos que a pandemia que vivemos revela e amplia ainda mais dinâmicas de desigualdade, injustiça e violência contra as mulheres, em especial as mulheres negras. A pandemia escancara as condições precárias de moradia, higiene e acesso à água de uma parte expressiva da população e a ausência do Estado por meio de políticas públicas que garantam esses direitos. A presença do Estado se dá, na maioria das vezes, quase que exclusivamente através da força policial, cuja abordagem é duramente criticada pelas defensoras e defensores da vida e dos direitos humanos.

Em territórios mais vulneráveis à pandemia - como aqueles onde se realizarão nossas ações - são também as mulheres a maioria dentre as pessoas que estarão na linha de frente de ações comunitárias e de solidariedade, desempenhando um papel chave na circulação de informações relevantes, nas ações de prevenção e de exigibilidade de direitos, especialmente saúde, alimentação e educação.

É evidente, também, em tempos de isolamento social, um aumento da violência doméstica (agressão física e verbal) contra as mulheres deixando ainda mais em evidência que para muitas mulheres nem mesmo seus lares são lugares seguros. O contexto da pandemia também torna ainda mais difícil a realização das denúncias; muitas mulheres ficam sem as redes de apoio de suas comunidades e o acesso a serviços básicos fica ainda mais deficiente.

Foi pensando em tudo isso que gestamos esta ação, acreditando que quando contamos umas com as outras ganhamos parceiras que nos ajudam a enfrentar todas essas situações complicadas do dia a dia. Coletivamente, ganhamos força e potência. Que esta experiência nos permita nos conhecermos mais umas às outras, fortalecendo nossas relações, fortalecendo nossa relação com a natureza e, finalmente, nos permita nos conhecermos mais a nós mesmas.

ESTA CESTA CONTÉM:

4 Compostos
1 Tintura
1 Pomada
1 Óleo de massagem
1 sabão em pó
2 sabonete natural
200g de sal grosso marinho
4 porções de ervas secas variadas
2 mudas de plantas medicinais e/ou comestíveis
1 máscara de tecido
1 caderno com orientações acolhedoras
1 caixa de giz de cera

ORIENTAÇÃO DE USO:

Higienize todo material recebido com álcool 70 ou água e sabão; Reforce os cuidados com tudo o que entra em casa e mantenha o distanciamento em filas e aglomerações, conforme as orientações divulgadas no seu território.

Pomada de ervas medicinais

Indicada para: micoses, hemorroida, herpes, dores articulares. Passe 2 vezes ao dia no local dolorido, afetado, pela manhã ao levantar e a noite antes de dormir.

Como usar: massageie bem para a pomada penetrar na pele, no tecido cutâneo. Massageie com a intenção da cura, nossa fé move montanhas.

Produzido pelo Coletivo Grãos de Luz

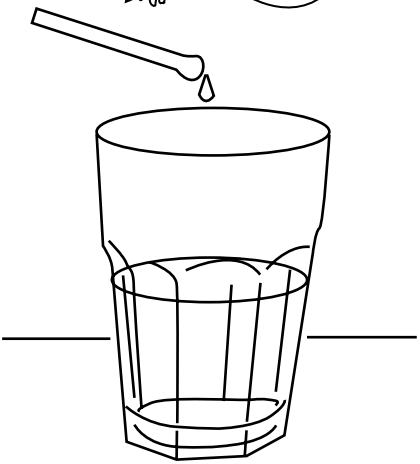
Tintura

Indicada para: gripe e sistema respiratório.

A tintura é composta de 3 ervas. Elas terão em comum a tansagem, em conjunto com guaco, erva passarinho, assa peixe ou colônia.

Como usar: No início dos sintomas tomar 3 vezes ao dia, 10 gotas em meio copo d'água. Se a crise estiver muito acentuada, aumentar para 15 gotas. Tomar a tintura durante 3 semanas seguidas e depois parar.

As tinturas também foram produzidas pelo Coletivo Grãos de Luz.



Óleo para automassagem

Indicado para: relaxamento, cansaço nas pernas e pés e sistema respiratório. Contém arnica, louro, calêndula, girassol e lavanda.

