SEMENTEIRA FEMINISTA

nossos corpos e territórios

SOF
Sempreviva Organização Feminista

Rama
Rede Agroecológica de Mulheres Agricultoras

Sementeira Feminista – Nossos corpos e territórios é uma cartilha da SOF Sempreviva Organização Feminista e da RAMA - Rede Agroecológica de Mulheres Agricultoras da Barra do Turvo.

Redação: Gláucia Marques, Miriam Nobre, Natália Lobo, Renata Reis, Sheyla Saori e Nathália Nascimento.

ISBN: 978-65-87591-16-2

Edição e revisão de texto: Natália Blanco
Ilustração da capa, e das páginas 3, 10 e 20: Zerlo
Diagramação: Natália Blanco

Apoio para esta publicação:

efi espace femmes international

FEDERATION GENEVOISE DE COOPERATION

Realização :

SOF Sempreviva Organização Feminista

Rama Rede Agroecológica de Mulheres Agricultoras

Barra do Turvo, São Paulo, março de 2023

CARTILHA SEMENTEIRA FEMINISTA: O QUE É ?

A cartilha Sementeira Feminista é fruto de muitas conversas que fizemos. Algumas delas aconteceram em março de 2022 na cidade de Iporanga, Vale do Ribeira – São Paulo, durante a primeira etapa do curso Sementeira Feminista. Esse encontro reuniu a Rede Agroecológica de Mulheres Agricultoras – RAMA, o coletivo Mulheres Quilombolas na Luta, a União de Agricultoras Agroecológicas de Itaoca - UAAI e a Sempreviva Organização Feminista – SOF.

Durante os dias do curso refletimos sobre como funcionam nossas comunidades; os cuidados com os nossos corpos e nossa sexualidade; sobre as ações necessárias para nos proteger da violência contra as mulheres e a nossa construção do feminismo e da agroecologia. Voltamos para os nossos territórios com o compromisso de partilhar com as companheiras que não foram os assuntos que estamos mais necessitadas. Essa cartilha tem o objetivo de ajudar nessas conversas e passar adiante os conhecimentos que construímos juntas.

Essa cartilha está dividia em três assuntos. O primeiro se chama *"Como funciona nossa comunidade?"*, o segundo, *"Cuidando dos nossos corpos"* e por último, *"Criando maneiras de nos proteger"*. Vamos perceber que os três temas têm muita coisa em comum, por isso o nome da cartilha é Sementeira Feminista - Nossos corpos e territórios. No final da cartilha apresentamos algumas pistas para ajudar a pensar e fazer oficinas com esses temas, chamamos essa parte de *"Espalhando as sementes"*.

COMO FUNCIONA NOSSA COMUNIDADE?

PARA COMEÇAR A CONVERSA

Vamos ler juntas um conto escrito por Sheyla Saori.

Uma companheira pode ler um parágrafo por vez.

Eu não sei falar de economia. Essa que fala de dinheiro e números. Que traz a matemática do que se produz. Matemática sempre foi assunto difícil. Gosto da caderneta que anotamos o que foi vendido, as quantidades e os valores. Mais simples para fazer as contas. Percebi que minha caderneta de feira é diferente do que era o caderno da escola: tem mais rabiscos e quem vê encontra uma confusão. Eu tiraria zero na lição de casa.

Começo anotando a venda de cinco maços de cheiro verde. A 4 reais cada. Pra dona Zilda vendi a 5 reais. Eu não tinha troco. Logo penso que no começo de feira eu poderia fazer tudo com valor redondo. Para a Zulmira vendi dois maços a 4 reais. Ela é mãe de 5 filhos. Um é deficiente, coitado. Ela precisa. Para isso não faço conta. Mas anotei aqui só para constar. Um maço eu troquei pelo manjericão e hortelã da Sueli. Eu tomo chá pra minha digestão e este punhado me rende a semana toda. O hortelã é pro menino da Cássia, tá com verme a criança. O quinto maço eu dei de brinde para a dona Enrica, vem sempre aqui na barraca e leva uns 50 reais de produto,

sempre dou um brinde. Levou o maço para deixar a comida temperada. Tá tudo anotado mas não tá somado certo. Porque tem estes detalhes de rabiscos e os números somem de tanta anotação. Chega Sônia me avisando da reunião sobre a estrada do Taquarão: "amanhã às 15 horas na prefeitura". Anotei no caderno para não esquecer. Esta estrada precisa ser consertada logo. Ela chega com o lembrete mas emenda de olho no manjericão que troquei com Sueli. Diz que aprendeu a fazer um molho de manjericão com aquelas castanhas que se come no final do ano e logo foi me passando a receita. Parece trabalhoso mas anotei tudo no caderno também, acho que é molho da peste.

Na feira tem verdura e artesanato. A gente faz na praça e passa muita gente, gente trabalhadora, sabe? Às vezes tem dinheiro e as vezes não. Os panos de prato da Carmem ficam pendurados e é difícil vender. Ela pinta para aliviar o estresse, diz que é o melhor remédio pra pressão. O marido morreu há dois anos e ela tem um filho que tá preso, mas ninguém sabe porquê. Os panos são bonitos. Tem flores amarelas e laços. Afeto é sempre bom para limpar sujeira. As roscas doces da Marli são gordurosas mas enchem os olhos de gostosura. Ela faz na cozinha dela, dizem que não pode vender no mercado porque a vigilância pega. É tudo limpinho. Eu não compro porque tenho colesterol alto mas a receita é da avó dela.

As pessoas já vão desmontando as barracas. Eu guardo as coisas que não estragam e não anoto o que sobrou: vou doando para quem precisa. Na rua do centro sempre tem gente que passa fome. Às vezes a gente também quer fazer um

agrado e acaba dando para as outras companheiras. A gente sempre fica uma hora a mais depois do fim da feira, conversando e colocando o assunto em dia.