Como usar: Pingar o óleo na mão, esfregar uma mão na outra, sentir o aroma com respiração profunda pelo nariz e massagear a sola dos pés à noite antes de dormir (vide Massagem nos pés neste cader-

no). Também pode ser usado na região do ventre e lombar para dores e cólicas. *Produzido por Renata Souto, mãe solo de 3 crianças, terapeuta popular, agrônoma, doula, idealizadora do Espaço Mamífera e militante da agroecologia, moradora da Zona Oeste do Rio de Janeiro.*

Sabonete Natural artesanal

O sabonete que vai na cesta foi feito em casa, usando só óleos vegetais. Ele contém óleo essencial de laranja doce como aroma.

Indicado para: O óleo de laranja doce ajuda a combater a insônia, tranquiliza o ambiente e é hidratante para todos os tipos de pele. A cor do sabonete é de tinta de urucum.

Produzido por Tadzia Maya, mãe, pedagoga, aprendiz de agricultora, mora na Bacia do Rio Aldeia Velha, em Casimiro de Abreu.

Ervas secas

Indicado para: podem ser usadas em banhos, chás, óleos terapêuticos, escalda-pés e algumas como tempero na comida. Cuide para que as ervas usadas de uma só vez tenham os mesmos objetivos e um sabor agradável. *Como usar:* Para chá, uma colher de sobremesa ou um punhadinho da mistura de ervas para um litro de água é o suficiente. Para as ervas em pó, use a medida de uma colher de chá. O tratamento ideal é 1 litro por dia durante 15 dias, com intervalo de 7 dias

As ervas foram produzidas por Rosângela, agricultora de Friburgo , Dona Juliana, agricultora e cozinheira da Cozinha Colher de Pau, em Cachoeira Grande, Magé, e Rosi, de Magé.

Sal Grosso
o sal grosso ajuda na circulação do sangue e limpa fisica e energeticamente nosso corpo. Somos feitas de energia, e o sal reequilibra e faz circular toda energia acumulada em várias partes. Pode ser usado no escalda-pés e no banho com ervas secas e frescas.

Sabão em pó de mamão verde
Feito também a partir de óleo de fritura reciclado e com mamão verde ralado.
Indicado para: lavar e branquear roupas.
Conhecimento que vem de longe! O fruto inteiro é usado, casca caroço, ralado. Cida recomenda seguir a medida que você usa para o sabão em pó convencional.
Aparecida Conceição de Oliveira, conhecida como Cida do sabão, agricultura do assentamento da reforma agrária Visconde, do município de Casimiro de Abreu, fez este sabão com ajuda da sua filha Pâmela.

Mudas
2 mudas de plantas que são indicadas e utilizadas em algumas receitas e orientações aqui do caderno. Plantar e pôr as mãos na terra nos traz calma, nos desconecta, nem que seja por alguns instantes, da correria e dos problemas do dia a dia. É também por isso essas mudas fazem parte da nossa cesta.
Produzidas por agricultoras e agricultores do campo eda cidade.

Máscara de algodão para proteção
O uso da máscara segue como uma orientação indispensável para proteção.
Produzidas por mulheres da Penha

Compostos Altamente Diluídos
São preparados diluídos e agitados feitos com substâncias da natureza, trazendo a energia de minerais, plantas e animais. A força curativa armazenada nestes líquidos pode tratar e equilibrar diversos adoecimentos de pessoas, animais, plantas, solos e águas.

I- Composto para o Sistema Respiratório
Indicado para: equilibrar especialmente o sistema respiratório, agindo principalmente nos sintomas de tosse seca, dor de garganta, pneumonia, gripes, asma, bronquite, sinusite, etc.

II- Composto para o Equilíbrio Mental e Emocional
Indicado para: equilibrar as energias do corpo, aliviando tensões e sofrimentos psíquicos.
Pode ser empregado também na cura de desequilíbrios em animais e plantas.

III - Composto para Cura do Corpo Físico
Indicado para: equilibrar os sais minerais que constituem o corpo físico, melhorando o funcionamento das células e órgãos e curando doenças. Este composto também equilibra os minerais dos corpos de plantas, animais, solos e água.