Hoje o assunto foi sobre o porto que vão construir na cidade. Uma obra grande que vai gerar emprego, dizem. Tomara mesmo porque a Cida não aguenta mais o patrão dela. Mas parece que para isso o bairro do Costão precisa ser desocupado. Isso é ruim. As pessoas vão para onde? Joaquim disse que não arreda o pé de lá. Acabou de fazer a laje. Semana que vem tem reunião da associação de bairro. Chamaram a gente que é do bairro vizinho também. Anotei no caderno isso, na semana passada escrevi: "reunião da união dos moradores". Disseram que o pessoal do turismo tá de olho na nossa feira.

Na feira, não. Na praça. Eles querem colocar lojas e o pessoal que vem de fora para vender. Logo vão escrever um ofício pra gente de novo. A gente escolheu ficar na praça da última vez. O prefeito mandava papel dizendo pra gente sair, mas não saímos. Continuamos e ainda colocamos música e coleta de assinaturas. Funcionou mas não sabemos por quanto tempo.

Eu ainda anotei o telefone do médico cardiologista da Sandra. Ela disse que o doutor é bom, acertou no remédio dela. Vou até passar o contato para dona Carmen dos panos. Ela vai precisar se souber que querem nos tirar da feira. Fim de feira e coloco tudo no carro de Vanda, aviso que vou meiar a gasolina com ela. Penso: quanto mesmo a feira me rendeu para fazer a gasolina? Abro o caderno e percebo que na verdade a conta do dia me rendeu muitas coisas.

- Ah, coloca 30 reais aí Vanda, se não aguentar a gente vai se acertando.

No fim, a minha caderneta de feira não me mostrou números: mostrou que a economia se faz é com gente e com as soluções que a gente dá.

Autora: Sheyla Saori
Conto realizado durante o curso "Economia Feminista: Práticas de transformação" (SOF e Nós e Tantas Outras - SESC) inspirado nas experiências o grupo de mulheres da União de Mulheres Produtoras da Economia Solidária de Peruíbe - UMPES. Setembro de 2022.

PENSANDO JUNTAS

O que vocês acharam do conto? Lembraram de alguma situação vivida no território? Quais situações que acontecem território que não apareceram no conto? Como seria o conto se essa personagem morasse em nosso território?

COLOCANDO NO PAPEL

Quais ameaças o território sofre? Como acontecem essas ameaças? Para visualizar melhor, vocês podem desenhar ou escrever essas ameaças. Registrar essas conversas pode ser importante e valioso no momento de pensar como podemos nos defender e quais caminhos combinam mais com o que queremos. Escolhemos melhor nossas aliadas e aliados quando sabemos o que temos em comum.

PARA CONTINUAR PENSANDO

Quando nos juntamos para conversar sobre como funciona nossa comunidade é comum aparecer essa dúvida: "Se estamos em todos os lugares, e muitas vezes no comando, por que somos mandadas?". Isso acontece porque ao saber como o trabalho é dividido entre homens e mulheres percebemos que existe uma divisão desigual que se repete em lugares diferentes. Essa divisão sexual do trabalho, ou seja, separar o que é trabalho de mulher e o que é trabalho de homem, produz muita desigualdade. Essa desigualdade ajuda a construir o que chamamos de patriarcado.

Chamamos de patriarcado a esse sistema onde os homens, individual ou coletivamente, exercem poder e controle sobre o corpo, o trabalho e a sexualidade das mulheres. Além de patriarcal, nossa sociedade é extremamente racista. O racismo estrutura as relações sociais no Brasil, que desde os tempos da escravidão super explora o trabalho da população negra e usa a violência como prática de controle. O capitalismo é racista e é patriarcal. É um sistema que incorpora essas dominações e desigualdades e, sem elas, não consegue se manter.

Fonte: Publicação Práticas feministas de transformação da economia – Autonomia das mulheres e agroecologia no Vale do Ribeira*

Essas desigualdades são questões da nossa sociedade e por isso estão tão presentes em nossas comunidades. É comum que a chegada de ameaças aos nossos territórios se aproveitem dessas desigualdades para conseguir se fixar. Por exemplo, quando chamam reuniões para decidir sobre um novo projeto e apenas os homens são convidados, e as mulheres que vão não são escutadas. Dessa maneira a decisão fica mais uma vez na mão dos homens.

*Práticas feministas de transformação da economia: Autonomia das mulheres e agroecologia no Vale do Ribeira. Publicação da SOF Sempreviva Organização Feminista. São Paulo, 2018. p. 14. Na versão digital pode ter o link: https://www.sof.org.br/praticas-feministas-de-transformacao-da-economia-autonomia-das-mulheres-e-agroecologia-no-vale-do-ribeira/

COMPROMISSO

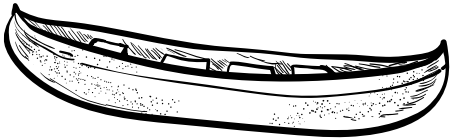
Todos esses desafios acontecem no nosso cotidiano ao mesmo tempo e é difícil perceber e se defender sozinha. Por isso que quando nos encontramos e organizamos nossos grupos nos sentimos melhor. As relações que construímos com a nossa solidariedade fortalece a luta das mulheres e nosso jeito de viver na nossa comunidade. É muito importante continuar conversando sobre esses desafios juntas, esse é um compromisso que protege nossos corpos e territórios.

CANCIONEIRO FEMINISTA

ciranda

Companheira me ajuda
Que eu não posso andar só
Eu sozinha ando bem
Mas com você ando melhor

TRAVESSIA



Estamos fazendo a travessia de um tema para outro. Vamos escolher uma companheira para guiar o barco e ler essa parte:

Vamos pensar de olhos fechados: Conhecemos tanto do nosso território... E do nosso corpo? O que sabemos?

As vezes a correria é tão grande que a gente não tem tempo de sentir nosso corpo e onde está doendo, onde está precisando da gente cuidar mais. O nosso corpo é que permite que a gente esteja aqui hoje junto com as nossas companheiras, é ele que permite que a gente trabalhe, que a gente sorria. A gente também deixa de pensar sobre como ele tem a ver com o lugar que a gente está vivendo.

Quando você está na roça está perto do rio, das montanhas, da mata, perto das plantas... Você gosta das plantas que você cuida, você sente o que você cuida. Nossa horta, nosso trabalho, a água, eles também dão força para gente, dão energia para gente refletir... e quando você sente essa energia, essa força, em que parte do corpo a gente sente?

O nosso barco está quase chegando no próximo tema. Pensando nessas memórias sentidas no corpo, vamos abrindo os olhos para podermos continuar a conversa.

(Projeto GENgiBRe)*

*O projeto de pesquisa GENgiBRe "Relação com a natureza e igualdade de gênero. Uma contribuição à teoria crítica a partir de práticas e mobilizações feministas na agroecologia no Brasil" visa compreender a relação que as agricultoras agroecológicas têm com a "natureza" e o papel que esta relação pode desempenhar em seu engajamento em defesa da sua visão de território e contra as discriminações. Site: https://gengibre.org/

CUIDANDO DOS NOSSOS CORPOS

PARA COMEÇAR A CONVERSA

A natureza tem seus ciclos, suas estações do ano. Os rios enchem e as marés mudam de acordo com a lua. O nosso corpo também é assim, vive ciclos e mudam com o tempo. Assim como a natureza, para entender como funciona nosso corpo é necessário conhecer.
ria e pré-menstrual.

Como acontece a gravidez?

Quando transamos sem nenhum tipo de proteção as chances de engravidar são grandes. Se chama fecundação o momento em que o espermatozoide (dos homens) penetra o ovócito (das mulheres). Essas palavras são um pouco difíceis de gravar, mas com o tempo vamos entendendo melhor. A maneira mais certeira de prevenir a gravidez é usando corretamente a camisinha.

O que é o ciclo menstrual?

Entre a idade que menstruamos pela primeira vez e a idade em que paramos de menstruar (menopausa) repetimos o ciclo menstrual. Esse ciclo é formado por quadro etapas: menstrual, pré-ovulatória, ovulatória e pré-menstrual.

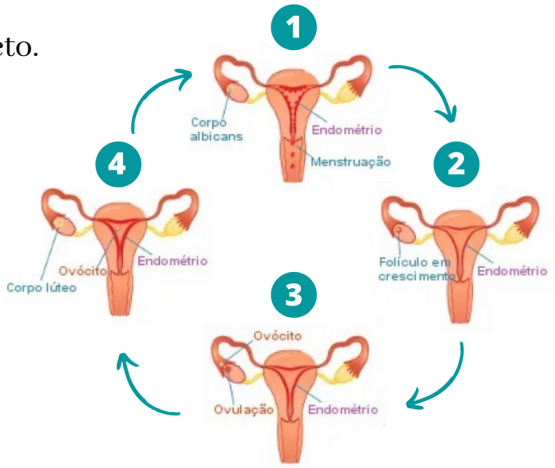
Cada uma de nós vivemos o ciclo menstrual de um jeito e o tempo que cada etapa leva pode variar bastante. Contamos o primeiro dia do ciclo no primeiro dia da menstruação e o fim do ciclo no último dia antes de menstruar novamente. Normalmente se usa a referência de 28 dias para o ciclo se completar, mas isso não é uma regra. Há mulheres que completam seu ciclo em 24 dias e há mulheres que chegam a 35 dias.

1 – Fase menstrual

O primeiro dia da menstruação é o primeiro dia do ciclo. Essa fase dura até a menstruação acabar. Em um ciclo de 28 dias isso significa 5 dias de menstruação.

O sangue da menstruação desce porque o ovócito não foi fecundado por espermatozoides, ou seja, não ficamos grávidas. A cada ciclo um ovócito é liberado por um dos ovários para uma possível fecundação.

Nesse processo, a camada interna do útero vai se preparando para receber a placenta do feto. Quando isso não acontece é essa camada, chamada endométrio, que se desfaz e sangra.



Na figura 1 dá para ver o sangue descendo pelo canal vaginal, é por esse caminho que desce a menstruação.

É também por esse caminho que acontece a penetração vaginal e por onde os bebês nascem.

2 – Fase pré-ovulatória

A fase pré-ovulatória começa quando a fase menstrual termina e dura até o início da ovulação. Em um ciclo de 28 dias isso significa ser do dia 6 ao dia 12 do ciclo. A casa do ovócito se chama folículo, na fase pré-ovulatória o folículo está se formando. Na figura 2 é possível ver o folículo se formando no ovário direito, no próximo ciclo ele será preparado no ovário esquerdo.
Esse período também é conhecido como não fértil, mas isso é muito relativo. O nosso corpo está sempre em movimento, então essas fases podem ser alteradas a depender de como estamos e o que estamos passando na vida. Isso quer dizer que conhecer nosso corpo significa cuidar dele e protegê-lo, mesmo quando não temos tantas chances de engravidar. Usar camisinha é sempre a melhor opção em qualquer momento do ciclo.

3 – Fase ovulatória

A fase ovulatória é o período que estamos férteis. Em um ciclo de 28 dias é do dia 13 ao 16. A ovulação é o momento em que o ovócito maduro sai do ovário e o colo do útero cria condições para favorecer a chegada do espermatozoide, como mostra a figura 3. Isso pode ocorrer entre 24 e 48 horas, porém é impossível saber o momento exato que estamos férteis. Isso acontece porque, como já falamos, nosso corpo está em movimento.

Além disso, o espermatozoide pode viver até cinco dias dentro do nosso corpo e realizar a fecundação, formando o feto, porque é possível engravidar se você estiver perto ou acabado de passar pela fase ovulatória.
Nessa fase podemos perceber que o corrimento que aparece na calcinha se parece mais com uma clara de ovo cru. Pode acontecer de sentirmos mais desejo sexual durante esse período. Podemos descobrir o que nos dá prazer, nos tocando e sentindo nosso corpo.