IV - Composto de Limpeza do Figado e do Sangue
Indicado para: desintoxicar o corpo, limpando fígado, rins, intestinos e sangue, além de fortalecer a imunidade. Pode ser usado para qualquer intoxicação: alimentar, química, picada de animais peçonhentos, etc.
No meio rural é efetivo para desintoxicação de plantas, solos, água (agrotóxicos, excesso de adubações, esgoto, etc.) e também de animais (excesso de remédios, má alimentação, etc.).

Como usar os compostos:

Pessoas: pingar 5 gotas em um copo com "dois dedos" de água e beber esta água, tomar 2x ao dia por 2 meses, depois reduzir para 3 gotas 2x ao dia por mais 2 meses.

Animais: pingar na água de beber do animal. Animais pequenos: 02 gotas 1x ao dia. Animais médios: 05 gotas 1x ao dia. Animais grandes: 12 gotas 1x ao dia.

Plantas e Solos: diluir em água e aplicar com um borrifador molhando folhas, caule e solo. Uma planta: 10 gotas 1x na semana. Área pequena: 30 gotas 1x na semana. Área média: 50 gotas 2x por mês. Área grande: 100 gotas 2x ao mês.

Água: pingar diretamente na água a ser tratada.

OBSERVAÇÕES

• Cada pessoa pode tomar até 2 compostos simultaneamente, mantendo a mesma dosagem. Pode pingar os 2 compostos juntos no copo com água e beber esta água. Podem ser empregado 02 ou mais compostos juntos no tratamento de animais, plantas, solo e água.

• Os compostos geram um processo de depuração e limpeza do corpo de dentro para fora, podendo haver eliminações de toxinas através da pele e mucosas, com sintomas passageiros nestas regiões, acompanhados de melhorias físicas e psíquicas na pessoa.

• *Importante:* não tomar o mesmo composto na mesma dosagem por muitos meses, a cada 02 meses deve diminuir 1 ou 2 gotas em cada dose que você está tomando. Após tomar por 06 meses o mesmo composto, fique 02 meses sem tomar este composto.

CUIDADOS AO ARMAZENAR E UTILIZAR

• Guarde os compostos longe de equipamentos eletrônicos (celular, TV, computador, eletrodomésticos, etc) ou substâncias com cheiro forte (perfumes, incenso, cânfora, etc.)

• Não encoste a cânula interna do frasco na língua ou qualquer outro lugar.

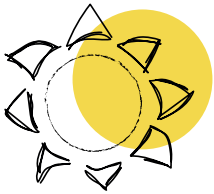
AUTOCUIDADO PARA O BEM ESTAR DIÁRIO: PRÁTICAS PARA ALÉM DO *Coronavírus*

SONO

Quantas horas de descanso por noite são necessárias pra você se sentir bem? Pense neste número e, se possível, estabeleça um horário para se deitar todas as noites. Procure desligar todas as telas (celular, tv, etc.) pelo menos 1 h antes, isso vai fazer com que seu sono seja muito mais gostoso. Aproveite esse tempo para fazer os rituais que você já conhece e costuma praticar, como meditações, preces de sua preferência ou técnicas de respiração.

DESPERTAR

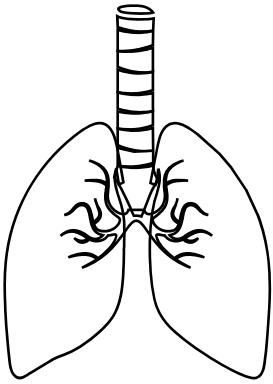
Ao acordar, espreguice-se, estique ocorpo suavemente, lave o rosto, beba água, de preferência morna e ainda melhor se você puder colocar umas gotas de limão. Se possível, espere um pouco antes de se conectar ao celular ou à



televisão novamente. A não ser em casos de extrema necessidade, procure se manter off-line nesses primeiros momentos da manhã, quando ainda estamos acordando. Isso nos ajuda a começar o dia com mais foco e menos ansiedade.