4 – Fase pré-menstrual

A fase pré-menstrual acontece se não ocorreu a fecundação. Em um ciclo de 28 dias é do dia 17 até a próxima menstruação. Nesse momento, aos poucos, o endométrio (parede interna do útero, como está na figura 4) vai se desprendendo para depois descer na menstruação. E assim começar todo o processo novamente.

PENSANDO JUNTAS

Estar fértil não quer dizer pronta para ter filhos. Isso significa que biologicamente o ovócito pode ser fecundado para gerar o feto. A decisão de ter filhos ou não está ligada a outros fatores mais complexos como, por exemplo, se a mulher tem vontade de ser mãe.

Na maioria das vezes não temos autonomia suficiente para decidir quando queremos engravidar. Isso acontece porque na sociedade patriarcal que vivemos nossos corpos e sexualidade são oprimidos e pensados apenas para dar prazer para os homens e reproduzir filhos. Quais métodos contraceptivos vocês conhecem? O que cada um deles provoca no corpo? O que mudou depois de começar a usar?

COLOCANDO NO PAPEL

Para entendermos mais sobre como nos sentimos em cada parte do ciclo, vocês podem fazer um quadro como esse para anotar como está nosso corpo, como nos sentimos e o que podemos fazer para nos sentirmos melhor.

As mais velhas conhecem muito sobre as plantas, chás e receitas que podem nos ajudar, nesse quadro você também pode anotar essas dicas:

Como meu corpo está	Como estou me sentindo	Como posso me sentir melhor

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Métodos contraceptivos são maneiras de evitar filhos e alguns deles também nos protegem das Infecções Sexualmente Transmissíveis - ISTs. Como falamos, cada uma de nós vive de um jeito seu ciclo. Isso vale para os métodos também, cada uma de nós pode se dar melhor com um método do que com outro.

Quando sabemos as características do nosso ciclo menstrual fica mais fácil escolher. Por exemplo, se sentimos muita cólica durante os dias que sangramos ou se isso acontece apenas antes de menstruar. Podemos saber essas informações quando anotamos nesse quadro acima.

Atenção: Existem muitas armadilhas para roubar nossas informações. Os aplicativos de celular que oferecem ferramentas para registrar essas informações do ciclo é uma delas. Essas informações são valiosas para nós e para os fabricantes de anticoncepcionais. Use caderno e caneta mesmo, mais seguro e mais prático!

É importante saber que o conhecimento sobre os métodos contraceptivos é um direito nosso. No Sistema Único de Saúde – SUS, devemos receber um acompanhamento e sermos informadas sobre quais métodos existem. Porém, é muito comum ser oferecido para nós os métodos que usam hormônio (pílulas e injeções).

Isso acontece porque os donos dos laboratórios que fabricam esses métodos ganham muito dinheiro vendendo suas fórmulas para o Estado. Isso também está ligado a luta por um atendimento que não descrimine as mulheres pobres, negras, quilombolas nosequipamentos de saúde pública. Por isso é importante lutar e exigir que as trabalhadoras dos postinhos da nossa cidade pratique uma política de cuidado com os nossos corpos.

“Eu usava pílula, mas esquecia de tomar e mudei para injeção... Nunca senti nada dessas coisas do ciclo menstrual, por quê?”

Isso acontece porque os métodos contraceptivos que usam hormônios impedem que a ovulação aconteça. Ou seja, somos impedidas de sentir esse ciclo acontecer. Desconfiamos de métodos que afasta a gente do nosso corpo, por isso acreditamos ser melhor os métodos não hormonais. Ter acesso à informação e acompanhamento no SUS é nosso direito. É muito importante procurar por acompanhamento e tentar caminhos que permitam escutar nosso corpo com carinho.

Tipos de métodos sem hormônios mais acessíveis:

Nome: Camisinha masculina

Onde acessar: Grátis na Unidade Básica de Saúde (postinho) ou comprando em farmácias. As camisinhas do SUS são seguras iguais as da farmácia.

Como funciona: A camisinha faz uma barreira e impede que os espermatozoides entrem em contato com o nosso corpo. Para isso a camisinha precisa ser usada durante todo o momento da penetração até a ejaculação (quando os espermatozoides saem pela uretra dos homens). Por isso ela também nos protege das Infecções Sexualmente Transmissíveis – ISTs como por exemplo o vírus do HIV (AIDS).

Efeitos colaterais: Nenhum. Algumas pessoas podem ter alergia ao látex da camisinha. Há algumas opções sem esse componente.

LEMBRETE IMPORTANTE:

O método mais seguro é a camisinha. Use camisinha mesmo se você utilizar o diu de cobre. Além de evitar gravidez, a camisinha também nos protege das Infecções Sexualmente Transmissíveis – ISTs. É mais difícil de usar camisinha porque precisamos negociar com o parceiro. Esse é mais um exemplo de como o patriarcado quer controlar nossos corpos.

Nome: DIU de cobre.

Onde acessar: Procure um postinho do SUS. Lá você pode pedir mais informações e o encaminhamento necessário para colocar o DIU de cobre.

Como funciona: Ele provoca uma reação inflamatória que impede que a fecundação aconteça.

Depois de usar: É importante continuar o acompanhamento no postinho para ver se tudo está se encaminhando bem.
Efeitos colaterais: A reação inflamatória pode causar mais cólica durante a menstruação. Pode acontecer o aumento de fluxo menstrual. Se não usarmos camisinha podemos ficar mais vulneráveis as ISTs.

PARA CONTINUAR PENSANDO

A nossa sexualidade não está apenas ligada a biologia e a fertilidade para gravidez. Muitas vezes sem perceber deixamos de lado nosso prazer. Passamos anos sem notar o que gostamos em nós. Por exemplo, o clitóris, localizado um pouco acima da uretra, lugar onde sai o xixi, é um ponto de prazer com milhares de terminações nervosas e tem apenas esse objetivo: sentir prazer. Porém, poucas vezes tocamos nessa região, deixando de lado nossas vontades, sentindo vergonha de se tocar e experimentar a masturbação.