BANHO DE SOL

Separe 15-30 minutos do seu dia para tomar um banho de sol. Aproveite para reparar em quais horas do dia o sol bate na sua casa esta época do ano, e faça disso uma rotina diária. Além de ajudar na produção de vitamina D, a luz do sol é um antidepressivo natural e nos aquece!



RESPIRAÇÃO

Lembre de respirar ao longo do dia. É claro que não paramos de respirar nunca, mesmo sem perceber, mas tomar consciência da nossa respiração é uma das formas mais eficientes de relaxamento. Então, sempre que lembrar ou precisar, faça uma pequena pausa, feche os olhos e respire lentamente. Ao inspirar, perceba seus pulmões enchendo como grandes balões de ar e, ao expirar, perceba eles se esvaziando completamente. Repita este movimento duas ou três vezes, ou até se sentir aliviada.

REDUÇÃO DE DANOS

Evite o uso abusivo de tabaco, álcool e outras substâncias. Eliminá-las de uma só vez pode não ser uma boa opção, mas é possível reduzir seu uso aos poucos até encontrar um equilíbrio que funcione pra você. Se te interessar, procure saber mais sobre a política de *redução de danos*.

REDE DE APOIO

Estabeleça pra si uma rede de apoio sólida, ou seja, pessoas próximas e de confiança, a quem você pode pedir ajuda quando precisar. Podem ser pessoas amigas, parentes, vizinhas, colegas de trabalho ou mesmo profissionais da saúde como médicas e psicólogas que já te acompanham.

LAÇOS AFETIVOS

Mantenha os seus laços afetivos firmes, saudáveis e presentes, mesmo com o isolamento social; estamos fisicamente distante das pessoas que amamos, mas podemos continuar perto uma das outras. Para isso, vamos continuar encontrando nossas amigas e familiares, ainda que virtualmente. Estamos aprendendo a nos relacionar de uma nova forma, e é normal que seja um pouco estranho no começo. Às vezes, são o suficiente para nos dar o conforto necessário para seguir em frente. Áudios, ligações e videochamadas são ótimos pra isso

EXPRESSAR-SE

Procure se expressar, como e quando sentir vontade. Quando se sentir desmotivada ou inquieta, lembre-se das coisas que podem ajudar a colorir o tempo para além do celular, como desenhar, escrever, ouvir e fazer música, dançar, colocar a mão na terra ou na massa, enfim, tudo isso são formas de expressão legítimas e que nos ajudam a nos sentir mais vivas.

CHÁS

Se a erva medicinal for *folha ou flor*, ferver a água e desligar o fogo, colocar as ervas e tampar a panela. Se a erva medicinal for uma r*aiz*, *tronco*, *sementes e cascas*, ferver junto com a água por 3 a 5 minutos. Se tiver *um pouco de cada*, ferva a água com a raiz/tronco/semente/casca, desligue o fogo, acrescente as folhas ou flores, e tampe a panela. Depois de 10 minutos já estará pronto.

Um monte de erva junto é melhor que uma só!

Receitas tradicionais:

Para melhorar a imunidade:

- Cúrcuma, gengibre e hortelã
- Alfavaca e limão
- Hortelã e folha de abacate
- Macela, camomila e capim limão: ainda ajuda no sono e diminui o enjôo

Traz ânimo e revigora:

- Casca de laranja, casca de limão e alecrim

Auxilia na ardência e no tratamento da infecção urinária:

- Cana do brejo e quebra pedra: ardência e auxílio no tratamento infecção urinária

Melhora a congestão, enjôo e enxaqueca:

- Louro, camomila e alecrim

Alivia a dor de garganta:

- Guaco, alho e gengibre

Regula a temperatura no corpo:

- Folha de pitanga, louro e capim limão: regula a temperatura do corpo

Diminui a ansiedade e as cólicas menstruais:

- Folha de amora, capim limão, erva cidreira e anis

Gestantes e hipertensas devem evitar chás estimulantes como mate, chá verde, alecrim e todos os que deixam agitada.

Sabe aquele chazinho que sobra na panela? Não joga fora, não! tome um banho quentinho com ele ou regue suas plantas!

ÓLEOS TERAPÊUTICOS

Todas as partes das plantas com cheiro forte possuem óleos medicinais e podem ser colocadas secas de molho em um óleo vegetal (azeite, óleo de soja, óleo de semente de uva ou qualquer outro óleo sem cheiro), de preferência um óleo bem grosso.

Como fazer: deixar a erva seca de molho no óleo,em vidro transparente e tampado por 15 dias, em lugar com boa iluminação, de preferência que possa pegar sol. Depois desses dias, coar e guardar em vidro escuro.

Para usar: misture uma parte deste óleo medicado em outro óleo vegetal puro e fazer massagem local ou usar no pulso e no pescoço como perfume.

As plantas mais comuns para fazer extrato são:

- Orégano: fungicida e antiviral
- Casca da tangerina: poderoso antidepressivo
- Alecrim: antidepressivo e auxilia na concentração
- Hortelã: ajuda na comunicação e alegra a casa
- Casca do limão: concentração e problemas digestivos em geral
- Casca da laranja: traz alegria e ajuda na rotina com as crianças e com idosas
- Cravo: coragem, proteção espiritual e espanta insetos
- Boldo: problemas digestivos e de concentração

OUTROS PREPAROS E CUIDADOS

Suco de chaya com limão

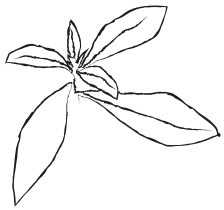
- 5 folhas médias de chaya mansa (fervidas antes por 5 minutos, e descartada a água de fervura)
- 3 limões
- 1 litro de água mineral; bater as folhas de chaya com a água e o suco do limão, peneirar e acrescentar 15 gotas de própolis e um pouco de mel (se quiser).

Tanssagem

Guaco

Colônia

Erva Passarinho



Assa Peixe

Água refrescante
Com rodelas de limão, hortelã, manjericão e gengibre, essa receita refresca e ajuda nas gripes; se precisar adoçar, prefira o mel ou melado, ou use o sumo de uma fruta bem doce.

Escalda pés relaxante
Sal grosso, hortelã e camomila. Fique com os pés na água quentinha por 15-20 minutos. Se tiver bolinhas de gude pode colocar na água e massagear os pés. Coloque uma meia nos pés quando acabar!

Banho de ervas
esfregar plantas secas ou frescas umas nas outras e colocar numa bacia com água. Para proteção e limpeza: pitanga, mirra, cravo, arruda, guiné, abre caminho, folha de café, folha de canela, anis); calma e centramento (camomila, manjericão e alecrim). Faça o banho dos ombros para baixo.

Banho de assento
Com chá de camomila, rosa branca e orégano, é recomendado para coceira e corrimento; em caso de sentimento de abuso acrescentar arruda.

EXERCÍCIOS PARA A RESPIRAÇÃO
Deite-se de barriga para cima. Coloque uma mão sobre o abdômen e a outra sobre o peito. Inspire pelo nariz por 2-3 segundos movendo o abdômen para fora. Expire pelos lábios enrugados pressionando suavemente a barriga por 3-4 segundos. Duração: 5 minutos.

Fique sentada. Respire profundamente pela boca. Prenda a respiração por 15 segundos. Solte o ar pela boca. Faça por 3 vezes seguidas, 3 vezes por dia. Em caso de crise aguda fazer a cada 15 minutos durante uma hora. Este exercício é essencial para ajudar o pulmão a funcionar melhor em caso de dificuldade respiratória.

MASSAGEM NOS PÉS

A massagem nos pés é uma forma eficaz e autônoma de relaxamento e produz efeitos em outras partes do corpo. A ação é muito potente com a utilização do óleo de massagem que você recebeu na cesta, pois a sola do pé é uma região que tem muitos vasos sanguíneos e o óleo é rapidamente absorvido.

Para fortalecimento dos pulmões massageie a sola do pé da metade para fora e do centro para cima. Deslize o polegar até entre os dedos Repita quantas vezes puder.