É difícil encontrar um momento em que estamos sozinhas, com intimidade e segurança para experimentar o que gostamos. Mas é importante termos em mente que este momento pertence a nós. Assim como precisamos defender das ameaças que chegam em nosso território, precisamos defender nosso corpo, nossa sexualidade e nosso prazer.

COMPROMISSO

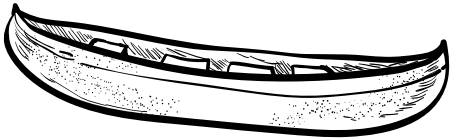
Como compromisso com o nosso corpo, podemos usar o modelo do quadro apresentado no “Colocando no papel” para pesquisar e aprender mais sobre como o ciclo do nosso corpo combina com o ciclo da natureza. Podemos continuar pensando sobre o que se parece e o que é diferente e quais são as necessidades e cuidados em comum.

CANCIONEIRO FEMINISTA

A nossa luta

A nossa luta é todo dia
Somos mulheres e não
mercadoria!

TRAVESSIA



Estamos fazendo a travessia de um tema para outro.
Vamos escolher uma companheira para guiar o
barco e ler essa parte:

Vamos pensar de olhos fechados: Estamos navegando nesse rio. As águas dele se misturam com as águas do nosso corpo. A água vai passando por tudo. Cada parte que ela passa vamos sentindo. Cada parte sua sente... Sua cabeça, pernas, braços, útero, costas, peito, garganta, mãos, tudo sente...

Tudo que acontece com você... Tudo que acontece em volta de você seu corpo sente...

Há cada injustiça uma parte dói, cada vez que destroem a natureza você sente. O que te dói?... Onde te dói?

A cada respiro de força e resistência você também sente... Onde você sente?

O que sente de bom? O que sente de ruim? Sendo mulher, o que você acha que sente diferente?

O nosso barco está quase chegando no próximo tema. Pensando nessas ideias sentidas no corpo, vamos abrindo os olhos para podermos continuar a conversa.

(Projeto GENgiBRe)

CRIANDO MANEIRAS DE NOS PROTEGER

PARA COMEÇAR A CONVERSA

Vamos ler juntas as quatro situações abaixo.

Situação 1

Estava voltando para casa sozinha, um homem passou por mim e comentou sobre meu corpo, senti medo. Para piorar, meu namorado tem muito ciúme e toda vez que eu saio ele reclama. De uns tempos pra cá ele começou a reclamar da roupa que eu uso e das minhas amizades. Ele não gosta do jeito delas de falar e de se comportar. Tenho saudades delas mas não quero que nosso namoro acabe. Ele fala muito que quer casar comigo, mas não sei se me sinto pronta. Quando vou falar o que sinto ele fica desconfiado e bravo, ele diz que se eu não quero casar com ele é porque tenho outro. Não sei com quem conversar sobre isso e tenho medo dele saber que falei da gente pra alguém.

Situação 2

Não sei como cuidar das despesas da casa porque tudo que eu ganho entrego pro meu marido. Mesmo se eu soubesse, tudo o que eu ponho a mão meu marido fala que tá ruim. Parece que não levo jeito pra nada. Saí para resolver coisas na cidade e quando voltei meu marido tinha passado veneno na minha horta porque ele disse que tava uma bagunça.

Nos últimos meses ele começou a brigar mais comigo, sempre gritando e me xingando, às vezes ele bate forte na parede, às vezes ele joga coisas na parede. E tenho medo de deixar as crianças com ele. Outro dia fui deitar e ele tava dormindo atravessado na cama para eu ter que acordá-lo quando eu fosse deitar. Ele queria transar e eu não, mas de tão cansada nem consegui dizer não. Ele insistiu e doeu. Essas situações estão me deixando triste, sem vontade de participar do grupo de mulheres, faz tempo que eu não vou em nenhuma reunião. Minha situação me faz pensar muito da minha falecida vizinha. O marido dela também ficava muito bravo e batia nela, ela foi ficando muito na tristeza e acabou tirando a própria vida.

Situação 3

Meu tio me olhava de um jeito estranho, sempre tive medo que ele fizesse alguma coisa comigo, mas nunca tive coragem de contar pra ninguém. Um mês atrás eu estava sozinha em casa quando ele apareceu, falei para ele ir embora, mas ele ficou e me machucou. Depois de sofrer muito calada, falei para minha mãe. Ela tentou denunciar na delegacia, mas não conseguiu. O delegado ficou perguntando se eu ficava andando de tolha pela casa e se eu usava calcinha.

Depois de algumas perguntas ele decidiu não registrar porque disse que eu provoquei meu tio. Fiquei muito triste, revirar essa história, e ainda desse jeito me deixou doente. Agora estou com medo de estar grávida. Aprendi no curso do grupo de mulheres que por lei tenho direito de fazer o aborto legal porque fui estuprada. Não sei se estou com mais medo de estar grávida ou de ser julgada pelas pessoas do meu bairro.

Situação 4

Não sinto interesse por nenhum menino daqui. Na verdade tenho curiosidade de saber como é namorar outras mulheres, mas se as pessoas ficarem sabendo vão querer me dar um "corretivo". Tenho medo disso, então prefiro não ficar com ninguém. Resolvi conhecer pessoas pela internet para tirar a dúvida. Acabou que conheci um moço na internet. Depois de um tempo conversando, começamos a namorar pelas redes sociais mesmo. Às vezes eu compartilhava umas fotos sensuais minhas. Depois de um mês ele disse que queria vir morar comigo, mas eu não sei nada dele, fiquei com medo e disse que não. Agora ele está me ameaçando dizendo que vai mandar nossas conversas pra todo mundo.

Situação 5

Eu fui na cidade, no banco para abrir a conta da associação, demorei para ser atendida e na hora o gerente falou que faltava um papel. Eu voltei outro dia com este papel e ele falou que faltava outro papel. Eu voltei depois e os papéis que eu tinha entregue já tinham perdido a validade, tive que começar tudo de novo. Ele disse que a culpa foi minha que demorei tanto e não entende porque mulher é presidente de associação. Agora vou precisar colocar na reunião essa situação.

Hoje em dia eu sinto mais coragem de falar por conta do grupo das mulheres. Mas não esqueço de como era antes quando comecei a participar... Pelejava demais até pra ir na reunião. As vezes eu queria ir, mas meu marido não e eu acabava sem saber das coisas. Hoje eu falo pra ele ir porque tem que participar, mas toda vez a gente quase briga. Eu vejo importância em ir, falar minha opinião... Mas não gosto quando não me dão confiança nas minhas ideias, acabo tendo que lutar dentro de mim pra falar o que tô pensando. Hoje tão melhor, mas antes não deixavam eu terminar e já tudo queria falar em cima. Já até saí chorando uma vez.

PENSANDO JUNTAS

Essas situações são difíceis de ler, causam revolta e tristeza. Escolha uma dessas histórias para pensar: Quais saídas existem para ajudar essa companheira? Quais aliadas e aliados podem nos ajudar?

COLOCANDO NO PAPEL

1. Anote em um papel as aliadas e os aliados que vocês conversaram. Marque ao lado o contato de telefone e endereço se houver. Ter esses contatos registrados pode nos ajudar em futuras situações.

2. Anote em um papel os tipos de violência que contém na história escolhida e depois voltamos a ler a cartilha.

PARA CONTINUAR PENSANDO

Para mudar situações de violências como essas da história é necessário muito esforço coletivo. Primeiro precisamos saber olhar para uma situação e ver a violência ali.

Isso é muito difícil porque ela está em toda parte da nossa sociedade. É comum acontecer dentro das nossas famílias, bairros, trabalho, igreja e associação. Como falamos, faz parte do funcionamento dessa sociedade patriarcal e racista situações de opressão como essa é.

A desigualdade entre homens e mulheres ainda é muito forte em nossa sociedade. A mais dura expressão disso é a violência que a mulher sofre simplesmente por ser mulher e que é cometida por um homem. A isso chamamos de violência sexista.
Fonte: Publicação Mulheres em luta por uma vida sem violência*

Saber colocar nome nas situações pode fazer uma grande diferença na hora pedir ajudar e lutar contra elas.

Violência doméstica

Quando acontece no espaço da casa e feita por pessoas muito próximas como marido, namorado, ex-marido, irmão, padrasto, entre outros.

Violência física

Quando a vítima é agredida com chutes, socos, quando fere seu corpo. Infelizmente no caso das mulheres negras é comum usarem a justificativa de que os machucados não são visíveis para não registrar a ocorrência. Esse é um exemplo da importância de ter um grupo de apoio que acompanhe essa companheira durante o processo de denúncia.

*Mulheres em luta por uma vida sem violência. Publicação da SOF Sempreviva Organização Feminista. São Paulo, 2015. p. 4. Na versão digital pode ter o link: https://www.sof.org.br/mulheres-em-luta-por-uma-vida-sem-violencia-2/

Violência sexual

Quando o agressor faz qualquer tipo de constrangimento físico ou psicológico que obriga a vítima a praticar qualquer ato sexual. Quando força a penetração vaginal, anal ou pela boca. Quando o agressor mexe em qualquer parte do corpo da vítima com dedos, mãos ou objetos. Quando o agressor obriga a vítima a presenciar atos sexuais.

Todas essas situações feitas sem permissão ou sem desejo são chamadas de estupro e é considerado crime hediondo no Brasil, ou seja, não é possível pagar para ser liberado desse crime.

Violência psicológica

Quando destrói a autoestima, a moral e a autoconfiança da mulher. Isso gera uma sensação constante de medo e cria dependência da vítima com o agressor. Fazer ameaças e comentários que colocam defeito na vítima, deixando sempre a mulher desmotivada. O controle sobre o que e como ela deve fazer as coisas, como deve se vestir e com quem deve ou não sair também faz parte dessa violência. Ele faz isso para manter a vítima aprisionada na relação.

Violência institucional

Quando trabalhadores ou trabalhadoras de instituições públicas ou privadas agem para reforçar a descriminação sofrida pelas mulheres. Por exemplo, quando é negado atendimento durante o parto ou na hora de registrar uma violência na delegacia. O agressor se aproveita do seu lugar de poder para violentar as mulheres em vez de atender com cuidado e garantir seus direitos.

Violência patrimonial

Quando o agressor impede que a vítima tenha acesso aos seus bens, seus pertences e seus documentos. Esse crime faz com que a vítima tenha dificuldade até de denunciar, pois está completamente dependente da permissão do agressor para tudo, inclusive se transportar. Essa violência fragiliza psicologicamente vítima.

Como vimos nas histórias, muitas vezes nós mulheres sofremos mais de um tipo de violência ao mesmo tempo. Tem algum tipo de violência que vocês anotaram que não foi descrito? Quais?

COMPROMISSO

Como vimos, há muitas maneiras de sermos violentadas. A luta contra a violência é permanente e difícil. Ao falar desse assunto feridas podem aparecer. O fortalecimento e solidariedade que construímos na luta feminista é valioso para transformar essas situações. Na luta pela agroecologia dizemos que "sem feminismo não há agroecologia". Não é possível produzir de maneira agroecológica se a violência contra as mulheres é aceita no território. É compromisso nosso seguir falando desse assunto para que o silêncio não continue calando nossas companheiras. Vamos cantar juntas?