Experimente também criar o seu próprio método de massagem, de maneira intuitiva.

ATIVIDADES COM AS CRIANÇAS

Algumas sugestões para entreter os pequenos e se divertir!

Jogo da Memória "Conhecendo as Plantas"

Materiais: Cartolina, papelão, ou qualquer superfície lisa da mesma cor para colar as plantas de um lado; Cola e tesoura; Folhas, flores, pequenos galhos... precisa ser um par de cada.

Como fazer: Recortar a cartolina, ou papelão no mesmo tamanho, e de um lado colar com cola branca um par igual de cada flor, ou folha coletado, formando os pares para o jogo. Como jogar: Virar as plantas coladas para baixo, misturar os cartões e ir virando até achar os pares. Aproveite para fazer a identificação das plantas e seus usos, se quiser!

Tintas naturais

Materiais: Cola Branca Amarelo- pó de curry Vermelho- pó de colorau Verde- suco concentrado de folha de couve, espinafre ou outra folha Marrom- pó de café ou terra Preto- pó de carvão ou argila preta * Existem diversos tons e cores que você pode descobrir na mistura dessas! E para dar o tom o que muda é a quantidade de cola branca. Fazer um suco concentrado de cenoura para fazer laranja, por exemplo!

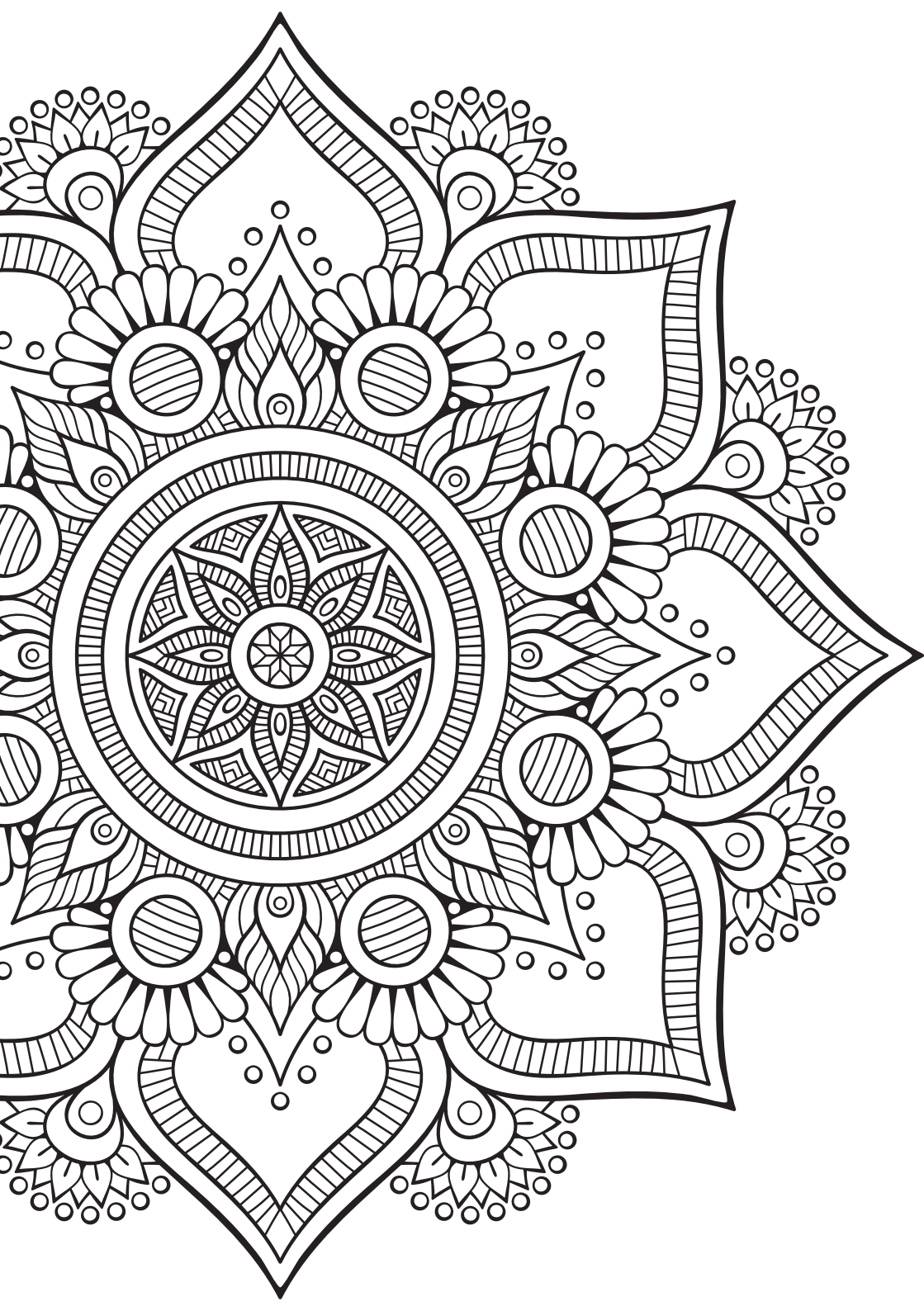
Como fazer: Pegar caixas de ovos, por um pouco mais da metade de cola branca e ir adicionando os pós e sucos concentrados, misturando até chegar ao tom que desejar. Pode adicionar um pouco de água se desejar mais líquida. As tintas ficam lindas, com tons de aquarela!