CANCIONEIRO FEMINISTA

O mundo que a gente quer

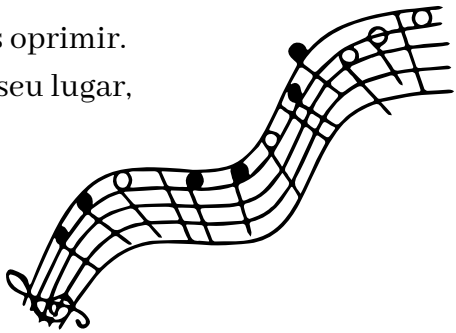
A violência contra a mulher
Não é o mundo que a gente quer
Se tem violência contra a mulher
A gente mete a colher

MÚSICA: ANDAR COM OS PRÓPRIOS PÉS

Autoria: Marli Fagundes, Maria Monte e Eulapaula Martins (Movimento dos Pequenos Agricultores - MPA)

(Refrão repete duas vezes)
Cansei de ser domesticada,
Quero andar com os próprios pés,
Organizar a rebeldia,
E assim deixar de ser refém.

Mulher não nasceu pra ser escrava,
Isso é coisa inventada para poder nos oprimir.
Já é tempo de acordar, mulher tem o seu lugar,
Vamos juntas resistir.



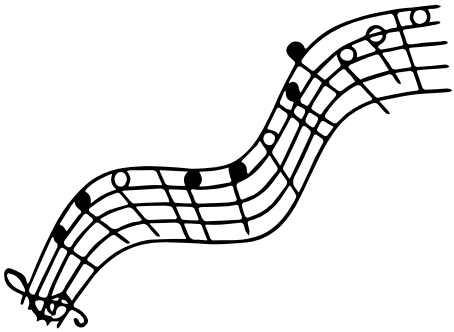
Mulher não é uma propriedade,
Como dita a sociedade de costume patriarcal.
Precisa também se libertar para o mundo transformar,
Derrubar o capital.

(Refrão repete duas vezes)
Cansei de ser domesticada,
Quero andar com os próprios pés,
Organizar a rebeldia,
E assim deixar de ser refém.

Mulher sempre foi subestimada,
Reprimida e maltratada, sem direito de dizer,
Que ama, que sonha e que deseja.
Onde quer que ela esteja, ousadia deve ter.

Mulher, nunca fuja dessa luta,
Pois a nossa causa é justa,
pro machismo superar.
Sem construir o feminismo,
não teremos socialismo,
Igualdade alcançar.

(Refrão repete duas vezes)
Cansei de ser domesticada,
Quero andar com os próprios pés,
Organizar a rebeldia,
E assim deixar de ser refém.



ESPALHANDO AS SEMENTES

Depois de conhecer esses temas, podemos ajudar a espalhar as sementes da cartilha com as nossas companheiras do grupo que participamos. Na nossa construção do feminismo entendemos que a comunicação feminista e popular é uma tarefa que todas nós fazemos. Cada uma tem seu jeito, mas todas nós somos comunicadoras!

Para pensar melhor como faremos isso, separamos algumas dicas:

ANTES DA REUNIÃO

Pense em qual dia é melhor para fazer a atividade e convide quem você acha que é importante participar. Se, por exemplo, seu grupo se reúne para conversar e acertar assuntos da comercialização ou outras atividades, marque uma reunião com o assunto Sementeira Feminista.

Outra opção é fazer a conversa depois de um mutirão ou um dia de trabalho na roça de uma companheira.

Nem sempre nosso grupo está fortalecido para conseguir se reunir, então você pode combinar uma visita na casa de alguma das companheiras. Um café da tarde e uma boa conversa pode ajudar a fortalecer quem está necessitando ser ouvida.

Vamos com calma. O ritmo da atividade vai depender muito por qual momento estamos passando. As vezes começamos e não saímos do primeiro ponto. As vezes passamos muito depressa pelos assuntos e precisamos voltar. Podemos pensar que o conhecimento que estamos produzindo é um rio bonito. O mais importante é navegar por ele com o corpo presente.

CANCIONEIRO FEMINISTA

Formigueiro

Pisa ligeiro, pisa ligeiro
Quem não pode com as mulheres
Não assanha o formigueiro (2x)
Pisa ligeiro, pisa ligeiro
Quem constrói o feminismo
Muda o país inteiro (2x)

ANTES DA REUNIÃO

O grupo pode fazer alguns combinados antes de começar a atividade, por exemplo:

- O que falamos aqui fica entre nós, assim ganhamos mais confiança para falar o que pensamos.
- A concentração é muito importante, vamos evitar mexer no celular durante a nossa atividade.
- Podemos usar essa cartilha mais de uma vez. Podemos pensar que as palavras escritas são como sementes. Aprendemos com elas e com a nossa ajuda elas podem se espalhar ainda mais.
- Cada atividade que realizaremos com base na cartilha será diferente porque dependerá de quem participa e de qual momento da vida estamos.
- Acolher a diversidade é uma prática nossa na agroecologia, no feminismo não é diferente. Quando acolhemos nossas diferenças, olhamos afartura que somos. Para isso precisamos nos escutar, assim como quando escutamos a natureza.

NOSSAS EXPECTATIVAS E AVALIAÇÕES

Para começar cada uma pode falar o que está esperando dessa atividade.

No final podemos relembrar quais eram nossas expectativas e falar o que achamos da atividade. Se o grupo animar, o encontro pode terminar com vocês cantando uma música ou lendo a poesia que fizemos coletivamente na primeira parte do curso de Sementeira Feminista:

SEMENTEIRA FEMINISTA

poema coletivo

Reanimei para luta,
não me sinto mais sozinha.
Será que é só eu?
Mesmo cansada tem alguém junto!
Esqueci o mundo lá fora
O que mais aflorou é a multiplicação
Todas nós temos problemas,
você não está sozinha, você tem outras irmãs
Compartilhar com quem precisa foi muito bom e será!
Eu esperei muito por essa data, me sinto leve
Tô planejando mudar a minha vida
Se você jogar a semente na terra fértil ela vai viver
Uma conta com a outra.

Eu quero chorar de coisa boa
Essa transformação que teve na minha vida quero ver nas minhas companheiras
Quero que a gente se olhe com carinho, não como objeto
Que muitas mulheres possam se libertar,
vamos juntas?
Gostei de falar do corpo.
Só eu trato das coisas e o hóspede fica descansando,
dessa vez ele que vai cuidar dos porcos!
Ele vai dar valor agora.
Eu não imaginava que ia ser assim,
dancei bastante
Essa semente nasceu
O gosto meu é de estar na roça, mas foi bom sair, saber aproveitar cada momento.

Nós somos mulheres inspiradoras
Voltar para casa sabendo no íntimo que nós fazemos muita coisa
A pandemia nos afastou
Ter gente que sai e ter gente que fica, isso dá segurança
É uma chama.

Sempre os grandão quer colocar a ordem deles,
eu achava que era só lá, mas eles querem pegar todos os territórios para eles.
Não é bom ficar guardando mágoa
É bom falar sobre o feminismo
Eu me senti acolhida,
pretendo vir mais vezes

Eu fui falando mais
Estou admirativa pela força do coletivo
A solidariedade tem que ser nos bairros, no país e internacional
Os homens também tem que modificar a situação
Quem sabe na próxima elas vão estar aqui
Eu saio muito inspirada com força de buscar mais força
É uma coisa nova que vamos levar para vida.

UM RELATO DE ZERLO, ILUSTRADORA

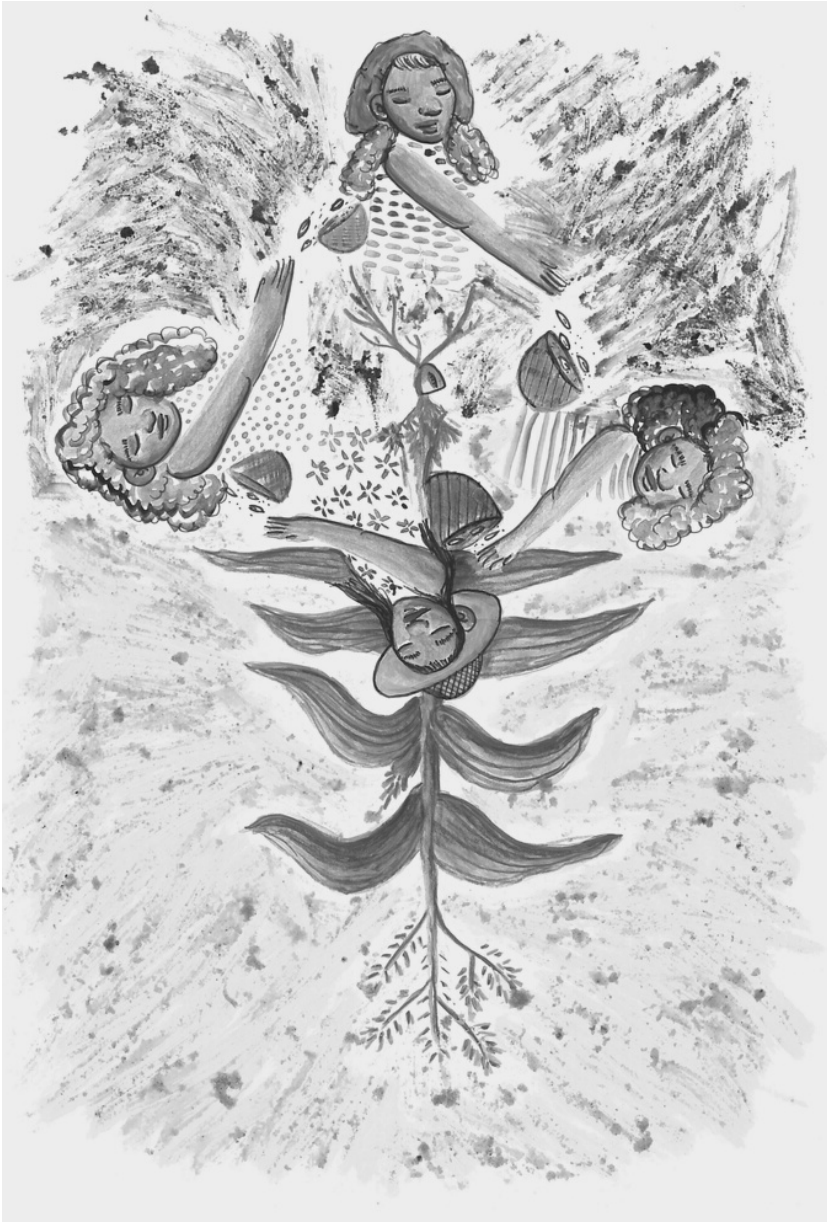
A convite da SOF, Sempreviva Organização Feminista, realizei a ilustração da Cartilha Sementeira Feminista para a articulação delas com as mulheres RAMA (Rede Agroecológica de Mulheres Agricultoras). E lógico né, eu fiquei imensamente feliz, por vários motivos, ver que o meu trabalho chegou a companheiras que eu já tecia uma rede a uns anos atrás, nesses territórios cheio de vida e cultivo de alimento sem veneno! As mulheres da RAMA me ensinaram tantas coisas que de fato mudaram a minha vida e até hoje reverbera dentro de mim!

Já estive em seus territórios Quilombola, já presenciei a caminhada dessas mulheres dentro da mata y seus cultivos com a natureza, todo dia é uma luta diferente, eu só tenho a agradecer mesmo a essa articulação linda y cheia de vida!

Que todo esse arranjo, seja potência pras nossas articulações, que achamos força em nossa caminhada y que possamos sempre cultivar nossas terras e servir de adubo e cultivo para a terra dos nossos parentes!

"A luta dos nossos antigos é a luta dos novos, continuidade..."

Zerlo
Ilustradora



sof
SEMPREVIVA
ORGANIZAÇÃO
FEMINISTA

Rama
Rede Agroecológica
de Mulheres Agricultoras
BAIXA DO TURVO/SP - VALE DO RIBEIRA

www.sof.org.br