Massinha de Modelar Caseira

Materiais:

- 1 xícara de sal.
- 4 xícaras de farinha de trigo.
- 1 xícara e meia de água.
- 3 colheres de sopa de óleo.
- Corante alimentício.

Como fazer: Em uma tigela grande, misture bem todos os ingredientes secos. Em seguida, adicione a água aos poucos e amasse bem. Adicione o óleo e misture bem novamente. Por fim, pingue algumas gotas do corante alimentício e amasse até a cor da massinha se tornar homogênea. Guarde em um saco plástico ou um vidro bem tampado.



DICAS PARA MANTER-SE INFORMADA

É importante saber o que está acontecendo à nossa volta, mas ver notícias o tempo todo pode ser sufocante. Filtre o que você recebe nos grupos de whatsapp, fique somente com as fontes que você confia. Sabemos que tudo está acontecendo muito rápido, mas tentar acompanhar tudo em tempo real pode ser uma tarefa quase impossível. Escolha um ou dois canais para se manter informada, como jornais online, coletivos independentes, ou figuras públicas com as quais você se identifique. Você pode ir conferindo de vez em quando o que eles postam, duas ou três vezes ao dia, sem precisar olhar o tempo todo. Assim, o volume de informação não fica tão grande e podemos prestar atenção no que realmente importa. Dê preferência aos jornalistas e comunicadores que estão presentes na sua comunidade, que fazem um trabalho sério e estão perto de você.

Varie os assuntos. As notícias são importantes, mas existem muitas formas diferentes de nos manter informadas. Livros, filmes e documentários sobre temas variados também são muito bem vindos.

CUIDAR-SE

FACILITAÇÃO GRAFICA

As trocas, os aprendizados e os desafios que superamos juntas ao longo de cada processo nesta construção foram combustível que fizeram impulsionar este sonho. Ações como essas, autônomas e construídas em rede pelas mulheres e para as mulheres reforçam a potência que a auto organização feminista e a agroecologia têm juntas. Essas duas forças unidas no enfrentamento da violência estrutural e no apoio as mulheres em territórios de imensa vulnerabilidade pode impulsionar transformações profundas.

Apesar de tantos desafios, nos alegra saber que assim como essa, inúmeras outras iniciativas colorem o Brasil, a América Latina e o mundo nos fazendo lembrar que nunca estamos sozinhas!

Para alimentar ainda mais nossas resistências, comemoramos a parceria com a nossa amiga, facilitadora gráfica e mulher inspiração, Bianca Santana (@aqualtunne) que com sua escuta atenta e sua arte participou do nosso encontro virtual, produzindo esses lindos registros.

Feminismo e A

em tempos

Saúde e Cultura C

...uto Cuidado
... de pandemia:
...onectando Campo e Cidade

TELEFONES ÚTEIS E PARA EMERGÊNCIAS

- Central de Atendimento à Mulher em Situação de Violência

Ligue 180

- Defensoria Pública do Rio de Janeiro - Núcleo Especial de Defesa dos Direitos da Mulher *(para casos de urgência relacionados à violência de gênero)*;

(21) 97226-8267 / nudem.defensoriarj@gmail.com

- Dúvidas sobre o Auxílio Emergencial

Ligue 111

- Ministério da Saúde

Ligue 136

- Secretaria de Estado de Saúde RJ

Ligue 160

- Ouvidoria Externa da Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro

0800 282 2279 (nos dias úteis, das 10h às 16h)
www.defensoria.rj.def.br/Cidadao/Ouvidoria-Fale-conosco

Para conhecer mais o trabalho de algumas das mulheres produtoras desta cesta:

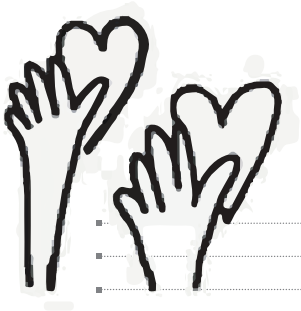
- Espaço Mamífera | *@espacomamifera*
- Atelie Flor da mata | *@atelieflordamata*
- Ponto de cultura Rural | *@pontodeculturaruralstoantonio*
- Coletivo Grãos de Luz
- GT Mulheres da Serramar

ESTE CADERNO FOI ELABORADO POR MUITAS MÃOS E EXPERIÊNCIAS. GRATIDÃO PELA DOAÇÃO DE SEU TEMPO E AMOR PARA COMPARTILHAR SABERES: Renata Souto, Paula Brito, Natália Almeida, Rebeca Furtado, Tadzia Maya, Marjorie Botelho, Neuza Benevides, Marcelle Felippe, Ana Santos, Dona Neide, Emilia Jomalinis, Vanessa Schottz e Aline Lima.

Revisão e edição final do Caderno Acolhedor:
Ana Santos, Emília Jomalinis, Marcelle Felippe, Marjorie Botelho, Renata Souto, Vanessa Schottz e Tadzia Maya

Agradecimentos:
A todas e todos que apoiaram a Campanha da 2a Cesta Cuidar-se através de doações individuais e também ao Instituto Pacs que também nos apoiou nesta campanha fazendo esta cesta chegar a diversas localidades da cidade e da região metropolitana do Rio de Janeiro, e às regiões Serrana, Serramar, Norte e Costa Verde no estado. À Marina Ramos , Ines Marques, Flora Dias, Luísa Ritter e Bárbara Armange pela parceria na chamada Laboratório de Emergência de Enfrentamento ao Coronavírus do Silo Arte e Latitude Rural e aos homeopatas populares Damásio Pimentel e Raphael Cypriano. Ao Verdejar Socioambiental, CEM, Ponto de Cultural Rural e AS-PTA-Agricultura Familiar e Agroecologia.
Seguimos em luta, tendo como princípio e prática o feminismo, o antirracismo e a agroecologia.

RIO DE JANEIRO, JULHO DE 2020



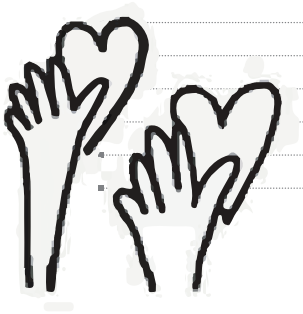
ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES



ANOTAÇÕES

Realização:

ARTICULAÇÃO DE AGROECOLOGIA DO RIO DE JANEIRO

Grupo de Trabalho Mulheres

Parceria:

VERDEJAR Socioambiental

instituto PACS

AS-PTA agricultura familiar e agroecologia

PONTO DE CULTURA RURAL MEMÓRIA VISUAL

UMA ALTERNATIVA NO CAMPO

CEM CENTRO de INTEGRAÇÃO SERRA DA MISERICÓRDIA